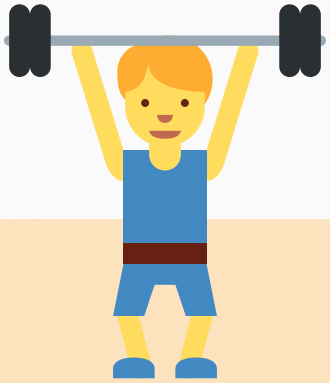
LE GUIDE POUR RÉUSSIR VOS CHANGEMENTS D'ACCORDS SEREINEMENT ET SANS BLOCAGES

LIBÈRE TA GUITARE

Bonjour je suis Baptiste créateur de **liberetaguitare.com**, j'aide les guitaristes autodidactes à s'exprimer librement avec leur guitare

Ce guide PDF vous aidera à libérer vos changements d'accords pour pouvoir enfin jouer les pièces qui vous plaisent



Vous avez **appris** quelques **accords** et vous êtes maintenant **capable** de bien les faire **sonner** individuellement mais lorsqu'il s'agit de les **enchainer** pour jouer la pièce que vous avez décidez d'apprendre là ça deviens une autre paire de manche!

Vous vous **arrêtez** constamment sur les même accords le rythme est **coupé** ou **décalé** et c'est frustrant car vous avez beau **répéter** encore et encore mais rien n'y fait vous **trébuchez** toujours au **même endroit**

Vers des changements sereins

Dans ce guide vous apprendrez comment aborder sereinement vos **changements d'accords** grâce à une **méthode simple** en **4 étapes** que j'enseigne à mes élèves en privé et qui leur a permis de **maitriser** cette étape essentielle en **peu de temps**

Pour commencer voyons:
les deux **pièges majeurs** dans lequel tombent la majorité des guitaristes et deux **essentiels** à savoir pour tirer le **meilleur parti** de votre corps lorsque vous faites vos **changements d'accords**

L'equilibre delicat du mouvement

Les deux **principales causes de l'échec** dans vos changements d'accords sont: **La précipitation** et la **répétition de mauvaises habitudes**

Ce qu'il faut savoir:

- Le corps **assimile** et **intègre** par la **répétition**

- Le corps **mémorise** l'empreinte de chaque mouvements répétés dans nos muscles dans nos tendons et **restitue** l'information apprise de façon **automatique**

Pour éviter que la précipitation et les mauvaises plis n'imprègnent vos changements d'accords voici une méthode pour progresser vers des mouvements fluides et efficaces

Le secret des mouvements fluides et efficaces

Vous avez surement deja entendu parlé du **Tai Chi** cet art martial chinois a l'apparence d'une gymnastique de santé mais pourtant redoutable

"Une des facettes du Tai chi est l'art de se déplacer de facon fluide en conscience "

Dans la lenteur on peut déceler les **blocages** et dans cet état de détente que la **maitrise** du mouvement peut **s'installer**

La lenteur est une force qui vous permettra de bâtir solidement tout en progressant **sereinement**

Voici comment faire la différence tout en créant une impression durable sur votre jeu.

Roulez sur le pilote automatique

"La méthode Tai Chi vous aidera à réussir vos changement d'accords"

Que vous soyez **novices** ou **expérimentés** à la guitare la méthode **Tai Chi** vous aidera **à augmenter** votre sentiment de progression et de satisfaction à la guitare **face à n'importe quel changement d'accords**

Rendre le mouvement fluide et automatique

Grâce à cette **méthode** mes élèves en privés ont pu **obtenir** des résultats **visible** en **très peu de temps** et on pu par la suite **apprivoiser** les changements d'accord avec confiance

Voici la recette

~ La Recette ~

Imaginez le changement du Do au Sol

1 **Déposez** vos doigts sur les cordes en position de **Do** mais **sans** mettre de pression

2 Une fois que vos doigts sont tous positionnés **Ancrez** en exerçant une pression pendant 2s puis

3 **Relâchez** l'accord et dirigez-vous sur le **Sol**

4 Lorsque tout vos doigts sont arrivés en position exercez une pression 2s **Ancrez** puis relâchez

Facile non ? Voici ce qui se passe lorsque vous appliquez cette technique

Ancrez de bonnes habitudes

En appliquant la methode...

- Vous **réussissez** systématiquement le transfert de A à B **sans vous trompez** en **retenant** toutes le subtilité du mouvement
- Vous vous **enlèvez toute pression de temps** car vous savez que vous allez **réussir** à positionner vos doigts
- Chaque fois que vous exercez la pression et relâchez vous créez **un ancrage** et **mémorisez** l'empreinte de **la réussite du mouvement**

Des mouvements bien investis ...

+ **De réussite**, votre corps **retient** le « **j'ai réussi a passer de tel accords à tel accords de façon** **fluide** et **détendu** » et le restitue de plus en plus **rapidement** et **facilement**

+ **De confiance**, vous devenez **solide** dans vos positionnement et vous **gagnez** en **fluidité** car votre corps le **garde en mémoire** **fois après fois**

A vous de jouer

Félicitation d'avoir parcouru ce guide vous êtes à deux doigts de percevoir des résultats rapides et durables !

Pratiquez la méthode en 4 étapes :

1 **Positionnez** vos doigts comme si vous alliez jouer l'accord mais n'appuyez pas toute suite attendez que...

2 Ça y est, Tout le monde est la ? Appuyez, **Ancrez !**

3 **Déplacez** vos doigts lentement en relâchant la tension, dans la **détente** allez au prochain accord

4 Vous y êtes? Appuyez et **Ancrez**

Bonne pratique et au plaisir de vous retrouver sur LibèreTaGuitare.com