



*GYROTONIC®** est une méthode unique d'exercices inventée par le Roumain Juliu Horvath.

Le système s'inspire des principes de base du yoga, du tai chi, de la gymnastique, de la danse ainsi que de la natation. Les gestes sont gracieux, circulaires, rythmiques et s'appuient sur la respiration.

Le corps bouge dans tous les plans du mouvement. L'éventail d'exercices s'adapte aux capacités et aux objectifs de chacun. Sa pratique permet la dynamisation du système énergétique des organes du système nerveux et stimule le flux du sang et de la lymphe.

LE GYROTONIC® améliore : la condition physique (fluidité, force, souplesse, endurance), l'amplitude du mouvement, la coordination neuro-musculaire la circulation sanguine et lymphatique, l'alignement corporel et énergétique.

Cette approche novatrice du mouvement donne d'excellents résultats dans la remise en forme (en apportant une plus-value au programme d'entraînement), en thérapie de rééducation et de réhabilitation (meilleures pour ceux qui souffrent de problèmes articulaires ou musculaires). Elle vient aussi assouplir et renforcer simultanément les systèmes nerveux et musculaire afin que chacun, sportif, danseur ou autre, atteigne son plein potentiel.

Les cours se donnent uniquement sur rendez-vous et en mode individuel.

* "GYROTONIC® and GYROKINESIS® are registered trademarks of Gyrotonic® Sales Corporation and are used with their permission."



“L’art du mouvement et au-delà.’

*Une approche spécifique du GYROKINESIS®**

L’acceptation réelle du changement permet la véritable fluidité dans ce travail. Deux notions fondamentales le guident : être au centre de soi-même tout en acceptant d’aller au-delà ... sentir l’énergie du corps humain intégrée à une énergie cosmique.

La mise en fonction de ces principes se traduit par un travail musculaire global : le centre de gravité en est le point de départ comme ancrage dans le sol. Trois objectifs pour cette approche : qualité d’expression, de création, équilibre entre âme, pensée et corps. Ainsi une perception fine des espaces psychiques et corporels pourra être l’un des aboutissements des cours.

Le Gyrokinesis réunit la connaissance orientale des flux d’énergie et le savoir occidental des méthodes d’entraînement. Les exercices se font sur un tabouret, au sol et debout. Ce travail sur l’infini par mouvements circulaires et en 8 recentre sur les circulations d’énergie et nous relie à l’espace par la respiration.

Les influences principales spécifiant le Gyrokinesis sont :

- ° Le yoga (kundalini) : self massage et mouvements énergétiques...
- ° La natation : mouvements dans l’espace, travail du corps avec l’apesanteur...
- ° Le tai-chi : travail sur la fluidité, l’énergie, les mouvements circulaires...
- ° La danse, la gymnastique ...

Le Gyrokinesis stimule, ventile et dé-toxine le système nerveux, les organes, les tissus ... Il allège le corps et permet l’étirement de la colonne vertébrale ... Cette pratique rétablit l’équilibre de toutes les fonctions vitales et engendre un sentiment de plénitude et de réconciliation.

* “GYROTONIC® and GYROKINESIS® are registered trademarks of Gyrotonic® Sales Corporation and are used with their permission.”