

Se préparer à bouger

Comme dans tout exercice physique, les muscles non utilisés depuis un bon moment peuvent vous faire savoir quand ils ont été étirés. Les poignets, les bras, le dos et le cou qui n'ont pas l'habitude de bouger et de balancer des bannières peuvent réagir. Si, dans un élan de passion, vous en faites trop, traitez-les gentiment, faites-les travailler plus intelligemment le jour suivant, et ils se fortifieront progressivement.

Afin d'éviter tout claquage musculaire inutile, il est important de s'échauffer. Tout comme les chanteurs travaillent sur leur voix afin de la fortifier et de la protéger, nous pouvons préparer nos corps pour une louange active. Une façon naturelle est de commencer doucement à louer, puis de poursuivre dans plus d'exubérance. Toutefois vous pouvez user d'une certaine stratégie pour préparer votre corps à bouger. Ce qui suit sont des échauffements et étirements recommandés.

« L'échauffement est simplement une progression, étape par étape, dans les efforts. Je recommande des mouvements doux avec un rythme naturel, en se concentrant spécialement sur les bras et le cou. »



L'échauffement

L'échauffement est simplement une progression, étape par étape, dans les efforts. Je recommande des mouvements doux avec un rythme naturel, en se concentrant spécialement sur les bras et le cou.

Marchez dans la pièce en incorporant les mouvements suivants:

1. Roulez les épaules en avant et en arrière. Bougez les bras doucement en cercles, d'abord les coudes repliés, puis en étendant progressivement les bras.
2. Étendez les bras d'abord en face du corps, puis en les élevant comme dans la louange.
3. Terminez votre échauffement en tournant la tête doucement de part et d'autre, puis sur elle-même. Il vaut mieux faire cet exercice debout sans bouger, ce qui vous amènera directement à la séquence de stretching (étirement).