

Les exercices de GYROKINESIS®

C'est un système de mouvement qui va faire travailler tout le corps, depuis le dos et les membres jusqu'aux doigts et jusqu'aux orteils !

L'application de cette méthode a démarré en 1980 aux Etats-Unis.

Les fondements principaux de cette approche du mouvement sont :

- la prise de conscience du corps (capacité, restrictions, ...) et son harmonisation.
- des mouvements doux et fluides.
- la connexion au centre énergétique du bas ventre appelé HARA dans les traditions orientales.
- l'attention particulière portée sur la notion de verticalité et sur l'expansion du corps et l'ouverture des articulations.

En pratique, une séance commence toujours par des mouvements assis sur un tabouret.

Puis selon les capacités des élèves on continue par des mouvements au sol et pour finir debout afin de travailler l'équilibre et le maintien du corps ainsi que la perception du corps dans l'espace.

La séquence se terminera éventuellement par une relaxation dirigée selon l'heure à laquelle a lieu la pratique puisque ces mouvements, malgré leur douceur, ont une forte action vitalisante.

La méthode s'adapte aux capacités et aux objectifs de chacun, aussi il est conseillé de travailler avec des groupes de niveau homogène autant que possible.

Pour garantir une bonne progression aux élèves, les cours en groupe se passent idéalement avec 15 personnes au maximum pour une durée d'une heure.

En terme de place, il faut que chaque personne puisse étendre ses bras sur le côté et se coucher au sol, sans être gêné par son voisin.