



lifeforce

recharge yourself naturally



Script vidéo tutoriel

Pilier 5 : Mouvement

INTRODUCTION

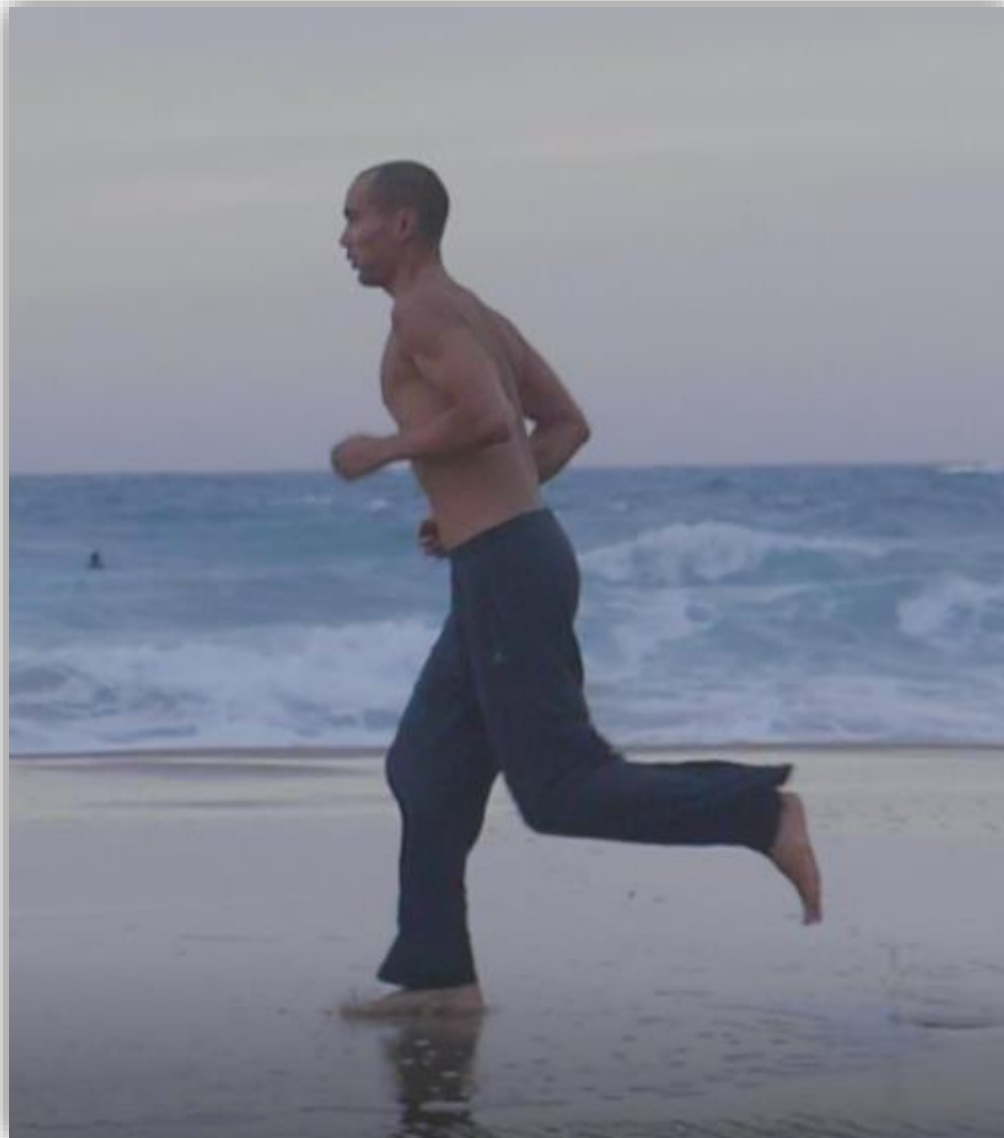


Avez-vous des douleurs chroniques dans le dos, le cou ou les épaules ? Passez-vous beaucoup de temps assis devant un ordinateur ou dans un bureau ?

Avez-vous besoin de perdre du poids mais vous sentez vous trop fatigué pour faire une activité physique ? Votre corps est votre interface avec le monde. Apprendre à mieux l'utiliser vous rendra plus efficace dans tout ce que vous ferez.

L'activité physique, la santé cardiovasculaire et la souplesse vous aident à rester en bonne santé et prévenir les maladies.

Cela rend vos journées beaucoup plus simples qu'elles ne seraient si vous étiez faible, en mauvaise santé, et tout raide dans votre corps. Vous obtenez également des bénéfices cognitifs et améliorez votre santé mentale en pratiquant des exercices réguliers.



Être physiquement actif améliore vos capacités intellectuelles actuelles.

Cela contribue aussi à retarder le déclin associé aux maladies liées à l'âge.

Bouger et jouer de façon créative et en plus dans un environnement naturel stimule le cerveau beaucoup plus. Cela augmente l'activité cérébrale encore plus qu'une routine d'entraînement traditionnelle.

En vieillissant, il y a un rétrécissement normal des aires de notre cerveau qui sont associées avec la mémoire. Ceci peut être inversé avec une pratique physique régulière.



En utilisant durant la journée tous nos principaux groupes musculaires, nous pouvons réduire le niveau de tension maintenue involontairement dans le corps. Nous pouvons aussi réduire les douleurs musculaires et améliorer notre proprioception et notre coordination.

Bougez autant que vous pouvez dehors tous les jours, marchez jusqu'à votre travail par exemple, utilisez les escaliers, jouez avec les enfants ou votre chien...

EXERCICE 1:
Libérer son corps

Les blocages de notre corps proviennent souvent de fibrose du tissu conjonctif.

Voici les principes pour vous libérer et vous soulager en douceur et en toute sécurité. Soyez toujours gracieux et harmonieux et bouger en conscience et lentement pendant cette pratique de mouvement.

Déplacez vous sans mouvements saccadés. Soyez toujours connecté à votre respiration abdominale. Tenez-vous au sol pour avoir un bon soutien comme si vous faisiez de l'escalade horizontale et restez dans un « flow ».

"Si vous ne prenez pas le temps de prendre soin de votre corps ou de votre santé et votre vitalité chaque jour, la vie pourrait vous forcer à prendre le temps pour une maladie".



C'est une libération articulaire dans le 3 des plans de l'espace. Vous allez apprendre comment auto-traiter vos blocages et rééquilibrer votre corps à travers des mouvements simples.

Vous allez apprendre à ouvrir, aligner et renforcer votre structure et retrouver la mobilité. Nous allons progressivement développer la force et la flexibilité pour s'adapter à un environnement en constante évolution. Allez dans nature si possible, et respirez avec votre ventre. Ces mouvements dans les 3 dimensions vont lubrifier les articulations en produisant du liquide synovial.



Pratiquez la relaxation et la pleine conscience avec ces mouvements : un mouvement détendu et relâché est un mouvement puissant.

Relâchez tous vos muscles de la tête aux pieds. Laissez vos bras se balancer naturellement sans effort. Restez droit et aligné.

Si vous avez une bonne posture et que vous êtes détendu et équilibré, vous devriez sentir votre corps en apesanteur. La seule chose que vous devez sentir sont vos pieds fermement ancrés dans le sol.

Faites attention, car plus vous essayez de vous détendre, plus vous vous raidissez.



C'est aussi peu naturel que de vous forcer à dormir.

Arrêtez d'essayer, laissez-vous simplement aller, jouez et amusez-vous.

- Faites 3 grands cercles lentement dans chaque plan de l'espace, avec : la tête, la mâchoire, les yeux, les épaules, le sternum, les hanches, les genoux.

Faisons cela ensemble :

- La mâchoire et les yeux sont très importants car ils ont souvent beaucoup de tensions et sont rarement utilisés dans leur amplitude complète. Les bouger dans toutes leurs amplitudes permet de libérer les tensions.
- Faites 3 cercles lentement avec les coudes, les poignets et les chevilles et bougez en flexion et extension vos doigts et vos orteils.



EXERCICE 1:
Libérer son corps
- Mise en pratique -

1

Position de départ : jambes tendues et buste penché en avant, tête et bras pendants. Le mouvement ondulatoire part des genoux qui se plie vers l'avant naturellement, puis l'ondulation se propage au bassin qui va vers l'avant, puis le ventre se déroule vers l'avant jusqu'au sternum, puis au cou et au nez. De fait, la colonne vertébrale se déploie simultanément, puis une fois que l'onde est arrivée au sommet du crâne, la tête, le cou et le dos en extension vont se fléchir vers l'avant genoux tendus à environ 90° de flexion antérieure, et de nouveau arrondir la partie thoracique haute de la colonne dorsale, pour se retrouver dans la position initiale. Recommencez ce cycle 6 fois.

2

Tête : faites 3 grands cercles avec la tête dans le plan horizontal et dans le sens des aiguilles d'une montre, puis 3 cercles dans le sens inverse. Puis 3 grands cercles avec la tête dans le plan sagittal dans un sens, puis 3 cercles dans l'autre sens. Puis 3 grands cercles avec la tête dans le plan frontal dans un sens, puis 3 cercles dans l'autre sens

3

Yeux : faites 1 aller/retour avec vos yeux de bas en haut 3 fois de suite, puis 1 aller/retour de droite à gauche 3 fois de suite. Enfin faites 3 grands cercles avec les yeux dans le plan frontal dans un sens, puis 3 cercles dans l'autre sens.

4

Mâchoire : ouvrir en grand et fermer la bouche 3 fois de suite, puis bougez votre mandibule (mâchoire inférieure) de droite à gauche 3 fois de suite. Déplacez ensuite votre mandibule d'avant en arrière 3 fois de suite. Enfin vous allez faire 3 grands cercles avec la tête dans le plan frontal dans un sens , puis 3 cercles dans l'autre sens.

5

Épaules : faites 3 grands cercles avec les épaules dans le plan horizontal et dans le sens des aiguilles d'un montre, puis 3 cercles dans le sens inverse. Imaginez et visualisez le trajet du mouvement, même si vos épaules se déplacent très peu. C'est normal. Puis 3 grands cercles avec les épaules dans le plan sagittal dans un sens , puis 3 cercles dans l'autre sens. Enfin faites 3 grands cercles avec les épaules dans le plan frontal dans un sens , puis 3 cercles dans l'autre sens. Encore une fois, il est important d'imaginer et visualiser le trajet des mouvements circulaires et amples, même si dans ce que vous faites ce n'est pas le cas encore et que vos épaules se déplacent très peu. Faites le mouvement de tourne vis ou d'essorage avec les bras perpendiculaires à votre tronc, une paume de main vers le haut et l'autre paume de main vers le bas. Inversez 6 fois de suite en exagérant la torsion et l'enroulement des bras le plus loin possible.

6

Sternum : faites 3 grands cercles avec le sternum dans le plan horizontal et dans les sens des aiguilles d'un montre, puis 3 cercles dans le sens inverse. Imaginez et visualisez le trajet du mouvement, même si votre sternum se déplace très peu. C'est normale.

Puis 3 grands cercles avec le sternum dans le plan sagittal dans un sens , puis 3 cercles dans l'autre sens. Enfin faites 3 grands cercles avec le sternum dans le plan frontal dans un sens , puis 3 cercles dans l'autre sens.

Encore une fois, il est important d'imaginer et visualiser le trajet des mouvements circulaires et amples, même si dans ce que vous faites ce n'est pas le cas encore et que votre sternum se déplace très peu.

7

Hanches : faites 3 grands cercles avec les hanches dans le plan horizontal et dans les sens des aiguilles d'un montre, puis 3 cercles dans le sens inverse. Puis 3 grands cercles avec les hanches dans le plan sagittal dans un sens , puis 3 cercles dans l'autre sens. Puis 3 grands cercles avec les hanches dans le plan frontal dans un sens , puis 3 cercles dans l'autre sens.

Encore une fois, il est important d'imaginer et visualiser le trajet du mouvement, même si vos hanches ne font pas encore de mouvements circulaires et amples.

8

Genoux : debout, décalez votre poids sur la jambe gauche et plantez votre gros orteil droit à la place de votre pied droit. Faites 3 cercles dans le plan horizontal avec votre genou D dans le sens des aiguilles d'une montre et dans l'autre. Puis changez de jambe.

9

Chevilles : debout, décalez votre poids sur la jambe gauche et soulevez votre pied droit. Mobilisez votre cheville droite en faisant 3 grands cercles avec votre pied dans le sens des aiguilles d'une montre, puis 3 cercles dans le sens inverse. Puis changez de jambe.

10

Coudes : faites 3 grands cercles les coudes pliés devant vous vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.

11

Poignets : faites 3 grands cercles les poignets vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.

12

Rachis : faites un mouvement de vagues avec votre rachis

Position de départ: jambe tendues et buste en avant, tête et bras pendants. Le mouvement de la vague commence par les genoux qui se plient naturellement vers l'avant, puis la vague se propage au bassin qui avance, puis le ventre se déroule jusqu'au sternum vers l'avant, puis vers le cou et le nez. Bien sur, la colonne vertébrale se déroule simultanément.

Une fois que la vague est arrivée au sommet du crâne: la tête, le cou et le dos (qui sont tous en extension) se fléchiront de nouveau vers l'avant autour des hanches (coxo-fémorales) jusqu'à environ 90 ° de flexion antérieure. Puis la partie thoracique supérieure de la colonne dorsale va s'arrondir (se cyphoser) pour se retrouver retour dans la position initiale.

Répétez ce cycle 6 fois.

EXERCICE 2 :

Mobilité au sol



Pensez-vous avoir une bonne posture au long de la journée ? Notre corps est également façonné par les stress physiques et les contraintes psychologiques que nous rencontrons au cours de notre vie.

Les tensions déforment notre squelette et perturbent notre bon alignement.

Cette pratique simple de mouvement réharmonise notre structure et rééquilibre nos tensions qu'on accumule souvent par de nombreuses mauvaises postures répétées.

Elle active les tissus mous du corps et améliore la flexibilité et la fluidité de nos mouvements. Cela ouvre des voies à votre cerveau limbique à travers des mouvements primitifs et archétypaux.

Les muscles ont une qualité élastique que n'ont pas les os. Il est très important de présenter les muscles comme support dans les mouvements (comme des airbags).

Ils protègent en priorité le squelette. Les muscles s'adaptent en effet beaucoup mieux aux différentes surfaces qui fourniront aussi en même temps un massage dynamique du corps.





Le corps est comme une sphère qui peut réduire ou amplifier sa taille en faisant une extension ou un regroupement des membres.

L'idée de la sphère implique de coordonner l'utilisation des membres et des extrémités en relation avec le centre de gravité. Ainsi faisant, les organes internes sont alors approvisionnés par du sang frais qui améliore leurs fonctions. Ces exercices stimulent la circulation et ont un effet drainant et nettoyant. Ils renforcent aussi la sangle abdominale et permettent d'augmenter la flexibilité et souplesse de la colonne vertébrale.



Pratiquez à l'extérieur si possible, en restant connecté à la nature autour de vous, et à votre respiration abdominale. Travaillez consciemment à relaxer vos tensions corporelles.

Concentrez vous sur des mouvements harmonieux et continus. La respiration diaphragmatique est aussi très importante pendant toute cette pratique de mouvement. Pensez à unifier et connecter votre corps à travers des respirations abdominales lentes et profondes et sans apnée.



Focalisez votre attention sur un mouvement lent, continu et harmonieux (flow) et, évitez les fortes contractions musculaires pour passer les difficultés

- Maintenant que vous avez les principes, nous allons pratiquer ensemble les 4 premiers exercices.
- Ramper sur le dos (1min), Ramper sur le ventre (1 min), la crevette (1 min), en avant et en arrière (2 minutes).

EXERCICE 2 :
Mobilité au sol
- Mise en pratique -

1

Ramper sur le dos (2 min) : allongez-vous sur le dos, et rampez le plus lentement possible et le plus légèrement possible en ayant une ondulation fluide (sans mouvement saccadé).

Expérimentez avec les 2 épaules en même temps (30 secondes), puis une épaule après l'autre (30 secondes). Les épaules se soulèvent et vont chercher le sol plus proche de la tête, puis se reposent et tractent vers le haut le corps jusqu'à ce que l'onde se transmette au bassin qui se soulève pour se hisser vers le haut (en direction de la tête) lui aussi.

Faites dans un sens et puis dans l'autre.

Il n'y a pas de bonne façon de faire, retrouvez ce mouvement naturel par la simple ré expérimentation et pratique d'un mouvement que vous avez tous fait quand vous étiez bébé.

2

Rampez sur le ventre (2 min) : allongez vous sur le dos, et rampez le plus lentement possible et le plus légèrement possible en ayant une ondulation fluide (sans mouvement saccadée).

Expérimentez avec les 2 épaules en même temps (30 secondes), puis une épaule après l'autre (30 secondes).

Les épaules se soulèvent et vont chercher le sol plus proche de la tête, puis se repose et tractent le corps vers le haut jusqu'à ce que l'onde se transmettent au bassin qui se soulèvent pour se hisser vers le haut (en direction de ma tête) lui aussi.

Faites dans un sens et puis dans l'autre. Il n'y a pas de bonne façon de faire, retrouver ce mouvement naturel par la simple ré expérimentation et pratique d'un mouvement que vous avez tous fait quand vous étiez bébé.

3

Crevette (2 min) : départ allongé sur le dos avec les genoux pliés.

Décollez les fesses pour venir les placer en haut et à droite tout en étendant vos membres inférieurs et en roulant sur votre côté gauche.

Basculez sur le dos en ramenant vos jambes fléchies et pieds à plat sur le sol, puis répétez vers le côté gauche pour amener vos fesses en haut et à gauche cette fois-ci.

Au bout de 1 min, inverser les instructions pour aller dans l'autre sens.

4

Pivoter sur vous-même (2 min) : passez du dos sur le ventre, puis continuez pour revenir sur le dos, tout en restant sur place sur votre tapis de yoga.

Votre corps ne doit pas sortir du tapis de Yoga.

Au bout de 1 min changez de sens.



David Truong Tan
Life Coach - Osteopath DO
david@lifeforcewithyou.com

www.lifeforcewithyou.com

THANK YOU

MERCI

OBRIGADO

