

# Rythme



## **Le rythme crée de l'ordre dans le chaos.**

Le rythme c'est la vie, il aide à se reconstruire et à se restructurer.

Pour créer un rythme j'utilise : pieds, mains, voix, mon corps entier peut devenir un instrument à percussion. Je coordonne, dissocie, alterne côté droit et gauche. Je réalise plusieurs actions simultanément.

« Pour moi frapper une pulsation régulière dans la durée m'est difficile, car mes mouvements s'accélèrent, s'emportent, je ne les maîtrise plus ! Mais avec le temps, ça fonctionne ! »

« Je prends plaisir à improviser rythmes ou mélodies, à communiquer ainsi avec d'autres partenaires. Je suis capable d'adapter mon tempo à celui des autres, qui sont attentifs à mon jeu comme moi au leur. »

« J'associe voix et percussion. J'exprime mes sentiments: ici je peux frapper fort ou doucement. Le temps n'existe plus quand j'improvise ! »

Les multiples connexions entre cerveau et appareil moteur sont vivement stimulées.

**La mélodie établit un rapport là où il n'y en a plus.**