

Présentation Barre à Terre Classique

La barre à terre classique est une **méthode inventée par Boris Kniaeff**, maître de ballet français d'origine russe. Elle consiste à faire au sol les exercices habituellement debout en danse classique. Elle permet de **redresser la posture et de renforcer la sangle abdominale tout en assouplissant les articulations**. L'objectif de cette méthode est d'allonger la silhouette, travailler son maintien et de renforcer ses appuis debout.

Cette discipline est **particulièrement recommandée aux personnes qui ont mal au dos**, car elle assouplit la colonne vertébrale et soulage les douleurs lombaires.

En effet, lorsque nous sommes au sol, **nous supprimons en grande partie les contraintes physiques et physiologiques liées à l'action de la pesanteur sur notre corps**. Cela nous permet de pouvoir concentrer notre attention sur une action précise de notre corps (la contraction d'un muscle, la détente d'une articulation, le souffle...), ce qu'il est plus difficile de faire lorsque nous sommes debout et qu'il nous faut contrôler plusieurs actions à la fois pour maintenir une "bonne position".