

# Stretching – safe and effective sculpt

Une vingtaine de professeurs de danse classique et moderne ainsi que quelques professeurs de gymnastique ont suivi un stage dispensé par Mylène Schenk. Géographiquement bien situé, le studio Akar remplit exactement sa fonction: à quelques pas de la gare, cette salle très aérée offre un confort optimal.

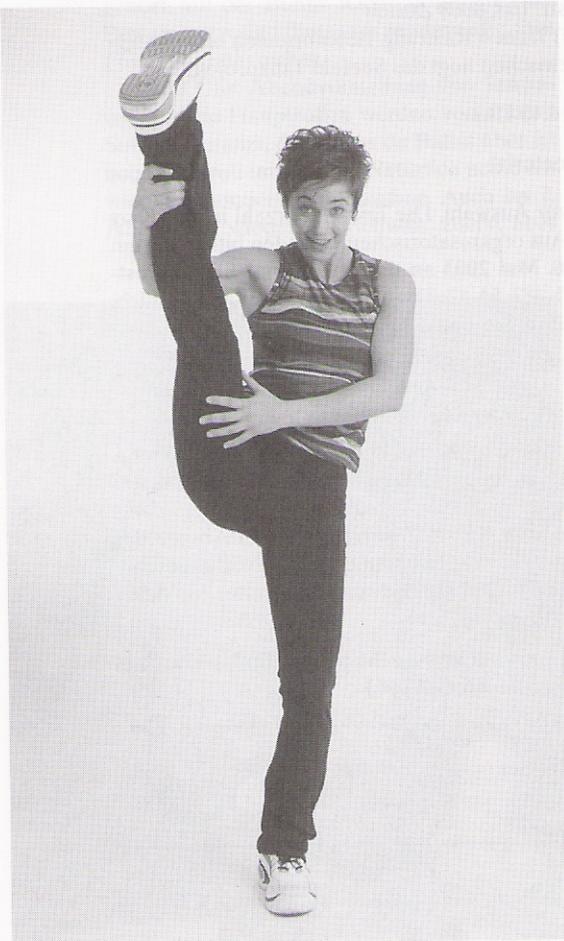
Mylène Schenk, professeur de disciplines associées aérobies, maîtresse d'éducation physique et physiothérapeute à Genève a, en quelques heures, réussi à démontrer l'import-

tance du renforcement musculaire et du stretching actif dans les leçons de danse classique.

Cours très complet par sa théorie et sa pratique, les professeurs ont pu constater qu'il est important de renforcer certaines parties du corps. La dissociation des différents segments rachidiens, la proprioception, la faiblesse des muscles péroniers ou des muscles abaisseurs omothoraciques sont les thèmes traités et expliqués très clairement par Mylène Schenk. Les exercices sont proposés pour trois niveaux: débutant, moyen et élite. Une quinzaine d'élèves des professeurs présents ont participé à une leçon pratique qui a contribué à bien saisir les dysharmonies et à corriger toute faiblesse aisément rectifiable pendant la croissance. Avec les explications de Mylène Schenk, il devient aisé de différencier la souplesse articulaire de l'extensibilité musculaire. Il n'y a pas de généralité, mais souvent on retrouve les mêmes problèmes: un bassin peu mobile et une rigidité lombaire caractérisé par un manque d'extensibilité des muscles spino-lombaires ou psoas-iliaques doit être renforcé pour améliorer l'en-dehors. Relevons également la faiblesse des muscles abaisseurs omothoraciques qui empêche le soutien du port de tête et du port de bras. Les exercices visant au renforcement de la proprioception peuvent grandement faciliter l'équilibre du danseur. Simples et précis, à raison d'un à deux exercices par leçon, ils peuvent être pratiqués harmonieusement sans pour autant empiéter sur le bon déroulement d'une classe type.

Pour nous professeurs, la formation continue est un moyen indispensable pour s'initier à toutes les méthodes susceptibles d'améliorer la qualité de nos cours de danse. Cette journée riche en connaissances a été soutenue par la bonne humeur et l'esprit positif de Mylène Schenk.

■ Inès Meury Bertaiola



Mylène Schenk – nicht nur Theorie, sondern auch persönliches Dehnvermögen