

## Histoire de la Barre au sol

La **barre au sol** aussi nommée barre à terre s'inspire de la suite d'exercices d'échauffements du cours de [danse classique](#), effectués à la barre, c'est-à-dire une main posée sur une barre. Cette discipline développe la tonicité musculaire et la souplesse. Ce terme est devenu générique pour décrire le travail d'échauffement des techniques [modernes](#), [jazz](#) et [contemporaines](#).

La barre au sol est une méthode initiée par [Boris Kniaeff 1](#), [maître de ballet](#) et pédagogue français d'origine russe. Dans l'interdiction de fixer des barres aux murs classés de son académie de danse classique fondée en 1937 à Genève, celui-ci décida de transposer la série d'exercices d'échauffement de son cours classique au sol. Ce concours de circonstance et l'ingéniosité de ce professeur exceptionnel ont permis de créer une discipline enseignée aujourd'hui dans toutes les écoles de danse et au-delà. Pré-échauffement, pliés, dégagés, battements et port de bras se font sur le dos, le ventre, assis. Le corps, ainsi libéré de la contrainte de la pesanteur, se structure et s'organise en dehors de désordres posturaux éventuels.

La réalisation des exercices au sol offre un bon soutien et permet d'éviter de penser à la gravité. La position allongée protège des blessures du dos tout en permettant de travailler son alignement et sa musculature.