

Comment développer le sens du rythme ?



Flavio~ from Mazkeret Batia, Israel
 [CC BY 2.0
 (<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>)]

Avoir le sens du rythme c'est « avoir le rythme dans la peau » et ceci s'acquière... par la danse.

Cette affirmation est conséquente à ma participation un atelier de flamenco donné par un percussionniste. Ce dernier nous a fait prendre conscience de l'importance du mouvement du corps dans l'expression du rythme.

Jouer de la guitare c'est faire danser les mains sur l'instrument et les gestes rythmiques gagnent en assurance lorsque tout le corps qui y participe.

Pour comprendre ce qu'est le rythme on se doit de faire la distinction entre rythme et pulsation. À propos de la pulsation, celle-ci est un point de repère exprimé sous la forme d'un battement régulier marquant la vitesse (le tempo) de la musique. Tant qu'au rythme, celui-ci se définit comme une suite ordonnée de frappements composés de temps creux et de temps forts réguliers et irréguliers.

À moins que vous ne souffriez de « surdité rythmique », le rythme invite le corps à bouger en harmonie avec la musique, et dans ce mouvement du corps on retrouve quatre aspects importants :

- intégrer la pulsation;
- respirer dans cette pulsation;
- reconnaître la musicalité du rythme;
- comprendre la subdivision du temps;

« Des chercheurs de l'Université McGill et de l'Université de Montréal ont découvert que la surdité rythmique, même si elle est très rare, est un problème qui n'est pas limité à la façon dont une personne ressent une impulsion ou bouge son corps, mais cela touche plutôt la façon dont elle synchronise ses mouvements avec les sons qu'elle entend. ¹ »

¹ Pouvez-vous suivre le rythme? Article publié le 10 novembre 2014, Université McGill
<https://www.mcgill.ca/newsroom/fr/channels/news/pouvez-vous-suivre-le-rythme-239990>

Une difficulté rapportée par bien des guitaristes est leur incapacité à maintenir un rythme constant. Ce qui devient évident lorsqu'ils accompagnent d'autres personnes à la guitare. Le rythme est quelque chose qui doit être compris, mais aussi entraîné. En ce sens que vous devez comprendre comment est subdivisé le temps, mais aussi apprendre comment programmer votre système neuromusculaire à suivre cette subdivision avec constance. Pour ce faire, je vais vous proposer trois exercices simples. Bien sûr, le plus souvent vous mettrez en pratique ces exercices et le plus rapidement vous intégrerez le sens du rythme.

Avant de conclure que vous souffrez de « surdité rythmique », prenez le temps de bien faire vos exercices quotidiennement pour une période minimum de six semaines (six semaines étant le temps moyen de récupération en réadaptation physique).

Exercice N°1 : l'exercice de l'horloge

Dans l'objectif d'optimiser votre séance d'entraînement à la guitare, il vous est proposé d'ajouter un exercice à votre programme d'entraînement; celui de l'horloge.² Cet exercice, en plus d'aider à l'amélioration de la concentration, permet aussi d'améliorer la rythmicité qui est la capacité de jouer en gardant une pulsation régulière.



brain-2062057_1920
Photo prise sur Pixabay - par Elisa Riva
Libre pour usage commercial
Pas d'attribution requise

Lorsqu'on s'exerce à la guitare ou à toute autre activité demandant de la concentration, plus l'activité se prolonge et plus le temps alloué à l'activité est perdu dans des creux attentionnels.³

Cependant, il est possible d'améliorer la concentration avec des exercices afin d'être entièrement disponible à ce que l'on fait, car l'attention ne peut s'attarder qu'à une chose à la fois. À défaut de concentration, l'attention s'égaré facilement en passant d'une distraction à l'autre.

La réussite de l'exercice dépend bien sûr de la fréquence à laquelle vous allez l'exécuter, mais aussi de l'intention que vous y apporterez. Le but de cet exercice n'est pas de fixer l'aiguille d'une horloge pendant de longues minutes, mais d'arriver à se concentrer sur la régularité du déplacement de celle-ci... même lorsqu'on ne la voit plus. Afin d'obtenir les résultats escomptés, cet exercice devra si possible être fait 5 à 10 minutes 3 fois par jour pour environ 2 à 3 semaines.

² Exercice tiré du livre « Tout est possible à votre subconscient » de Bernard Simon Nagy, éditions Adrienne Gingras, 1982, ISBN 0-9691187-0-8

³ Selon un article paru dans la revue Contact de l'Université Laval, hivers 2017, volume 31, numéro 2.

Ce dont vous aurez besoin pour faire cet exercice est soit d'une montre, d'une horloge, d'un chronomètre ou d'une application à télécharger sur votre téléphone intelligent imitant l'un ou l'autre, possédant une aiguille indiquant les secondes.

Comment faire l'exercice ?



Cet exercice aurait aussi pu être appelé « exercice de l'attention », car le but de celui-ci est de maintenir l'attention de votre pensée sur le parcours de l'aiguille des secondes (indiquée en rouge sur l'image adjacente). Dès que vous prenez conscience de penser à autre chose qu'au déplacement de cette aiguille, vous recommencez l'exercice. Le but n'est pas d'établir des records de performance, mais bien de développer votre concentration et aussi d'être en mesure de constater la distraction lorsqu'elle se produit et de revenir à la tâche en cours.

Voici les étapes :

1. Placez le « cadran » de façon à pouvoir l'observer de près et attendez que l'aiguille des secondes arrive sur le nombre « 12 ».
2. Dès que celle-ci touche le 12, suivez son parcours jusqu'à ce que la fatigue vous fasse penser à autres chose. Notez le temps que vous avez maintenu votre attention.
3. Reposez-vous un peu et recommencez en tentant de rester attentif au déplacement de l'aiguille le plus longtemps possible, en limitant votre compte à 30 secondes.
4. Recommencer le point 3) ci-dessus, jusqu'à ce que votre compte coïncide exactement avec l'arrivée de l'aiguille sur le 6 au bas du cadran.
5. Lorsque vous aurez réussi à faire coïncider votre compte avec l'arrivée de l'aiguille sur le 6 à 3 reprises consécutives, vous allez reprendre le processus en ajoutant une difficulté en cachant le cadran ou en vous fermant les yeux après.
6. Une fois que vous serez capable d'exécuter trois fois le point 5) en faisant coïncider votre compte à l'aveugle, vous reprendrez l'étape 1) suivi de l'étape 2), 3), 4) et 5) sur 60 secondes, puis sur 90 secondes et finalement sur 120 secondes toujours en respectant la même progression.

Exercice N°2 : danser

Pour ceux qui ont en horreur la danse, l'exercice suivant les invitera à « rompre avec eux-mêmes » et ainsi découvrir une nouvelle facette de leur personnalité.

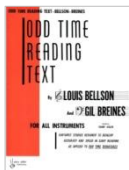
Afin de briser cette émotion contraignante, osez danser seul les yeux fermés ou dans une pièce totalement sombre et laissez-vous imprégner par une musique rythmée sans parole, par exemple une musique africaine.

C'est dans le « lâcher-prise » que la magie opère ! Ce n'est pas parfait ? On s'en fou ! Vous le faites pour vous. Personne ne vous regarde, ni vous juge. Danser seul est un excellent moyen de briser cette timidité qui bloque le déploiement de votre plein potentiel. Alors, allez-y !

Il y a un élément très important à considérer lorsqu'on joue de la guitare; c'est la respiration ! Plusieurs guitaristes affirment « bloquer leur respiration » lorsqu'ils jouent. Pourtant, jouer en prenant conscience de votre respiration vous permettra de bien interpréter les pauses, les silences, les temps forts et les temps faibles constituant votre pièce. Prenez le temps de sentir comment votre respiration se comporte lorsque vous jouez et adaptez celle-ci à votre pièce. Votre jeu gagnera en émotion.

Exercice N°3 : étudier la subdivision du temps

Pour comprendre les bases du rythme et s'exercer :



BENSON Louis et BREINES Gil, **Text reading book in 4/4**. ISBN-10: 9780769233772
ISBN-13: 978-0769233772, Alfred Music (March 1, 1985), 96 pages

Il existe sur le marché d'autres ouvrages traitant du sujet, mais dans celui-ci les exercices évoluent de façon progressive et vous permettent de maîtriser les bases du rythme. Exercez-vous en maintenant la pulsation en tapant du pied et exécutez le rythme en frappant dans les mains.

Pour plus de plaisir, vous pouvez aussi utiliser une batterie si vous en avez une à votre disposition ou utiliser des baguettes de batterie avec un pad de pratique.

Sur la page suivante, vous avez un tableau résumant la subdivision du temps avec la méthode de compte vocal inscrite au-dessus des notes. Prendre note que le symbole « + » se prononce « plus » et que la lettre « k » se prononce « ké ».

1 2 3 4

1 2 3 4

1 2 3 4

1 et 2 et 3 et 4 et

1 et + k 2 et + k 3 et + k 4 et + k

1 et + k 2 et + k 3 et + k 4 et + k

1 et + k 2 et + k 3 et + k 4 et + k

1 tri plet 2 tri plet 3 tri plet 4 tri plet

1 tri plet 2 tri plet 3 tri plet 4 tri plet

1 tri plet 2 tri plet 3 tri plet 4 tri plet

1 tri plet 2 tri plet 3 tri plet 4 tri plet

À l'exception de danser, ces exercices peuvent être fait en tout temps et en tous lieux dès que vous avez un instant de disponible.

Amusez-vous bien !