

La barre au sol méthode Kniassef

Inventée par le pédagogue russe Boris Kniaseff, cette discipline est née lorsque celui-ci, après avoir fondé son école de danse, apprend l'interdiction de fixer des barres aux murs, classés au patrimoine historique. Pour faire travailler ses élèves, il invente alors des exercices au sol inspirés des mouvements de la danse classique.

Cette méthode assouplit les articulations et développe les muscles en longueur. La barre au sol permet de gagner en souplesse, d'améliorer la posture du corps, de remodeler sa silhouette, de tonifier la sangle abdominale et le dos, ainsi que de renforcer ses appuis debout.

Le corps entier est mis en action, et les ports de bras combinés aux mouvements des jambes permettent d'obtenir grâce et coordination.

Le fait d'être au sol, supprime en grande partie les contraintes physiques liées à la pesanteur du corps. Cela permet de pouvoir concentrer son attention sur des actions précises et d'aller en profondeur dans le mouvement.

Dans mes cours je commence par un échauffement d'environ dix minutes qui intègre des éléments de yoga et de pilates. Suivent une série de quatre exercices de bases avec des pliés/tendus et flex-pointes, puis des variations sur les mouvements d'adage, ronds de jambes, battements, rotations en dedans/ en dehors etc...

Le cours se déroule en musique et dans la bonne humeur!