Corps et esprit à l'unisson

Autor(en): **Donzel, Raphael**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 5

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995596

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Corps et esprit à l'unisson

Glissez avec le FlowTonic! Reposant sur un concept novateur, ce produit propose une approche globale du corps, à la fois physique et mentale. Un programme d'entraînement d'accès facile, applicable auprès d'un large public et à tout niveau.

Texte: Raphael Donzel; photos: BodyMindSpirit/Brigitte Bohren

▶ Il est rond, petit, léger et relativement plat. Au premier coup d'œil, il ressemble à s'y méprendre à un frisbee. Mais il n'en a pas les mêmes fonctionnalités. Composé de nylon à l'extérieur et de polyéthylène à l'intérieur, pour glisser au mieux sur des surfaces telles que parquets et sols de salles de gymnastique, ce disque est le dernier arrivé dans la cour des engins dédiés au fitness et au sport-santé. Conçu et développé par Lucia Nirmala Schmidt en collaboration avec l'entreprise neuchâteloise Vistawell, FlowTonic est à la fois le nom de ce produit et d'un programme d'exercices combinant force et mouvements souples et harmonieux. Un concept complètement inédit et unique selon la pédagogue du mouvement, propriétaire de l'institut BodyMindSpirit à Zurich. «Il n'existait pas de produit de ce type avant le FlowTonic. Auparavant, j'utilisais des assiettes en plastique ou des serviettes dans le cadre de mes cours. Ces substituts étaient efficaces, mais peu attractifs.»

Debout, à genoux ou assis, en position latérale, sur le dos ou le ventre, les positions sont diverses. Sur un, deux ou quatre disques, les possibilités sont nombreuses. Pilates, Core-Conditioning, Bodytoning, physiothérapie ou sport, les exercices avec le FlowTonic enrichissent toutes sortes de cours. Et les avantages se veulent généreux: stimulation et renforcement de divers muscles et chaînes musculaires; activation de la musculature profonde; stabilisation et mobilisation des articulations de l'épaule, de la hanche, des genoux, ainsi que de la colonne vertébrale; optimalisation et protection de l'amplitude du mouvement par une meilleure motricité fine; amélioration de la silhouette.

Espaces ludiques

Et ce n'est pas tout. Le FlowTonic ouvre d'autres d'horizons. «Cet outil sollicite non seulement le corps (body), mais également l'esprit», souligne Lucia Nirmala Schmidt. «Il nécessite une grande concentration (mind) pour atteindre une fluidité du mouvement et par là-même une forme de paix intérieure (spirit).» Autre atout: il satisfait un large public. Les possibilités d'adaptation sont en effet pléthoriques. Le FlowTonic est propice à un entraînement très intensif et spécifique au sport de performance. Il s'adresse aussi aux aînés par sa faculté de stabiliser la colonne vertébrale et de mobiliser les articulations. Il se veut enfin ludique lors de son utilisation avec un groupe de jeunes. Seule restriction: cet outil n'est pas recommandé aux femmes enceintes et aux personnes souffrant de problèmes orthopédiques.

«Le FlowTonic n'est pas plus compliqué qu'un Swissball», précise la pédagogue du mouvement zurichoise. «Il est toutefois nécessaire d'être correctement formé pour que le succès soit au rendez-vous.» Et proscrire ainsi tout risque de blessures due à une mauvaise utilisation.

› *Le «FlowTonic» peut être commandé auprès de Vistawell SA.*
Jetez un coup d'œil à notre offre exceptionnelle à la page 51 et bénéficiez de prix avantageux.
www.vistawell.ch, office@vistawell.ch

Premiers cours de formation

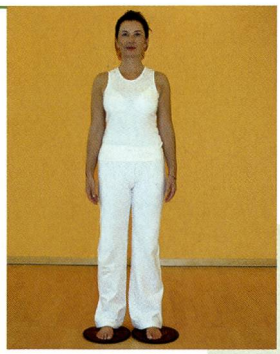
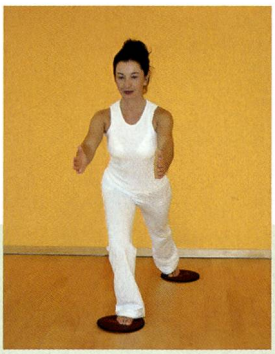
▶ Des cours sont actuellement organisés par BodyMindSpirit. Un DVD – en langue allemande – complète également l'offre. Sur ce dernier, plus de 100 minutes d'exercices. Une vraie mine d'or pour les adeptes du mouvement. Intéressés? Alors, à vos disques, prêts, glissez!

Lucia Nirmala Schmidt, pédagogue du mouvement, a fondé l'institut BodyMindSpirit à Zurich en 1997, un des plus renommés à l'heure actuelle en matière de formation et de perfectionnement du MindBody classique et contemporain tels Pilates et Yoga. Co-propriétaire avec Vistawell de la marque déposée FlowTonic, cet institut organise en cette fin d'année encore deux cours de formation: le 12 décembre à Zurich et le 13 décembre à Hanovre (Allemagne). La Suisse romande et le Tessin ne sont pas oubliés. Des cours sont d'ores et déjà prévus en 2009.

› *www.body-mind-spirit.ch*

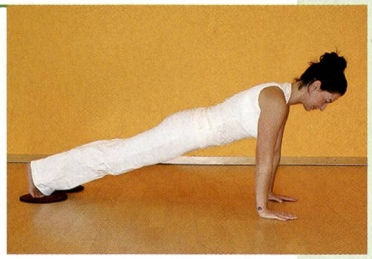
Deep Lunge

Comment? Poser la partie antérieure des pieds sur le disque, les talons à même le sol (important pour la stabilité!). Glisser une jambe vers l'arrière (fente latérale), fléchir l'autre jambe.
Variante: effectuer le mouvement latéralement.
Pourquoi? Renforcer les muscles fessiers et des jambes.

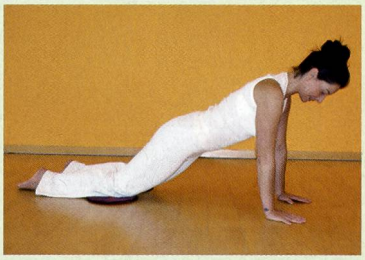
Peak

Comment? De la position «appui facial», soulever le bassin, glisser les disques en direction de la tête et revenir à la position initiale. Maintenir les jambes tendues.
Variante: effectuer le mouvement avec une seule jambe (+ difficile).
Pourquoi? Renforcer la musculature profonde du tronc (ventre et dos), ainsi que des bras et des épaules.



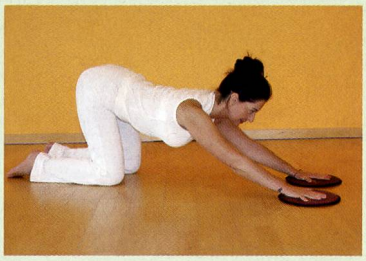
Cat – Big Slides

Comment? Position «chat», genoux posés sur les disques. Glisser sur les genoux en arrière et en avant.
Variante: modifier l'amplitude du mouvement ou déplacer les jambes en alternance.
Pourquoi? Solliciter la musculature profonde du dos et du ventre.



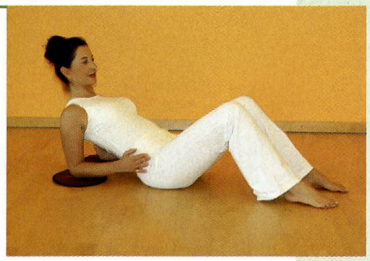
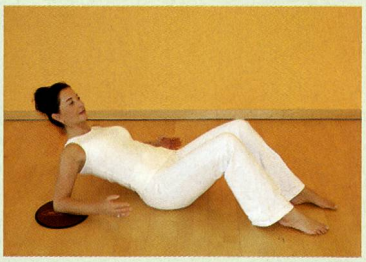
Cat Stretch & Pull

Comment? De la position «chat», glisser les deux bras en avant puis en arrière.
Variante: augmenter l'angle de l'articulation des hanches (plus difficile) ou déplacer les bras en alternance d'avant en arrière.
Pourquoi? Renforcer la musculature des bras et des épaules, ainsi que du dos et du ventre.



V-Sitz

Comment? Avant-bras posés sur deux disques, glisser latéralement et revenir à la position initiale.
Variante: effectuer des cercles avec les coudes.
Pourquoi? Renforcer la musculature profonde du ventre, ainsi que des épaules et du dos.

Lat Pull

Comment? Effectuer des demi-cercles avec les avant-bras posés sur deux disques.
Variante: modifier l'amplitude et la vitesse du mouvement.
Pourquoi? Renforcer la musculature du dos.