

Jean-Pierre Poulin

LE MANIFESTE

DE LA

SLOW MUSIQUE

Démystifier la pratique musicale

jeanpierrepoulin.com/SlowMusique.htm



Édité par Jean-Pierre Poulin,
100 rue de Jemmapes, 37100 Tours, FRANCE

ISBN 2-9506070-4-7

Dépot légal : novembre 2019

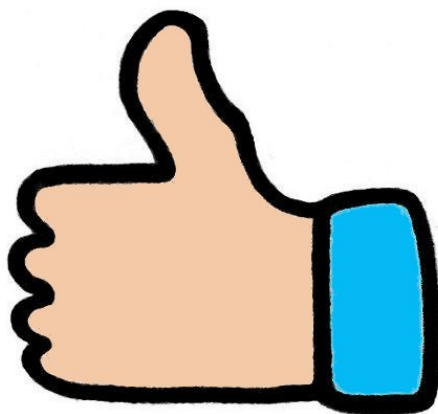
SOMMAIRE

Slow Musique	page 1
Historique	page 2
Le Futur de la Musique	page 3
Réinventons la Musique	page 4
Esprit Jazz	page 5
Esprit Punk	page 6
Esprit Folk	page 7
Esprit Techno	page 8
Esprit d'Équipe	page 9
La Slow Musicothérapie	page 10
La Musique sans le Trac	page 11
La Guitare Pentatonique	page 12
La Guitare Diatonique	page 13
Le Piano Slow	page 14
Autres Instruments Slow	page 15
Quelques Gammes Slow	page 16
Baptêmes de la Slow Musique	page 18
Jean-Pierre Poulin	page 20

SLOW MUSIQUE

MUSIQUE POUR TOUS

- pas besoin d'apprendre
- pas d'instruments compliqués
- pas de droits d'auteurs
- pas de trac



HISTORIQUE

1°) Le label "Slow Food"

Fondé en 1986 par l'italien Carlo Petrini en réaction aux "Fast" Foods, pour promouvoir la nourriture plutôt Bio, locale, la rémunération équitable des producteurs, les espèces anciennes...

2°) La charte "Slow Cosmétique"

Lancée en 2013 par le belge Julien Kaibeck, suite au succès de son best-seller de 2012 "Adoptez la Slow Cosmétique" où il nous explique comment fabriquer nous-même nos propres cosmétiques maisons.

3°) Le concept "Slow Musique"

Je l'ai inauguré les 2 et 3 mars 2019 à l'occasion de la troisième édition du salon "Autour des Sens, le bien-être autrement" à Joué-lès-Tours en Indre-et-Loire, l'appellation étant inspirée du titre du livre de Julien Kaibeck.

LE FUTUR DE LA MUSIQUE

Il fut un temps où le peuple était illettré et où seuls les savants savaient écrire.

Aujourd'hui tout le monde n'est pas forcément romancier *mais tout le monde sait lire et écrire.*

Aujourd'hui seuls les musiciens savent jouer de la musique.

Demain tout le monde ne saura pas forcément composer une symphonie ni même une simple chanson à deux accords *mais tout le monde saura improviser de la Slow Musique !*

3019

RÉINVENTONS LA MUSIQUE

Le "show-biz" a confisqué la musique pour l'emprisonner dans le spectacle.

REDEVENONS ACTEURS !

Les concours, le solfège et les examens c'est peut-être bien pour former des musiciens professionnels mais c'est parfaitement inutile du point de vue de la Slow Musique.

La Slow Musique ne concurrence pas l'enseignement musical classique, on peut la voir comme une première initiation, un peu comme un "jardin musical"... Mais peut aussi se suffire à elle-même !



ESPRIT JAZZ

Improvisation, lâcher prise total.

Merci Buddy Bolden !

En Slow Musique on improvise à partir de beaucoup de gammes, qui peuvent éventuellement contenir des "blue notes".

On peut même improviser sur des standards de Jazz avec modulations, sur des instruments Slow qui permettent de programmer plusieurs gammes en même temps.

Avec par exemple le lithophone chaque note est une pierre séparée des autres : il suffit de les répartir judicieusement sur une table pour "démocratiser" les modulations !



ESPRIT PUNK

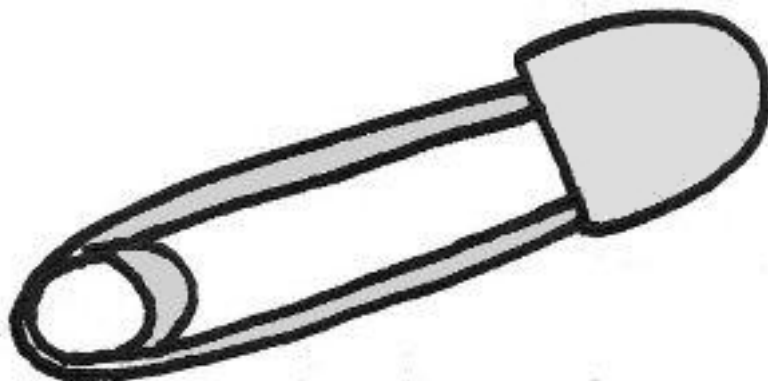
Attitude anti-héros et anti-virtuose.

Mais le Punk rejette le bébé du solo en même temps que le bain de la virtuosité.

La Slow Musique ne rejette que la virtuosité et libère ainsi le solo et l'esprit créatif de toute contrainte d'apprentissage.

La Slow Musique est encore plus radicale que le Punk dans le sens où le Punk ça s'apprend mais pas la Slow Musique.

Et si vous avez peur d'aimer le Rock à cause du fait que les plantes n'aimeraient pas le Rock non plus, alors mangez de la terre et buvez du purin d'ortie :-)



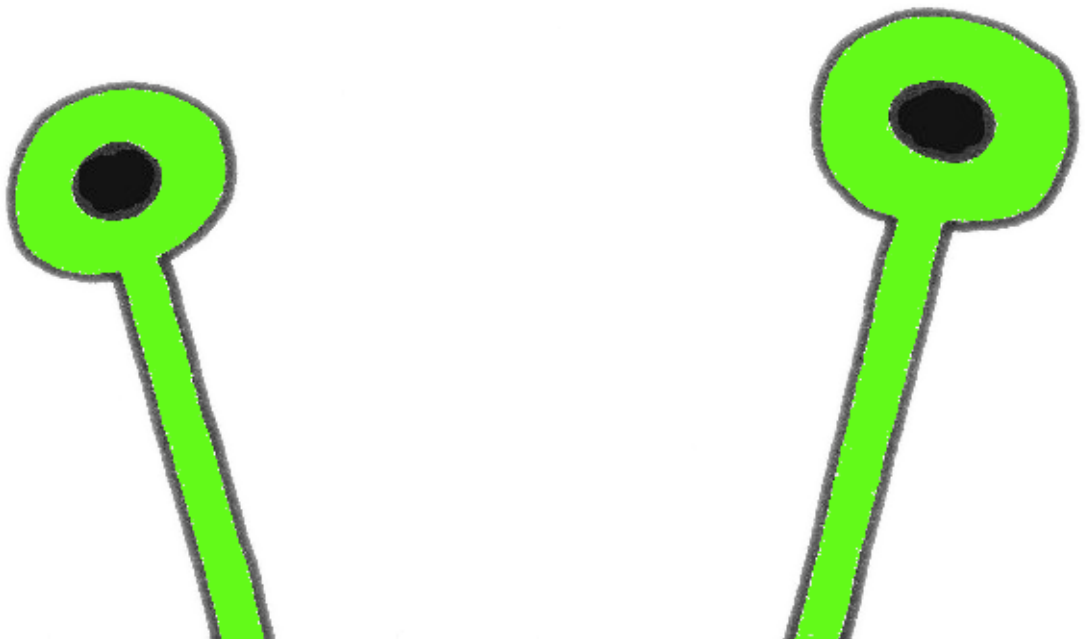
ESPRIT FOLK

La musique faite par les gens et pour les gens, comme l'écrivait Gratton Labeur en janvier 1978 dans le numéro 50 de "L'Escargot Folk".

L'Escargot ? Ça c'est Slow ! ;-)

Une mélodie improvisée que l'on ne rejouera jamais deux fois de la même façon appartient forcément au domaine public, tout comme les musiques traditionnelles dont les compositeurs sont anonymes.

Pas de droits d'auteurs.



ESPRIT TECHNO

Pas besoin de solfège pour improviser avec les potentiomètres et les curseurs des machines électroniques.

Il faut juste avoir de l'intuition et oser se lâcher !

D'un côté les musiciens "conventionnels" qui jouent une suite d'accords en boucle peuvent en quelque sorte sembler être des "séquenceurs humains".

Et de l'autre côté les DJs qui triturent de la Trance "humanisent" leurs machines...



ESPRIT D'ÉQUIPE

La Slow Musique est SOCIALE, elle crée du lien, elle n'est pas pour un individu isolé.

L'improvisation exige bien sûr de savoir s'exprimer, mais aussi de savoir ÉCOUTER et de savoir RESPECTER les autres musiciens.

On est LIBRE mais cependant ATTENTIF à l'autre, pour pouvoir être RÉACTIF et pour que la COMMUNICATION ait un sens.

Avec la Slow Musique on fait donc de la méditation "Pleine Conscience" sans le savoir, *mais avec une dimension collective !*

Les instruments de Slow Musique sont extrêmement simples à jouer, ils permettent ainsi de se focaliser sur l'instant présent afin de développer CRÉATIVITÉ, AUDACE et INITIATIVE.

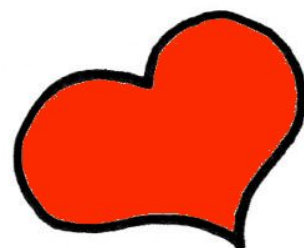
LA SLOW MUSICOTHÉRAPIE

Selon des études scientifiques, écouter de la musique réduit l'angoisse et l'anxiété :

- produit endorphines, sérotonine, dopamine et ocytocine ;
- synchronise les deux hémisphères cérébraux ;
- stimule les ondes alpha et thêta du cerveau.

La Slow Musique est une musicothérapie toujours ACTIVE : on JOUE *même si on n'a pas appris à jouer*, et c'est justement ça qui nous donne JOIE et CONFIANCE EN SOI.

Ça ne soigne pas le rhume mais ça relaxe (ou stimule), et ça renforce le moral...



LA MUSIQUE SANS LE TRAC

Un musicien qui a le trac carbure en réalité à l'adrénaline et au cortisol (hormones du stress) et aux ondes bêta !

On ne profite donc des bienfaits de la pratique musicale *que si on ne se met pas la pression.*

Pas d'examens ni de compétitions !

LE SLOW MUSICIEN N'A PAS LE TRAC.

Tout comme les mères qui chantent pour leur bébé N'ONT PAS LE TRAC.

Tout comme les ouvriers qui chantent des chants de travail N'ONT PAS LE TRAC.

Tout comme les fidèles qui chantent ensemble à l'église N'ONT PAS LE TRAC.

Tout comme les supporters qui chantent ensemble dans un stade N'ONT PAS LE TRAC.

LA GUITARE PENTATONIQUE

La gamme pentatonique est terriblement instinctive et répandue dans le monde entier.

Les six cordes, de la grosse à la petite : MI SOL LA SI RÉ MI (1 seule octave).

Il faut utiliser 2 petites cordes de MI, 2 cordes de SI, 1 corde de SOL filée et 1 corde de RÉ.

La guitare pourra être acoustique ou électrique, de taille enfant ou adulte.

Si vous optez pour une électrique, choisissez-là de préférence avec une tige de vibrato !

Qu'on soit droitier ou gaucher ne fait aucune différence *car on ne joue que les cordes à vide.*

C'est un peu comme une lyre, *mais avec le capodastre on peut transposer.*

LA GUITARE DIATONIQUE

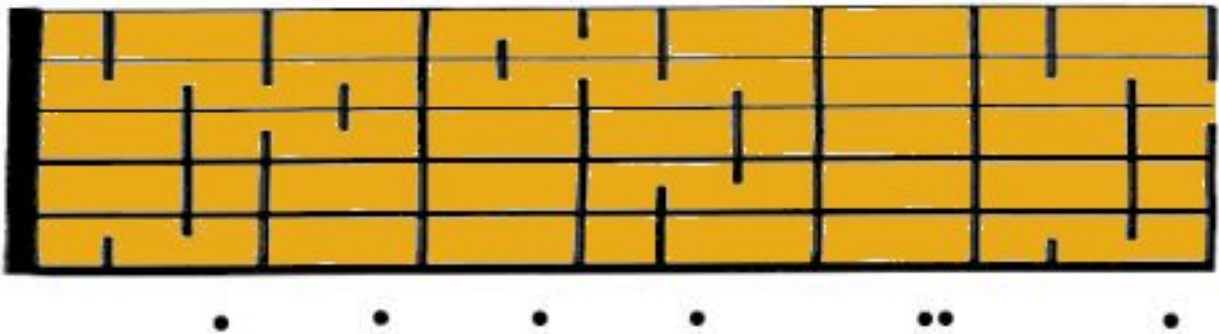
Il faut demander à un luthier qu'il vous enlève les frettes ou parties de frettes correspondant aux dièses et bémols.

Vous obtiendrez ainsi une guitare diatonique en Do, compatible avec les touches blanches du piano !

Là aussi la guitare pourra être acoustique ou électrique, de taille enfant ou adulte.

Et si vous optez pour une électrique choisissez-là de préférence avec une tige de vibrato !

Les fausses notes ont été enlevées : zéro risque !



LE PIANO SLOW

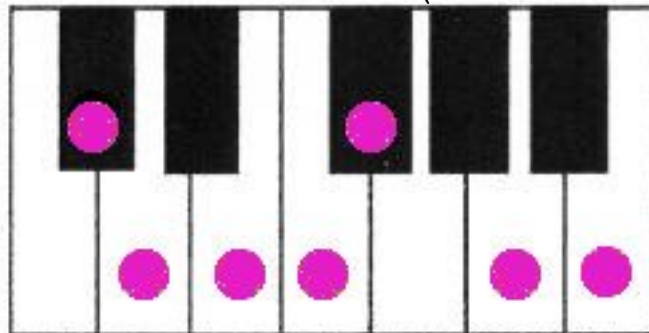
Le piano en jouant seulement les touches blanches → GAMMES DIATONIQUES.

Le piano en jouant seulement les touches noires → GAMMES PENTATONIQUES.

Les autres gammes peuvent être matérialisées directement sur les touches par des gommettes repositionnables.

Achetez un synthétiseur à mini touches pour enfant fonctionnant sur piles.

LA Éolien 3M 7- (A Bm Dm A)



AUTRES INSTRUMENTS SLOW

Diatoniques

La lyre.

Le glockenspiel.

Le tongue drum.

À gammes programmables

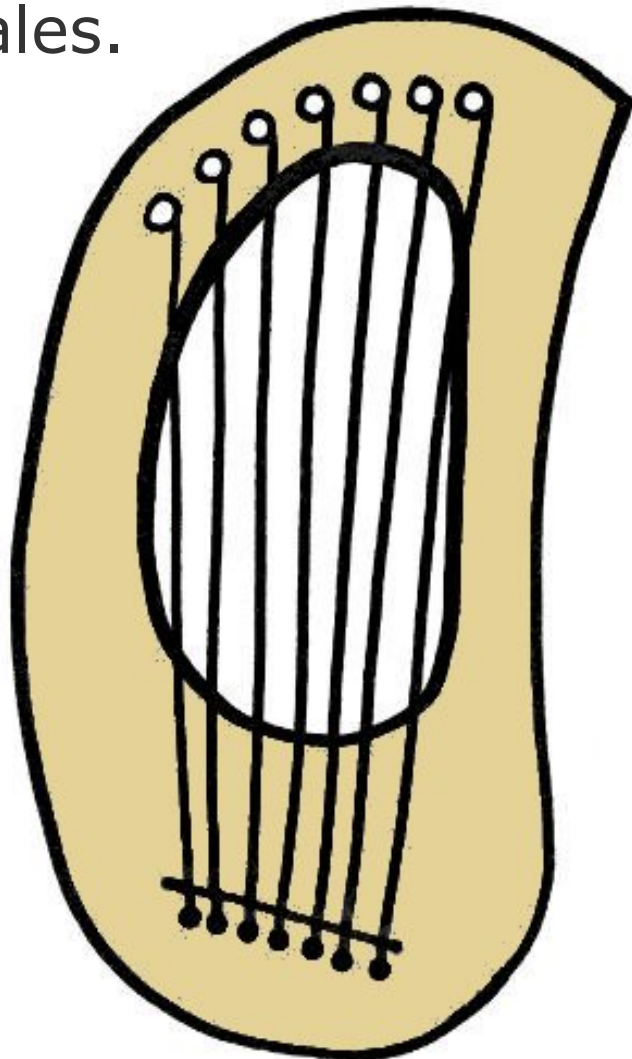
Le kaossilator.

La sanza.

La harpe celtique.

La harpe à pédales.

Le lithophone.



QUELQUES GAMMES SLOW

Richesse au niveau des gammes

Avec ses 1254 modes la Slow Musique est plus riche que la musique occidentale ainsi que la musique indienne !

Touches noires

Lab Sib Réb Mib Solb Lab → D2 C2 *capo VI*

Solb Lab Sib Réb Mib Solb → C Dm F C *capo VI*

Mib Solb Lab Sib Réb Mib → A B7 D A *capo VI*

Touches blanches

Do Ré Mi Fa Sol La Si Do → C Am Dm G

C G Am Em F C Dm G

Ré Mi Fa Sol La Si Do Ré → Dm G7

Dm Em

Sol La Si Do Ré Mi Fa Sol → G F C G

La Si Do Ré Mi Fa Sol La → Am G

Am F C G

Dm Am G Am

Am G F F

Gamme arabe

Mi Fa Sol# La Si Do Ré# Mi → E F

Gamme asiatique

La Si Do Mi Fa La → Am F



Gammes Blues

Mi Sol La La# Si Ré Mi → Em D C7 B7

Sol La La# Si Ré Mi Sol → G A7 D7 G

1 altération

Si Do Ré Mi Fa Solb La Si → Bm F

Do Réb Mi Fa Sol La Si Do → C A F C

Do Ré Mi Fa Sol Lab Si Do → C Fm G C

Sol Lab Si Do Ré Mi Fa Sol → G Fm C G

La Si Do# Ré Mi Fa Sol La → A G Dm A

Do# Ré Mi Fa Sol La Si Do# → C#Ø BØ

La Si Do Ré Mi Fa Sol# La → Dm Am E7 Am

Mi Fa Sol# La Si Do Ré Mi → E Dm

Ré Mi Fa Sol# La Si Do Ré → Dm Fm Am Dm

Do Ré# Mi Fa Sol La Si Do → C Em F7 C

Do Ré Mi Fa Sol La# Si Do → C G Bb C

Sol La# Si Do Ré Mi Fa Sol → G Bb C G

2 altérations

La Si Do# Ré Mi Fa Solb La → A Bm Dm A

Si Do# Ré Mi Fa Solb La Si → Bm Dm A Bm,

Em C A7 C *capo VII*

Réb Mi Fa Sol# La Si Do Réb → Db E Am Db

Do Ré# Mi Fa Sol Lab Si Do → C Abm Fm C

Autres

Ré Mi Fa Solb La Do Do# Ré → DΔ FΔ

La Do Ré Ré# Mi Fa Sol La → Am Cm Dm Am

BAPTÊMES DE LA SLOW MUSIQUE

1^{ère} expérience de musique libre. Ça a été très libérant très fluide après avoir dépassé mes peurs. Merci pour ce partage.

Benoit, 39 ans.

*C'est une aventure extraordinaire que vous nous offrez. C'est comme un beau voyage où tout est permis, sans tabou !
Merci !*

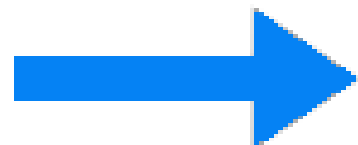
Chantal, 62 ans.

Agréable et apaisant. Très ludique.

Raphaella, 30 ans.

Moment de détente et de lâcher prise. C'est génial on se prend au jeu. À recommander.

Sarah, 45 ans.



C'est très agréable de partager un moment comme ça avec un aussi bon musicien. C'est également très reposant et vos instruments sont originaux. Merci.

Lucia, 18 ans.

Très sympa, on a l'impression d'être musicien.

Michel, 76 ans.

En quelques secondes on se sent des ailes. Une confiance en nous monte grâce à JP qui nous donne les moyens d'essayer, sans jugement. Merci pour cette osmose.

Bérengère, 43 ans.



C'était les 2 et 3 mars 2019...

JEAN-PIERRE POULIN

A enseigné la guitare pendant 40 ans.

Multi-instrumentiste intervenant dans les crèches et écoles primaires.

A inventé une flûte avec laquelle chaque trou est accordable individuellement.

A édité un ouvrage sur les gammes musicales recensant 2047 modes.

Possède des guitares et des claviers microtonals pour pousser l'exploration encore plus loin...



Et vive la Slow Musique !