

ANIMOTION-fr

ANIMOTION®

Le nouveau FITNESS-WORK-OUT

Que du mouvement! C'est nouveau

Avec les images des animaux l'ours, la grue, le tigre, le serpent, nous pouvons entraîner le corps tout entier à tous les niveaux et élargir notre spectre d'activités. La faiblesse personnelle se transforme en force.

Avec Animotion, un concept de Fitness est développé qui s'adapte à chaque individu. Il est basé sur le concept « la force des quatre animaux » conçu par Gertrud Schröder (Long Ping) dans l'année 2000. un concept de Fitness

Ce Fitness-Work-Out est une synthèse des arts du mouvement asiatique et des méthodes occidentales.

Les mouvements sont pratiqués en alternance lents et rapides, calmes et toniques d'après le principe du Yin et du Yang.

Le système est construit sur quatre niveaux qui entraînent le corps entier.

Animotion est une synergie des éléments de la musculation et de l'art martial

AVEC: Gertrud Schröder

L'OURS

Un bon ancrage permet un réel centrage.

L'ours est l'image de la stabilité et de la force. Ses mouvements sont pleins d'énergie et son corps a un bon contact au sol. Un abdomen bien musclé permet de développer la force. Le renforcement des muscles abdominaux et du tronc ainsi que le relâchement de la ceinture scapulaire sont liés et sont essentiels pour la transmission de puissance.

En vivant des mouvements puissants et un bon contact avec le sol, nous faisons connaissance avec la stabilité.

Un autre axe essentiel est la prise de conscience de ses propres ressources d'énergie.

LA GRUE

L'étirement de la musculature crée des espaces libres.

La grue représente la douceur et la légèreté. Ses mouvements sont élégants et sans effort.

Un bon équilibre renforce la capacité de réaction. L'alternance de ces exigences permet d'entraîner les récepteurs musculaires et articulaires.

La légèreté des mouvements dissout les limitations extérieures et intérieures et crée l'élargissement du spectre des mouvements.

Une autre axe essentiel est l'attention aux mouvements.

LE TIGRE

Accepter et renforcer ses propres forces.

Le tigre représente la détermination et la rapidité de réaction. Ses mouvements sont rapides et dynamiques. Par la tension et le relâchement dirigé de la musculature, une puissance explosive se développe. La complexité des mouvements nous permet d'exercer nos capacités de coordination et d'agir précisément. Un autre axe essentiel est la prise de conscience élargie de nos propres capacités de persévérance.

LE SERPENT

Un muscle souple apporte de l'élasticité.

Le serpent représente la souplesse et l'habileté. Ses mouvements sont délicieux et plein de joie de vivre. La musculature souple amène de l'élasticité et élargit les possibilités de l'appareil locomoteur actif. En éliminant les vieilles habitudes, il y aura de l'espace pour les nouvelles.

Un autre axe essentiel est l'augmentation du bien-être général.