

Mécanismes, vocalises et exercices

Recommandations :

Tous les exercices qui vont suivre sont à travailler lentement puis en augmentant peu à peu le mouvement métronomique.

Le travail peut débuter dans un tempo d'environ 60 à la noire.

Pour chaque mouvement, la réalisation doit être propre, nette et contrôlée avant d'augmenter le tempo.

! Il est important de veiller en particulier à la souplesse digitale, à la détente corporelle,

à la maîtrise de soi (mental, posture, mouvements parasites) et à la réduction des gestes

J. Maury

Chaque exercice de la 1ère page pourra également être exécuté en "rétrograde".

La reprise (2 à 8 fois) est nécessaire pour le contrôle sur la durée.

Chaque exercice est à pratiquer avec les reprises et différentes articulations.



