



Libérer son corps

1. Les 3 principes des mouvements régénérants



Lents



Connectés à sa
respiration



Gracieux

2. Réveiller son ostéopathe intérieur

Le corps sait intuitivement ce dont il a besoin, faites-lui confiance !

Pandiculer est, en quelques sortes, laisser votre ostéopathe intérieur vous placer parfaitement pour littéralement dérouler vos tensions et vous faire bâiller (c'est à dire expirer) dans des positions étranges que seule votre intelligence corporelle sait trouver pour détendre les tensions fasciales (celles des fascias) accumulées.



Exercice : tous les matins

Après votre cohérence cardiaque, comme le ferait un félin, bâillez et pandiculez. Comme une fleur : le mouvement part du centre vers les extrémités. C'est le plus simple moyen de restaurer la fonction musculaire et de réduire les tensions musculaires dans le corps.

3. S'accorder comme on accorde sa guitare !

Le corps humain est comme un instrument de musique, il a besoin d'être accordé. Pour l'instrument qu'est notre corps : c'est le sol qui est notre accordeur et qui donne le "la" !

Passer le plus de temps possible au sol en suivant ces postures archétypales et se relever est excellent pour la santé physique et cérébrale.



Exercice régénérant

- Chaque jour, je passe au moins 3 minutes au sol pour m'accorder
- Je passe par ces 4 postures.
- Je change de position en douceur et je m'approche le plus possible de la position sur la photo en respirant pour dénouer les tensions des fascias dans l'ordre comme avec une pelote de laine emmêlée.
- Je change de posture dès que je ressens de l'inconfort, comme le font naturellement les enfants, en respectant toujours les 3 principes mouvements régénérants.



La petite sirène complète

La petite sirène décomplète



Assis en tailleur

Seiza



Idées pratiques au quotidien :

- Lire un livre au sol
- Regarder la TV au sol
- Jouer avec les enfants au sol
- Ecrire votre liste de course au sol
- Travailler au sol avec l'ordinateur sur une table basse

4. Se détendre grâce au "GGrr"

Notre physiologie détermine complètement nos pensées !

Entraîne ton système nerveux autonome en charge de la détente (la partie vagale ventrale du système parasympathique) et "renforce" le tonus vagal ventral comme tu entraînes tes muscles.

Exercice : 1 fois / heure pour muscler son tonus vagal ventral

- Grandit
- Gonfle
- Relâche (en visualisant que tu caresses ton animal favori)
- Relâche encore un peu plus.



5. Changer de posture toutes les heures !

Nous passons trop de temps assis ou sur des chaises (voiture, repas, bureau, canapé...) pour se rééquilibrer, il est important d'adopter les contre postures.



Contre posture de la posture assise : 1 fois / heure

- Levez-vous de votre chaise.
- Mettez vos deux mains sur votre zone lombaire.
- Archez-vous en extension en dessinant un "C" harmonieux entre votre tête et vos pieds. En même temps, votre regard se porte vers le haut et vers l'arrière.



Mouvements oculaires : 1 fois / heure

- Faites une pause et décrochez les yeux de l'ordinateur !
- Travaillez votre vision périphérique à gauche et à droite
- Regardez au loin
- Effectuez des mouvements circulaires en suivant votre index



Mouvement de la mâchoire : 1 fois / heure

- Effectuer des mouvements d'ouverture-fermeture, en massant avec la base du pouce.
- Effectuer des mouvements avant-arrière
- Effectuer des mouvements droite gauche

6. Se renforcer avec le HIIT !

Le HIIT (de l'anglais High Intensity Interval Training) est un mode d'entraînement fractionné de haute intensité qui vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances d'exercices.

Il s'inscrit parfaitement dans la mise en pratique du renforcement par la loi de l'hormèse.

- **Phase d'effort intense** : l'important est de vous amener à la limite de votre capacité adaptative pendant 30 secondes. Allez-y à fond pendant ces quelques secondes !
- **Phase de repos** : arrêtez-vous complètement pour récupérer au mieux pendant 20 secondes
- **Répétition** : répétez les deux étapes pendant 5 cycles. Répétez le cycle complet avec un autre type d'exercice recrutant d'autres groupes musculaires (pompes, sauts, tractions, lever de jambe, squat, etc.)

