

## Les bienfaits d'apprendre la musique

Pourquoi ne commenceriez-vous pas, aujourd'hui, à jouer du piano ?

« Je suis nul... »

« J'ai fait 3 ans de piano quand j'étais petit et ça a été une catastrophe... »

« Je n'ai pas l'oreille musicale ; d'ailleurs, je chante comme une casserole. »

« Je suis trop vieux. »

« Je ne sais pas lire les notes. »

« Je n'ai pas le temps ! » « Je n'ai pas d'argent !! »

STOP !!!! Mauvaises réponses !!!

De grâce, arrêtez de chercher des excuses. Continuez à lire. Donnez-moi l'occasion de vous dire pourquoi je suis persuadé que vous pouvez jouer du piano, vous aussi. J'en ai la certitude.

Vous pouvez apprendre à jouer la musique de **Let it be**, des Beatles, en 20 minutes !

Au-delà du plaisir que vous en tirerez, et de la joie que cela apportera autour de vous, tenez compte du fait que :

Jouer de la musique est un des moyens les plus efficaces pour développer vos capacités cérébrales, regagner des points de QI, éloigner l'Alzheimer et ralentir le déclin cognitif lié à l'âge.

Selon Jutz Jäncke, psychologue à l'université de Zurich,

« Apprendre à jouer d'un instrument de musique élève le QI de 7 points, tant chez les adultes que chez les enfants ».

« Nous avons constaté que, même chez les personnes de plus de 65 ans, un gros changement se produit dans le cerveau après avoir joué d'un instrument pendant quatre ou cinq mois, une heure par semaine. »

« Les parties du cerveau qui contrôlent l'ouïe, la mémoire et les mains deviennent toutes plus actives... Cela accroît la mémoire verbale et la sensibilité aux émotions des autres [1]. »

Jouer de la musique change la forme et la puissance du cerveau.

Une fois que vous saurez jouer Let it be, vous serez rassuré(e) sur vos capacités à

jouer du piano, vous pourrez passer à un autre morceau. Jour après jour, vous allez progresser et, si vous le souhaitez, devenir un excellent pianiste dans les années à venir.

Annonce spéciale

Le protocole anti-Alzheimer qui effraie les labos

Pendant que les grandes firmes pharmaceutiques peinent à trouver un médicament efficace contre Alzheimer...

... Et alors que les 4 médicaments "officiels" viennent d'être déremboursés par la Sécurité Sociale...

...Un protocole anti-Alzheimer alternatif fait grand bruit dans les milieux alternatifs. Il aurait permis à des malades de ralentir, stopper voire inverser la maladie avec des moyens entièrement naturels, basés sur le meilleur de la recherche internationale.

Si vous avez une tête et des mains, vous pouvez jouer du piano

La grande erreur que font les débutants, c'est de s'imaginer que « jouer du piano » consiste à donner des concerts, des pièces classiques ou modernes de virtuosité.

Non.

Le piano, c'est comme la cuisine : vous n'avez pas besoin de devenir un chef étoilé. Il existe des tas de recettes excellentes que vous pouvez vous faire vous-même, à la maison, et qui ne demandent aucun talent particulier.

Pensez à une bonne omelette au fromage, à des crêpes au sirop d'érable, à des tagliatelles aux tomates fraîches et à l'ail, à des carottes râpées au citron, à l'huile de colza, avec du sel, du poivre et du persil, à une soupe au potiron ! Pas besoin de faire des queues d'écrevisse, de la bisque de homard, ni du foie gras truffé pour se régaler.

La musique, c'est pareil. Il y a des morceaux très compliqués. Mais vous n'avez pas besoin de savoir les jouer pour avoir déjà énormément de plaisir.