

# Body conditioning: Μία διαφορετική πρόταση

posted by [Μαρία Αλεξοπούλου](#) posted on: 23-03-2012 in: [Circular Training](#)

**Η Ευφροσύνη Βουτσινά μιλάει αποκλειστικά στο Asana TV για το body conditioning που διδάσκει στη σχολή Modulor dance space που ίδρυσε πριν από 6 χρόνια μαζί με την Κωνσταντίνα Δροσοπούλου.**

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα με ασκήσεις εμπνευσμένες από το σύγχρονο χορό, το pilates και την yoga. Μία εναλλακτική πρόταση στην «μηχανιστική» γυμναστική των γυμναστηρίων, που συνδυάζει τις ασκήσεις ενδυνάμωσης και διάτασης με μικρούς χορευτικούς συνδυασμούς. Το body conditioning προέκυψε ύστερα από διάφορους πειραματισμούς με διάφορες τεχνικές, μας λέει η Ευφροσύνη. *"Άρχισα να τις συνθέτω για να βρω ένα καινούριο μάθημα χορευτικής γυμναστικής. Με το πέρασμα του χρόνου κατέληξα στα 3 είδη που γνωρίζω καλά και αγαπώ! Το σύγχρονο χορό, το pilates και τη yoga".*

## ***Γιατί να επιλέξει κάποιος να κάνει body conditioning;***

Πάντα όταν έρχεται ένας νέος μαθητής στη σχολή τον συμβουλεύω να βρει κάτι που του αρέσει, να δοκιμάσει πράγματα και να δει τι τον ευχαριστεί. Το body conditioning το συστήνω σε όσους βαριούνται τις παραδοσιακές ασκήσεις και προτιμούν ένα χορευτικό πρόγραμμα.

## ***Που μας ωφελεί;***

Μέσα από αυτό το πρόγραμμα δουλεύουμε συνολικά το σώμα. Αποκομίζουμε σημαντικά οφέλη από κάθε πρακτική. Από τον σύγχρονο χορό ο ασκούμενος παίρνει τη ροή της κίνησης που κυριαρχεί από την αρχή μέχρι το τέλος. Με την μέθοδο pilates δυναμώνουμε και σταθεροποιούμε το κέντρο μας αποκτώντας έλεγχο στην κίνηση και τέλος οι στάσεις yoga μας προσφέρουν ψυχοσωματική χαλάρωση.

## ***Ποιες είναι οι καλύτερες ώρες για body conditioning;***

Το body conditioning διδάσκεται και το πρωί και το βράδυ. Τα δύο τμήματα έχουν ελαφρές διαφορές μεταξύ τους, συγκεκριμένα το απογευματινό μάθημα έχει πιο δυναμικό ρυθμό με μεγαλύτερη έμφαση στο σύγχρονο χορό. Ξεκινάμε με μία απλή χορογραφία που αρχικά περιλαμβάνει αρκετές παύσεις για να δώσει τον χρόνο στο σώμα μας να "ξυπνήσει" και να "συνειδητοποιήσει". Σιγά σιγά εξελίσσεται για να καταλήξει σε έναν γρήγορο χορευτικό συνδυασμό. Ολοκληρώνουμε πάντα με ένα σετ ασκήσεων ενδυνάμωσης (κοιλιακούς, ραχιαίους, γλουτιαίους, push ups) και καταλήγουμε σε stretching. Στο πρωινό τμήμα ξεκινάμε με απλά τεντώματα στο πάτωμα και σταδιακά "χτίζουμε" ρυθμό για να κλείσουμε πάλι με ασκήσεις ενδυνάμωσης και διατάσεις παρμένες από την πρακτική της yoga. Η συγκέντρωση είναι βασικό κομμάτι του μαθήματος. Πρέπει να νιώθουμε κάθε κίνηση και όχι να την εκτελούμε μηχανικά, ενώ δίνουμε μεγάλη έμφαση στην σωστή αναπνοή.

### ***Τι φυσική κατάσταση απαιτεί;***

Απευθύνεται σε όλους και δε χρειάζεται προηγούμενη εμπειρία στο χορό. Κάθε μάθημα προσαρμόζεται πάνω στις ανάγκες των μαθητών π.χ. το απογευματινό μάθημα είναι πιο δυναμικό γιατί προέκυψε από τις ανάγκες των συμμετεχόντων. Αν γενικά σας ενδιαφέρει ο χορός μπορείτε να παρακολουθήσετε ακριβώς μετά και το μάθημα σύγχρονου χορού. Έτσι θα έχετε κάνει μία εισαγωγή στην κινησιολογία του σύγχρονου χορού και παράλληλα μία σωστή προθέρμανση, για να ανταποκριθείτε στις ανάγκες του χορού.

### ***Τι πρέπει να φοράμε;***

Σίγουρα άνετα ρούχα για να έχουμε ελευθερία κινήσεων και να μπορέσουμε ν' ανακαλύψουμε κινήσεις που έμοιαζαν ακατόρθωτες έως τώρα. Επιπλέον πρέπει να είμαστε ξυπόλητες, ώστε να νιώθουμε καλά τη γείωση του πέλματος στο πάτωμα.

### ***Χρειάζομαστε κάτι άλλο για το πρόγραμμα;***

Σπάνια χρησιμοποιούμε βαράκια ή μπάλες.

### ***Κάθε πότε πρέπει να κάνουμε, για να δούμε αποτέλεσμα;***

Δύο φορές την εβδομάδα είναι αρκετές, αν και προσωπικά θα σας πρότεινα κάθε μέρα!

## **Plus info**

***Κόστος:*** 10 ευρώ το μάθημα/ 65 ευρώ το μήνα.

### ***Πότε:***

Κάθε Δευτέρα & Τετάρτη: 11:00 π. μ.- 12:00

Παρασκευή: 12:00- 13:00μ. μ.

Τρίτη & Πέμπτη: 18:00-19:00

### ***Που:***

Στη σχολή κλασικού και σύγχρονου χορού *Modulor Dance Space* στην οδό Γ. Σισίνη 8 (στη γωνία με την οδό Αλκμάνος)

Ιλίσια (δύο λεπτά με τα πόδια από το σταθμό του μετρό «Μέγαρο Μουσικής»)

**Για περισσότερες πληροφορίες για τη σχολή, [πατήστε εδώ](#)**

*Λίγα λόγια για Ευφροσύνη: Η Ευφροσύνη Βουτσινά γεννήθηκε στην Αθήνα και σπούδασε χορό στη Μουσική Ακαδημία της Σόφιας Pancho Vladigerov αποκτώντας πτυχίο στην τεχνική- παιδαγωγική μπαλέτου και Master στη σύνθεση χορού. Συνέχισε τις σπουδές της στο σύγχρονο χορό στο Λονδίνο και στη Νέα Υόρκη. Είναι πιστοποιημένη εκπαιδευτρια της μεθόδου Power Pilates. Το 2010 παρουσίασε την πρώτη χορογραφική της δουλειά με τίτλο Pendulum.*

Πηγή άρθρου: [AsanaTv](#)