

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Corps et esprit à l'unisson  
**Autor:** Donzel, Raphael  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995596>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Corps et esprit à l'unisson

Glissez avec le FlowTonic! Reposant sur un concept novateur, ce produit propose une approche globale du corps, à la fois physique et mentale. Un programme d'entraînement d'accès facile, applicable auprès d'un large public et à tout niveau.

Texte: Raphael Donzel; photos: BodyMindSpirit/Brigitte Bohren

► Il est rond, petit, léger et relativement plat. Au premier coup d'œil, il ressemble à s'y méprendre à un frisbee. Mais il n'en a pas les mêmes fonctionnalités. Composé de nylon à l'extérieur et de polyéthylène à l'intérieur, pour glisser au mieux sur des surfaces telles que parquets et sols de salles de gymnastique, ce disque est le dernier arrivé dans la cour des engins dédiés au fitness et au sport-santé. Conçu et développé par Lucia Nirmala Schmidt en collaboration avec l'entreprise neuchâteloise Vistawell, FlowTonic est à la fois le nom de ce produit et d'un programme d'exercices combinant force et mouvements souples et harmonieux. Un concept complètement inédit et unique selon la pédagogue du mouvement, propriétaire de l'institut BodyMindSpirit à Zurich. «Il n'existait pas de produit de ce type avant le FlowTonic. Auparavant, j'utilisais des assiettes en plastique ou des serviettes dans le cadre de mes cours. Ces substituts étaient efficaces, mais peu attractifs.»

Debout, à genoux ou assis, en position latérale, sur le dos ou le ventre, les positions sont diverses. Sur un, deux ou quatre disques, les possibilités sont nombreuses. Pilates, Core-Conditioning, Body-toning, physiothérapie ou sport, les exercices avec le FlowTonic enrichissent toutes sortes de cours. Et les avantages se veulent généraux: stimulation et renforcement de divers muscles et chaînes musculaires; activation de la musculature profonde; stabilisation et mobilisation des articulations de l'épaule, de la hanche, des genoux, ainsi que de la colonne vertébrale; optimalisation et protection de l'amplitude du mouvement par une meilleure motricité fine; amélioration de la silhouette.

## Espaces ludiques

Et ce n'est pas tout. Le FlowTonic ouvre d'autres d'horizons. «Cet outil sollicite non seulement le corps (body), mais également l'esprit», souligne Lucia Nirmala Schmidt. «Il nécessite une grande concentration (mind) pour atteindre une fluidité du mouvement et par là-même une forme de paix intérieure (spirit).» Autre atout: il satisfait un large public. Les possibilités d'adaptation sont en effet pléthoriques. Le FlowTonic est propice à un entraînement très intensif et spécifique au sport de performance. Il s'adresse aussi aux aînés par sa faculté de stabiliser la colonne vertébrale et de mobiliser les articulations. Il se veut enfin ludique lors de son utilisation

avec un groupe de jeunes. Seule restriction: cet outil n'est pas recommandé aux femmes enceintes et aux personnes souffrant de problèmes orthopédiques.

«Le FlowTonic n'est pas plus compliqué qu'un Swissball», précise la pédagogue du mouvement zurichoise. «Il est toutefois nécessaire d'être correctement formé pour que le succès soit au rendez-vous.» Et proscrire ainsi tout risque de blessures due à une mauvaise utilisation.

► Le «FlowTonic» peut être commandé auprès de Vistawell SA. Jetez un coup d'œil à notre offre exceptionnelle à la page 51 et bénéficiez de prix avantageux.  
[www.vistawell.ch](http://www.vistawell.ch), [office@vistawell.ch](mailto:office@vistawell.ch)

## Premiers cours de formation

► Des cours sont actuellement organisés par BodyMindSpirit. Un DVD – en langue allemande – complète également l'offre. Sur ce dernier, plus de 100 minutes d'exercices. Une vraie mine d'or pour les adeptes du mouvement. Intéressés? Alors, à vos disques, prêts, glissez!

Lucia Nirmala Schmidt, pédagogue du mouvement, a fondé l'institut BodyMindSpirit à Zurich en 1997, un des plus renommés à l'heure actuelle en matière de formation et de perfectionnement du MindBody classique et contemporain tels Pilates et Yoga. Co-propriétaire avec Vistawell de la marque déposée FlowTonic, cet institut organise en cette fin d'année encore deux cours de formation: le 12 décembre à Zurich et le 13 décembre à Hanovre (Allemagne). La Suisse romande et le Tessin ne sont pas oubliés. Des cours sont d'ores et déjà prévus en 2009.

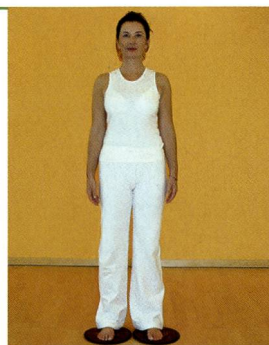
► [www.body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch)

## Deep Lunge

**Comment?** Poser la partie antérieure des pieds sur le disque, les talons à même le sol (important pour la stabilité). Glisser une jambe vers l'arrière (fente latérale), fléchir l'autre jambe.

**Variante:** effectuer le mouvement latéralement.

**Pourquoi?** Renforcer les muscles fessiers et des jambes.

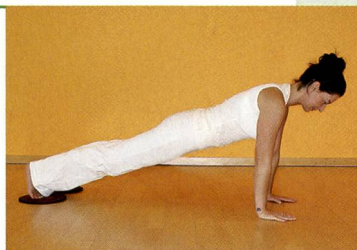


## Peak

**Comment?** De la position «appui facial», soulever le bassin, glisser les disques en direction de la tête et revenir à la position initiale. Maintenir les jambes tendues.

**Variante:** effectuer le mouvement avec une seule jambe (+ difficile).

**Pourquoi?** Renforcer la musculature profonde du tronc (ventre et dos), ainsi que des bras et des épaules.



## Cat – Big Slides

**Comment?** Position «chat», genoux posés sur les disques. Glisser sur les genoux en arrière et en avant.

**Variante:** modifier l'amplitude du mouvement ou déplacer les jambes en alternance.

**Pourquoi?** Solliciter la musculature profonde du dos et du ventre.



## Cat Stretch & Pull

**Comment?** De la position «chat», glisser les deux bras en avant puis en arrière.

**Variante:** augmenter l'angle de l'articulation des hanches (plus difficile) ou déplacer les bras en alternance d'avant en arrière.

**Pourquoi?** Renforcer la musculature des bras et des épaules, ainsi que du dos et du ventre.



## V-Sitz

**Comment?** Avant-bras posés sur deux disques, glisser latéralement et revenir à la position initiale.

**Variante:** effectuer des cercles avec les coudes.

**Pourquoi?** Renforcer la musculature profonde du ventre, ainsi que des épaules et du dos.



## Lat Pull

**Comment?** Effectuer des demi-cercles avec les avant-bras posés sur deux disques.

**Variante:** modifier l'amplitude et la vitesse du mouvement.

**Pourquoi?** Renforcer la musculature du dos.

