

LA BARRE A TERRE

Focus sur une discipline qui mobilise et muscle l'ensemble du corps en douceur.

La barre au sol est une méthode initiée par Boris Kniaeff, maître de ballet et pédagogue français d'origine russe. Dans l'interdiction de fixer des barres aux murs classés de son académie de danse classique fondée en 1937 à Genève, celui-ci décida de transposer la série d'exercices d'échauffement de son cours classique au sol. Ce concours de circonstance et l'ingéniosité de ce professeur exceptionnel ont permis de créer une discipline enseignée aujourd'hui dans toutes les écoles de danse et au-delà. Pré-échauffement, pliés, dégagés, battements et port de bras se font sur le dos, le ventre, assis. Le corps, ainsi libéré de la contrainte de la pesanteur, se structure et s'organise en dehors de désordres posturaux éventuels.

Les techniques

La réalisation des exercices au sol offre un bon soutien et permet d'éviter de penser à la gravité. La position allongée protège des blessures du dos tout en permettant de travailler son alignement, sa musculature, le gainage, les étirements, les assouplissements...

