Cours de Batterie

Comment Bien S'échauffer

Nous débutons généralement nos séances de travail par des exercices de technique qui nous permettent d'échauffer nos poignets et c'est déjà très bien ! Mais on peut aussi échauffer le reste de nos articulations…

Choisis un pattern simple, celui que tu maîtrises parfaitement.

- Commence par jouer le pattern de la manière la plus soft possible, frappes modérées, relâche tes épaules, ne serre pas trop tes baguettes.
- Joue le pattern lentement.
- Concentre-toi sur tes articulations, essaies d'être le plus détendu et le plus fluide possible dans tes gestes.
- Concentre-toi également sur ta respiration, inspire et expire avec la bouche comme pour une séance de sport…Tes muscles et ton cerveau seront d'autant mieux oxygénés, cela t'aidera à te détendre et à évacuer certaines tensions dues à la crispation de certaines zones du corps.
- Joue de cette façon pendant 2-3 minutes.
- Tu peux ensuite « corser » les choses progressivement :
  - -Change d'accompagnement
  - -Mets plus de coups de G.C
  - -Ajoute des ghost-notes
  - -Mets des pèches (G.C + Crash) en début de mesure
- Veille à rester bien détendu.
- Accélère progressivement.

Fais cet exercice d'échauffement régulièrement, il t'aidera aussi à prendre conscience des tensions qui se créées lorsque tu joues (on en a tous). Tu pourras alors les supprimer en modifiant ta respiration (plus « consciente » et profonde) ou en changeant légèrement ta position (redresser le dos, abaisser les épaules etc…).