Bonjour à tous,

J'ai le plaisir de vous présenter la méthode 3M, du programme FSA, dont les cours ont les jeudis de 9h00 à 10h30 à la Maison du Bonheur à Genève.

Il arrive que l’un ou l’autre des éléments de cette méthode soit repris, selon les besoins des participants, pendant les cours Se Mouvoir autrement, du programme FSA, dans les  pratiques de mouvements, les mardis de 14h à 16h aux Eaux-Vives.

**Avec la méthode 3M, il vous est possible d'améliorer votre respiration, votre équilibre, votre maintien, votre orientation dans l'espace sans le support de la vue.**

Voici, en résumé, les principaux éléments de la méthode:

1. La  RESPIRATION

La méthode tend à développer la capacité pulmonaire par des exercices spécifiques et par une respiration coordonnée accompagnant tous les mouvements: respiration "profonde", "synchronisée" ou "expiratoire" selon le genre du mouvement et la somme d'efforts impliqués. La science de la respiration est l'une des plus vieilles au monde.

Avantages de la "Respiration de Base"

a) Chez les danseurs et les athlètes, elle développe le pouvoir de
ntenir" lors de mouvements brusques et astreignants.

b) En tant que mesure préventive de tous les troubles respiratoires, (rhumes, refroidissements) etc., une ventilation complète amène une meilleure circulation de l'air et empêche la formation de foyers infectieux à l'intérieur des poumons.

c) En augmentant l'absorption d'oxygène, on permet au corps de brûler les surcharges excessives de graisse.

N.B. : Dans tous les exercices, lors de l'inspiration, il faut relâcher la paroi abdominale; à l'expiration, celle-ci devrait être contractée, à moins d'une contre-indication.

2. Le TRAVAIL DES MUSCLES ABDOMINAUX

La Méthode Margaret Morris attache une grande importance  au développement harmonieux des muscles abdominaux transverses et obliques qui sont négligés lors des mouvements journaliers ordinaires. Ces muscles jouent un rôle primordial par leur action de soutien, et ce sont eux qui sont constamment utilisés lors de la "Respiration de Base"

3. Les PIEDS

Une grande importance est donnée au travail des muscles qui soutiennent les voûtes plantaires longitudinales et transversales.

4. La POSITION CORRECTE

Veiller à garder une position correcte tout au long des exercices. Une bonne position est de toute importance, tandis qu'une mauvaise position conduit :

* au mauvais fonctionnement des poumons, la cage thoracique et le
diaphragme ne pouvant travailler correctement;
* à l'affaissement et au déplacement des organes viscéraux qui ne peu-
vent assurer leur propre fonction;
* à des anomalies vertébrales ou autres causées par le poids et la
tension imposés à tort à certains os, ligaments et muscles du corps.

5. L'ELONGATION

L'élongation progressive de tous les tendons des muscles du corps. particulièrement ceux des muscles postérieurs de la jambe.

6. La RELAXATION

L'enseignement de la relaxation consciente, pour développer le pouvoirr de la relaxation inconsciente musculaire.

7. L'ASSOUPLISSEMENT DES ARTICULATIONS

Assouplissement de toutes les articulations du corps afin de permettre l'amplitude totale de mouvement dont chaque individu est capable; une attention particulière est donnée aux régions cervicales et lombaires de la colonne vertébrale et aux articulations du bassin.

8. L'EQUILIBRE

L'enseignement de l'équilibre est progressif, de la position couchée pour fortifier les muscles du dos par une bonne position de la colonne vertébrale à la position debout pour finir par les exercices plus difficiles sur une jambe.

9. Le SAUT

Le saut léger et la retombée au sol en douceur sont enseignés de telle manière que l'effort imposé aux genoux, chevilles et pieds soit diminué lors de courses et de sauts plus avancés.

1. RYTHME ET MESURE
2. La   POSITION DU CORPS DANS L'ESPACE
3. La CONTINUITE DU MOUVEMENT

**Conclusion, point de vue par Carole:**

Ces cours sont proosés pour les personnes aveugles et malvoyantes.

Les enchaînements de mouvements spécifiques sont choisis selon les besoins des participants.

La vie est mouvement, et s'autoriser à se mouvoir en confiance et en toute liberté offre un bien-être précieux.

Les inscriptions sont reçues par

Madame Solenn Beck

Responsable des cours romands

T 031 390 88 27 | cours@sbv-fsa.ch

Je me réjouis de vous accueillir.

Carole Angele Chappuis
[www.ayin.ch](http://www.ayin.ch/)
+41 786 388 199