



# le DJ l'écoute

- entraînement : Cet exercice a pour objectif de travailler l'écoute, l'attention et la
- \* tous niveaux : concentration. C'est autant un entraînement qu'un échauffement. Il
- || 40 min : permet d'améliorer la qualité de son écoute et aussi d'identifier les sons
- seule ou en groupe : polluants qui nous fatiguent dans le but de les supprimer si cela est
- : possible.

## ^ consigne

Fermer les yeux et se concentrer sur tous les sons qu'il y a autour de soi:  
« Combien de son différents puis-je identifier? »

**La visualisation peut aider à favoriser la concentration: s'imaginer en DJ qui enlève au fur et à mesure les différents level de son (basse, ...)**

**Le secret d'une écoute consciente reste l'attention que l'on porte au son.**

## ~ alternative

Si cet exercice est réalisé seule, il est possible de s'enregistrer avec son téléphone pour analyser l'impact de façon individuelle.

## ( ressources

L'écoute