

Oreille absolue Cycle 1

Module 1

Cahier de Travail

Il n'est jamais trop tard pour devenir ce que nous aurions pu être.

George Eliot

Je n'avais en moi aucune motivation pour la spiritualité, j'ai développé la spiritualité. J'étais incapable de comprendre la métaphysique, je me suis développé en tant que philosophe. Je n'avais pas l'œil pour la peinture, je l'ai travaillé... J'ai transformé ma nature de ce qu'elle était à ce qu'elle n'était pas. Je l'ai fait d'une manière spéciale, pas par miracle, et pour montrer ce qui est possible et comment on peut le faire..

Sri Aurobindo

IMPORTANT :

Les manifestations de l'oreille absolue viendront petit à petit.

Au début, elles seront ponctuelles, puis elles viendront de plus en plus souvent, jusqu'au moment où vous réaliserez que la plupart du temps, vous fonctionnez depuis un bon moment déjà comme une oreille absolue.

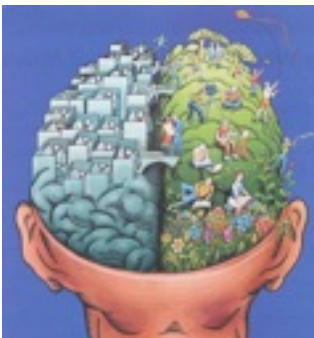
Profitez du processus permettant de vous habituer à cette nouvelle perception. Apprenez à l'aimer. Tout dépend de l'intensité et surtout de la qualité de vos exercices, mais soyez patient avec vous-même. L'exigence excessive n'est pas l'attente joyeuse, elle peut devenir la pire ennemie de votre travail.

Module 1

V1. 15 sons

Regardez la vidéo et faites l'exercice selon les instructions, deux fois par jour pendant la semaine, matin et soir (mettez éventuellement une petite note sur le miroir de votre salle de bains pour ne pas oublier).

Restez observateur des changements de votre écoute (par exemple, il est plus facile de trouver les quinze sons, vous devenez plus attentif, votre oreille s'aiguise, etc.).



Les deux hémisphères du cerveau.

L'Oreille Absolue est fonctionnement du cerveau de manière naturelle: la partie perçoit, et ENSUIT la partie nomme et analyse.

Vos observations (pratique de 15 sons)

Module 1

V2. Écoute attentive d'une vibration

Regardez la vidéo et lisez attentivement les instructions ci-dessous.

La pratique « écoute attentive d'une vibration » (EAV) est la première étape nécessaire pour établir la connexion avec la note.

L'EAV est une session de relaxation. Il vous faudra quarante à quarante-cinq minutes pour effectuer cet exercice. Trouvez un moment où vous n'êtes pas trop fatigué (par exemple, tard dans la nuit ou très tôt le matin) ni trop excité (par exemple, après du sport intense).

1. Téléchargez le fichier.
2. Pour commencer la pratique, il faut être installé confortablement et dans un endroit sûr, chez vous, sur une chaise, le dos droit. Ne vous installez pas TROP confortablement, vous risqueriez de vous endormir !
3. La pratique doit se dérouler dans des conditions favorables : il est important d'être concentré tout au long de l'exercice et de ne pas être dérangé. Débranchez vos téléphones (fixe comme portable), soyez certain que rien n'est en train de cuire pour le repas et demandez éventuellement à votre entourage de ne pas vous solliciter durant les trois prochains quarts d'heure. Assurez-vous également que votre ordinateur n'effectuera pas de mise à jour pendant l'exercice.
4. Placez à côté de vous le questionnaire imprimé et un stylo, ou un bon crayon. Tout de suite après l'écoute attentive, mettez par écrit votre expérience, ce dont vous avez rêvé, en utilisant le questionnaire de la note.

Les premiers 10-15 minutes juste après l'EAV est très important. Ne parlez à personne. Ne bougez pas trop. Remplissez le questionnaire avec le moindre détail dont vous vous souvenez lors de votre expérience avec la note.

5. Faites un stretching léger du corps pour mieux vous relâcher et ainsi augmenter la réceptivité corporelle.

Vous êtes prêt. _____

Après l'EAV : la pratique de l'écoute attentive est normalement d'une seule fois pour chaque note. Ne refaites l'EAV qu'au cas où vous n'auriez aucune réponse parce que vous vous seriez endormi avant que la note ne vienne et vous seriez réveillé après que l'enregistrement se soit arrêté.

Si vous glissez dans le sommeil durant l'exercice mais que vous avez quand même quelques réponses, cela suffit. Peut-être n'aurez-vous pas de réponses à toutes les questions, mais ce n'est pas grave.

Questionnaire 1 (Do) (les pages 9 et 10 sont à imprimer avant la pratique de l'EAV et à remplir tout de suit après la session)

Do

Une image apparaît peut-être.....

Un mot....

Un nom.....

Un sentiment qui s'associe

Le lieu de votre corps où vibre la note.

Est-ce que la note vibre dans le haut ou dans le bas du corps ?

Les mains ou les pieds ?

Le cou ?

La tête ?

La poitrine ?

Le ventre ?

La partie basse de l'abdomen ?

Quelle est cette sensation ? Une vibration, une pulsation... ?

Es-ce que c'est une sensation agréable ?

Couleur

Brillante ou sombre ?

Chaude ou fraîche ?

Scintillante ou mate ?

Homogène ?

Transparente ou opaque ?

Lisse ou rugueuse ?

Quelle est la couleur de cette note ?

Le sentiment qui va avec cette note. Nommez ce sentiment.

La forme de la note.

Petite ou grande ?

3-D ou plate ?

La forme géométrique de cette note... (Désignez)

Le goût et l'odeur

Un goût ordinaire ou exotique ?

Salé ou sucré ?

Acidulée ou amer ?

Quel est le goût de cette note ?

Une odeur naturelle ou artificielle ?

Un parfum ou un fumet ?

Une odeur de la nature ?

Quelle est l'odeur de cette note ?

Module 1

V3. L'enquiquineur.

(les fichiers mp3 à télécharger et à entendre en aléatoire; visionnez la vidéo pour les instructions)

Après l'écoute attentive de la note, comptez au moins deux ou trois jours pour que chaque note s'installe tranquillement en vous. Habituez-vous à cette nouvelle perception et apprenez à l'aimer.

Les images ne vont pas nécessairement venir toutes seules. Dans le Module 2, vous apprendrez comment les évoquer de nouveau et les stabiliser en vous.

Surtout, n'essayez pas de deviner le nom des notes. Abandonnez la tentation de deviner s'il s'agit ou non d'un do en écoutant les notes jouées derrière votre dos, c'est contre-productif et ne vous apportera, selon toute probabilité, que de la frustration.

Au lieu de cela, écoutez plutôt profondément, tout en sachant quelle est la note (et plus tard, quelles sont les notes) et n'oubliez pas d'en dire le nom. Il faut vous habituer à ce schéma : on entend la note, on dit son nom.

L'oreille absolue n'est jamais un jeu de devinettes. La reconnaissance spontanée, le rappel et l'audiolisation des notes viendront à leur propre rythme, donc inutile de deviner desquelles il s'agit.

Module 1

Exercice de 3 minutes

Parmi vos morceaux, choisissez-en un dans lequel la note do est bien présente.

Par exemple, un morceau en do majeur en comportera plusieurs, tandis qu'un morceau en la majeur n'en aura que très peu, voire pas du tout.

Sur les deux premières pages, mettez tous les do de la couleur correspondant à celle de la note que vous avez trouvée durant la pratique de l'écoute attentive. Utilisez un marqueur, comme ceci :



The image shows a page of musical notation for 'Sinfonia I BWV 787'. The score is written for piano and consists of three systems of music. Each system has a treble clef on the top staff and a bass clef on the bottom staff. The key signature is one sharp (F#), and the time signature is common time (C). The notes 'do' (C) are highlighted in green across the entire score. The first system starts with a treble clef and a common time signature. The second system starts with a treble clef and a common time signature. The third system starts with a treble clef and a common time signature. The notes 'do' are highlighted in green across the entire score.

Avant chaque pratique de votre instrument, passez quelques minutes avec la partition : essayez de jouer le morceau en écoutant plus attentivement la note do chaque fois qu'elle revient. Rappelez-vous l'image de la note et vos ressentis liés à elle. Remarquez comment elle commence à se détacher des autres, comme si l'oreille l'entendait différemment par rapport aux autres notes.

Cet exercice est à faire durant au moins trois minutes, mais pas plus de sept ou dix.

Ensuite, pratiquez votre instrument comme d'habitude. Vous allez remarquer que votre oreille cherchera le do à peu près partout, mais ne faites rien d'autre que de rester l'observateur relâché des changements de votre écoute.

Vos observations (exercice de 3 minutes)

Module 1 : Vérification.

- 15 sons autour de moi
- L'écoute attentive d'une vibration (EAV) sur la 1e note (Do)
- Enquiquineurs Do
- Coloration des Do's sur 2 premières pages de ma partition
- Exercice de 3 minutes