

## **HISTOIRE & MÉTHODE**

Créée aux États Unis par Juliu Horvath, cette méthode de travail corporel puise ses essences dans le yoga, la danse, la natation et le taï-chi.

Comme son nom l'indique, la méthode Gyro (cercle) kinesis (mouvement) est conçue à partir de mouvements circulaires et multidimensionnels synchronisés à une respiration spécifique et focalisés sur le travail et l'élongation des muscles profonds et antagonistes. La méthode Gyrokinesis ® permet aux ligaments de s'assouplir et de se renforcer éliminant ainsi la raideur et la restriction d'amplitude des articulations.

Comme pour la danse et le yoga, l'apprentissage de la respiration fait partie intégrante de l'enseignement.

Grâce aux mouvements circulaires, l'énergie va du corps vers les extrémités, puis revient au centre. La répétition des mouvements, toujours faite de façon fluide, active ainsi le système de transport d'oxygène.

Étirement et renforcement sont pratiqués en symbiose et non exécutés séparément comme cela se fait dans le conditionnement physique traditionnel.

Fruit de recherches et d'expériences personnelles, elle est aujourd'hui reconnue et approuvée internationalement par nombreux professionnels de la santé, de la danse et sportifs de haut niveau, comme étant une des formes d'entraînement et de rééducation les plus sophistiquées et performantes.

## **BIENFAITS APPORTÉS**

Élaborée à la base par et pour les danseurs, développée ensuite pour les sportifs de haut niveau, cette approche novatrice du mouvement s'adresse à tous indifféremment de l'âge, des conditions et aptitudes physiques.

Elle s'adapte aux capacités et objectifs de chacun : bien-être, préparation physique ou rééducation en douceur.

La Méthode Gyrokinesis ® apporte :

Rééducation en douceur, idéale prévention et correction posturale, elle permettra d'éviter, soulager, corriger nombreux malaises et blessures musculaires et articulaires tels que les problèmes liés à la croissance, le mal au dos, à la nuque, aux jambes, aux articulations, la sciatique, ou l'arthrite.

Elle sera la méthode préférée des seniors et des femmes enceintes.

Préparation physique idéale pour danseurs et sportifs, cette méthode développe force, endurance, souplesse, équilibre, coordination et conscience corporelle, et stimule les systèmes nerveux.

Bien être anti-stress, la méthode Gyrokinesis améliore la qualité de vie. Par ses mouvements circulaires, exécutés au rythme d'une respiration consciente, la méthode devient une sorte de "méditation en mouvement", faisant appel à nos capacités physiques et mentales.