

GYROKINESIS

EDITH MERIC (Bresil)

La méthode Gyrokinesis est une méthode de mouvement qui fonctionne en douceur pour tout le corps, l'ouverture des voies d'énergie, stimule le système nerveux, favorise l'amplitude des mouvements et grâce à la création de la force fonctionnelle rythmique laisse couler des séquences de mouvements.

C'est une méthode de mouvement originale et unique qui a les qualités et les avantages semblables au Yoga, au Tai Chi, à la gymnastique et à la Danse.

La méthode Gyrokinesis est pratiquée en groupe ou en cours particulier enseigné par un formateur agréé de Gyrokinesis.

On peut également la pratiquer à la maison avec un tapis, une chaise .

La durée des classes de Gyrokinesis est de 60 à 90 minutes.

Chaque cours commence sur une chaise avec une séquence d'échauffement en douceur afin d'éveiller les sens et stimuler le système nerveux.

Puis on enchaîne avec une série de mouvements fluides de la colonne vertébrale afin d'augmenter l'amplitude des mouvements et préparer le corps pour des mouvements plus complexes avec plus d'agilité et de facilité.

Le cours continue au sol avec des exercices qui augmentent la mouvance de la colonne vertébrale , en ajoutant progressivement des séquences plus complexes intégrant les hanches, les épaules, les mains et les pieds.

Les exercices au sol sont suivis d'une séquence rythmique qui intègre l'équilibre et des exercices cardio-vasculaires.

Puis , on termine par une séquence d'apaisement destiné à préparer le corps et l'esprit afin de les réintégrer dans le monde du quotidien.

POUR TOUT LE MONDE

La Gyrokinesis est adaptée à la capacité de tout le monde.

La méthode Gyrokinesis est pratiquée par des personnes de tout horizons, y compris les athlètes, les danseurs, les étudiants, les baby-boomers, les personnes âgées et les personnes handicapées.

COMMENT SUIVRE UNE CLASSE DE GYROKINESIS?

Il y a plus de 3500 studios dans le monde qui proposent les méthodes de Gyrotonic et de Gyrokinesis.

Les cours sont proposés en groupe ou en particulier , soit en studio soit à domicile.