

Pourquoi devriez-vous envisager d'ajouter de la musique classique à votre liste d'exercices?

Table of Contents

Pourquoi devriez-vous envisager d'ajouter de la musique classique à votre liste d'exercices?

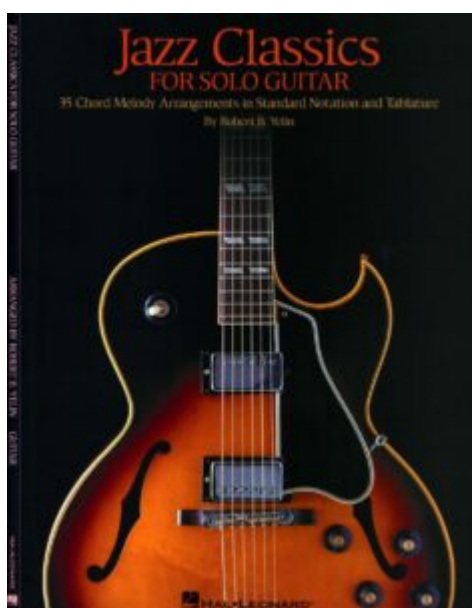
Pour de nombreuses personnes, une partie essentielle de tout régime d'exercice est la musique qui l'accompagne. Que vous soyez un coureur, un rameur ou un bodybildeur, il y a de fortes chances que vous ayez une sélection préférée de morceaux et des écouteurs pour vous aider.

Le bon choix de musique peut inspirer, dynamiser et fournir une distraction bien nécessaire. Les athlètes d'élite de toutes les disciplines sont souvent vus en pleine réflexion, les oreilles couvertes par des écouteurs élégants, dans les instants qui précèdent un grand match ou une grande course. Alors, qu'y a-t-il dans la musique qui nous aide à pousser notre corps vers où à travers l'inconfort physique ?

Nous avons exploré cette question en utilisant une variété de méthodes scientifiques. Jusqu'à présent, nous nous sommes principalement concentrés sur diverses formes de musique populaire, notamment le rock, la danse, le hip-hop et le R&B, mais récemment, nous avons examiné les avantages de la musique classique en tant qu'aide auditive à l'exercice.

En tant que genre, il est facile de comprendre pourquoi la musique classique semble être négligée en termes de choix de bande-son d'entraînement. Il manque souvent un « groove » rythmique, et quand il y a des paroles, elles ne sont pas simples à chanter en même temps.

Pourtant, il existe une beauté inhérente et intemporelle attachée à de nombreuses pièces du répertoire classique, qui pourrait justifier leur utilisation. Pensez à la majesté scintillante de la Symphonie Héroïque de Beethoven ou à la poignante Madame Butterfly de Puccini.



Alors, comment pouvons-nous puiser dans la beauté d'une telle musique et utiliser les pics et les creux sonores à notre avantage pendant un entraînement ? Premièrement, nous devons comprendre quels pourraient être les avantages de toute musique dans le contexte de l'exercice physique.

Le rôle de toute musique d'entraînement est d'atténuer la douleur, de remonter le moral et éventuellement de faire passer le temps un peu plus vite. Les scientifiques font référence aux 'effets dissociatifs' de la musique, ce qui signifie qu'elle aide à distraire l'esprit des symptômes internes liés à la fatigue. Des travaux récents de neuro-imagerie de notre groupe ont montré la propension de la musique à réduire la conscience de l'exercice –

essentiellement, les parties du cerveau qui communiquent la fatigue – communiquent moins lorsque la musique joue.

Et bien que la musique ne puisse pas réduire les perceptions d'effort des utilisateurs à très haute intensité de travail, elle peut influencer les zones du cerveau liées à l'humeur jusqu'au point d'épuisement volontaire. Ainsi, une pièce esthétiquement agréable, telle que la finale de l'Ouverture de Guillaume Tell, n'affectera pas ce que vous ressentez lorsque vos poumons brûlent sur le tapis roulant, mais pourrait influencer la façon dont vous le ressentez. Essentiellement, une musique agréable peut colorer l'interprétation de la fatigue [et améliorer l'expérience de l'exercice.](#)

Cela ne s'arrête pas aux sentiments et aux perceptions. La musique peut aussi avoir un effet « ergogénique » ou stimulant le travail. La psychologue Mária Rendi a utilisé des mouvements lents et rapides de la Symphonie n° 7 en La majeur de Beethoven (op. 92) pour examiner comment le tempo de la musique influençait les performances d'aviron de vitesse sur 500 mètres. Ses conclusions ont indiqué que les deux types de musique entraînaient des temps de sprint plus rapides par rapport à un contrôle sans musique, le tempo plus rapide (144 battements par minute) entraînant une amélioration des performances de 2,0 %, et le plus lent, (76 bpm), une amélioration de 0,6 % amélioration.

Formation classique

Certains membres de notre équipe écoutent souvent de la musique classique lors d'une course quotidienne. Nous constatons que la musique classique stimule l'imagination et augmente généralement l'expérience de course, en particulier

lorsqu'elle est appréciée en tandem avec un paysage inspirant.

Mais peut-être que la musique classique a l'effet le plus puissant lorsqu'elle est utilisée avant ou immédiatement après l'exercice. Avant l'exercice, sa fonction centrale est de générer de l'énergie, d'évoquer des images positives et d'inspirer le mouvement. Des pièces telles que *Chariots of Fire* de Vangelis, la chanson titre du film éponyme, avec son rythme sous-jacent palpitant et son lien cinématographique familier avec la gloire, peuvent particulièrement bien fonctionner.

Pour une application post-entraînement, la musique doit être apaisante et revitalisante afin d'accélérer le retour du corps à un état de repos. Une pièce archétypale pour cela est *Gymnopédie No. 1* d'Erik Satie, un solo de piano intemporel qui enveloppe l'auditeur et traite les muscles fatigués d'un massage sonore.

Pour optimiser votre choix de musique classique pour l'exercice, il est important de penser à l'énergie qui sera dépensée au cours des différents segments d'un entraînement. L'échauffement et les étirements seront d'une intensité relativement faible et la séance se développera ensuite progressivement vers son apogée, avec une période de récupération et de revitalisation pour se terminer.

La sélection de musique – de tout genre – devrait idéalement suivre le chemin de la dépense énergétique lors d'une séance d'entraînement (voir la liste ci-dessous pour quelques suggestions). De même, une pièce particulière pourrait être réservée aux segments que l'utilisateur trouve les plus ardues, comme le cardio à haute intensité.

Dans l'ensemble, chacun de nous doit décider si la musique classique et l'exercice vont bien ou non – les goûts musicaux sont très personnels. Mais pourquoi ne pas mélanger un peu ? La variété des exercices nous garde frais et revigorés, alors

envisagez de changer d'accompagnement musical pour rester en mouvement. Échangez la musique rave pour Ravel et remplacez le breakbeat par un souffle glorieux de Beethoven.

Et si vous voulez un peu d'inspiration, voici une liste de lecture compilée par Luke Howard, assistant de recherche à l'Université Brunel de Londres:

W. A. Mozart Piano Sonata [KV 545](#) 1st Mov., [2nd Mov](#) and [3rd Mov.](#)

[Beethoven Piano Sonata 49 No. 2](#)

Boléro, de Maurice Ravel, avec un tempo moyen de 70 bpm, est excellent pour la préparation mentale avant de bouger. Le démarrage en douceur, avec un tempo proche de la fréquence cardiaque au repos, dément la puissance transcendante de ce classique.

Juba Dance, de la Symphonie n° 1 en mi mineur de Florence Price, est une pièce symphonique captivante qui élève doucement le rythme cardiaque pendant une phase d'échauffement. Il se termine par un crescendo exaltant, vous laissant convenablement prêt pour ce qui va arriver.

Partie IV. Finale, Allegro Assai, Symphonie n° 40 en sol mineur, de Wolfgang Amadeus Mozart, est une œuvre musicale entraînante pour les segments d'intensité faible à modérée de votre entraînement. Il présente ce qu'on appelle une 'fusée de Mannheim', une montagne russe d'une mélodie, qui fera battre le cœur et les poumons.

Prélude à l'acte 1 de Carmen de Georges Bizet, a un tempo déchirant (128 bpm) qui vous emmène à travers tous les segments exigeants à haute intensité de votre entraînement. Les caractéristiques mélodiques et harmoniques exquis de cette pièce vous permettent de vous dissocier de la douleur.

Concerto n° 1 en mi majeur, op. 8, 'La Primavera' d'Antonio

Vivaldi, est idéal pour se réchauffer et garder un ressort dans votre foulée alors que vous revenez progressivement vers un état de repos. Les cordes magnifiquement orchestrées donnent à cet opus une qualité de récupération prononcée.

[Et rappelez-vous que vous trouverez toujours les meilleures partitions et partitions dans notre \(VOTRE\) Bibliothèque!](#)