

Notre corps en Mouvement  
fonde notre sensation  
première d'exister.

# Movement Practice

Better Movement

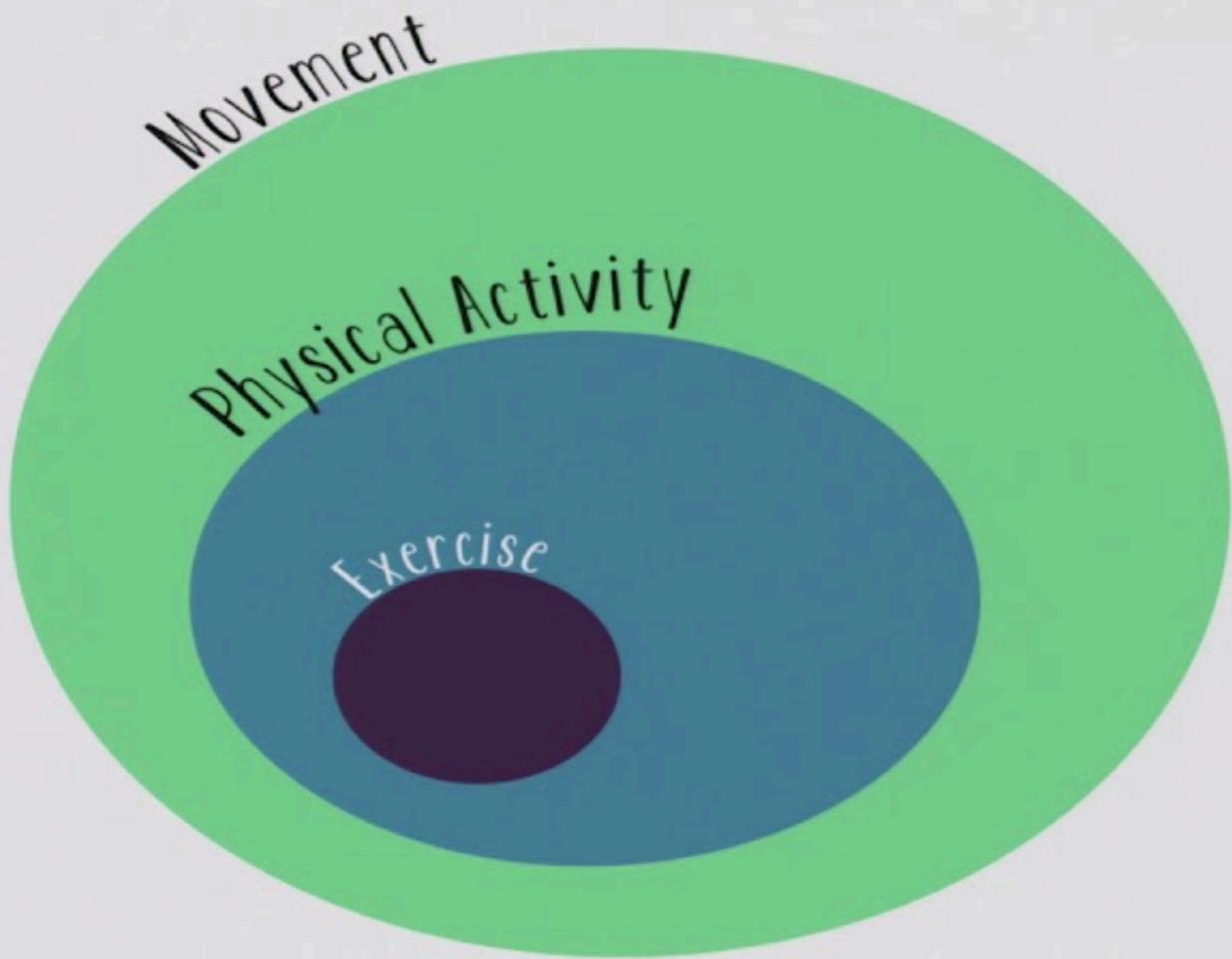
=

Improved Performance  
in ALL Physical Activities

# Présentation

Licenciée en kinésithérapie et réadaptation de l'Université de Liège (2003)  
Nutrithérapeute et conseillère en nutrition humaine (CERDEN 2003-2005), perfectionnement en 2016.  
Professionnelle dans le fitness depuis 2003  
Formée en Gymnastique Abdominale Hypopressive - Caufriez (niveau 1 en 2003, niveau 2 en 2017)  
Formée en Personal Training et en Lifestyle Training (Fitness Academy 2004-2005)  
Formée en Approche POsturo-Respiratoire (APOR - Dr De Gasquet), + perfectionnement et en Core  
Yoga (pas appliqué de manière rigide)  
CrossFit level 1 (Bruxelles - 2015 - non exploité)  
Thérapeute manuelle (ostéo-étiopathie) et thérapie manuelle du nourrisson.  
Formée en Intégration Motrice Primordiale (IMP), intégration des réflexes archaïques.  
Participation au Fascial Research Congress (Berlin 2018).  
Original Strength Certified Clinician (2018)  
Animal Flow Level 1 (Bruxelles - mai 2019)  
Formée en Reprogrammation Posturale Globale (CIES - Paris - 2019)  
Institut IP niveau 1 et 2 (Nancy - 2019)  
5 jours d'immersion avec Ido Portal (Berlin - septembre 2019)  
Budokon Mobility avec Cameron et Melayne Shayne (Nuremberg - octobre 2019)  
Essential Somatics (Caen - octobre 2019)  
Fascia Lab avec Céline Hwang (février 2020)  
Figthing Monkey student  
En cours de formation INPP avec Sally Goddard

Mouvement  $\leftrightarrow$  exercice



Move Your DNA: Movement Ecology and the Difference Between Exercise and Movement

**Katy Bowman, MS**

AHS17 | SEPT 7 - 9 | SEATTLE  
ancestralhealth.org



Kinésithérapie  
Neurologie fonctionnelle  
Posturologie  
Intégration sensorielle  
Intégration des réflexes archaïques et posturaux  
« Fascial Fitness »  
Pratique du Mouvement  
Free form movement  
Mouvement vivant  
Jeu  
...

# Différentes couleurs...

- Resets : OS, Institut IP, IMP, INPP, Essential Somatics, Feldenkrais, ...
- Flow : Ido Portal, Budokon, Fighting Monkey, Animal Flow, ...
- Travail avec objet : Fighting Monkey, Ido Portal, IMP, Bal-a-vis-X, Functional Patterns, ...
- Jeux de jambes, agilité des appuis : Ido Portal, Fighting Monkey, ...
- Stratégies motrices, coordination, jeux (seul, à 2 ou plus), fascia, biotenségrité, explorations à l'extérieur (milieu urbain et naturel), réflexions, ...
- ...

Qu'est ce qui permet au  
mouvement d'être efficace,  
élégant, précis, économe, fluide,  
harmonieux,...?

Qu'est ce qui fait que le mouvement est  
difficile, fatigant, imprécis, demandeur  
en énergie et en effort,...?

# Rappels

- Le processus de développement de nos mouvements est à la fois ontogénétique et phylogénique (relatif à l'espèce en lien avec les autres espèces apparentées).
- Ce processus est la base de l'expression de nos mouvements (et plus, expression de soi) par le biais des différents systèmes du corps interconnectés.
- Ce développement n'est pas linéaire mais par vagues qui se chevauchent. Chaque étape antérieure soutient chaque étape ultérieure.
- Par conséquent, toute étape du développement omise, interrompue, perturbée peut causer des problèmes d'alignement et/ou de mouvement, des déséquilibres dans les systèmes du corps ainsi que des problèmes de perceptions, de transmission, d'organisation, de mémoire, de créativité,...

# Rappel : suite

- Les éléments constitutifs du développement comprennent les réflexes archaïques (primitifs), les réponses d'équilibration et les schèmes neurologiques de base.
- Les réactions automatiques sous-tendent nos mouvements volontaires.
- Les réflexes, les réactions de redressement et les réponses d'équilibration sont les éléments fondamentaux, **l'alphabet de nos mouvements**. Ils se combinent pour former les schèmes neurologiques de base.
- **En revenant à ces schèmes de base, nous pouvons restructurer nos réponses aux stimulations et mettre en place des itinéraires nerveux plus efficaces pour soutenir notre mouvement.**

# Schémas neurologiques de base (BMC, Bonnie Bainbridge Cohen)

- ◉ Respiration externe - respiration interne/cellulaire :  
expansion/contraction
- ◉ Radiation du nombril : relation entre toutes les parties du  
corps par rapport au nombril
- ◉ La recherche par la bouche/la tête
- ◉ Le mouvement spinal (mouvement de la tête au coccyx) =>  
poisson
- ◉ Le mouvement homologue (mouvement symétrique et simultané  
de 2 membres supérieurs et/ou inférieurs => amphibien
- ◉ Le mouvement homolatéral (=> reptile)
- ◉ Le mouvement contro-latéral (=> mammifères)

- Le développement des schèmes neurologiques de base établit nos schèmes de mouvements fondamentaux et les relations qui s'y rattachent comme l'orientation spatiale, la représentation corporelle ainsi que les éléments de base de l'apprentissage et de la communication.

# Exemples

- **MOUVEMENTS SPINAUX** => développement du rouler, de l'enroulement et du déploiement => détermination du plan horizontal => différenciation entre l'avant et l'arrière du corps => acquisition de la capacité d'attention.
- **MOUVEMENTS HOMOLOGUES** => développement des mouvements symétriques comme la poussée avec les 2 bras, le saut à pied joints => détermination du plan sagittal => différenciation de la partie supérieure et inférieure du corps => acquisition de la capacité d'agir.
- **MOUVEMENTS HOMOLATÉRAUX** => mouvement asymétrique => détermination du plan vertical => différenciation partie droite et gauche du corps => acquisition de la capacité d'intention.
- **MOUVEMENTS CONTROLATÉRAUX** => mouvements diagonaux/croisés comme la marche à 4 pattes, marcher, courir => mouvement tridimensionnel => différenciation des 4 quadrants => capacité d'intégrer notre attention, notre intention et notre action.

- Initier le mouvement par la tête, la colonne vertébrale et le coccyx augmente notre **attention**. Initier le mouvement par nos membres supérieurs et inférieurs augmente notre **intention**.
- La progression de l'intégration des schèmes moteurs primordiaux constitue un cadre du dialogue entre le cerveau et le corps et entre les différents systèmes du corps.

# Schémas primordiaux : 2 clefs

- 1) L'endroit d'où est initié le mouvement et la manière dont il se propage dans le corps,
- 2) Attention ou intention.

## Pratique :

Visite d'une position 4 appuis :

- attention (mouvement à partir du dos qui se diffuse ailleurs),
- intention (à partir des appuis), dirigé par les yeux, yeux fermés, dirigé par une partie du corps => à 2! Variante : Changer la distance des appuis, leurs emplacements
- Homologue, homoléral, controlatéral (avec ou sans déplacement)
- Libérer un appui, libérer 2 appuis aériens, suivre main de regard, suivre pied du regard, regarder autour, + manipuler objet, jouer avec un objet, ...

Apprendre en  
pratiquant

# A la découverte de soi

Comment êtes-vous orchestré?

Quelle quantité d'énergie utilisez-vous pour bouger?

Avec quelle liberté les forces sont-elles transmises dans vos tissus?

# A la découverte de soi

- Ressentir le mouvement interne continu.
- Comment je coordonne mes articulations?
- Quelle musique est créée par mes mouvements?
- Est-ce que je me sens robuste (c-à-d « fort et résistant de par sa solide constitution »)?
- Est-ce que je me sens adaptatif?
- Combinaison force réflexive, mobilité.

# A La découverte de soi

- Comment la vibration parcourt-elle mon corps, comment le bercement et le rythme parcourent-ils mon corps?
- Rebond
- Elan
- Déplacement

- Comment l'ondulation traverse mon corps?
- Coordination
- Transitions
- Gestion de la lenteur, gestion de la vitesse
- Objet

# Exploration des transitions - Flow

- ◉ Décubitus dorsal
- ◉ Décubitus ventral
- ◉ Décubitus latéral
- ◉ Assis
- ◉ A genoux
- ◉ 4 pattes - 4 appuis
- ◉ Squat
- ◉ Debout
- ◉ Inversion

Comment ces transitions se déroulent-elles?  
Fluidité?  
Facilité?  
Difficulté?  
Options?  
Vocabulaire?  
Vitesse?

# Exploration des déplacements

- ◉ Ramper
- ◉ 4 pattes
- ◉ 4 appuis
- ◉ Marche

# La dynamique de la perception

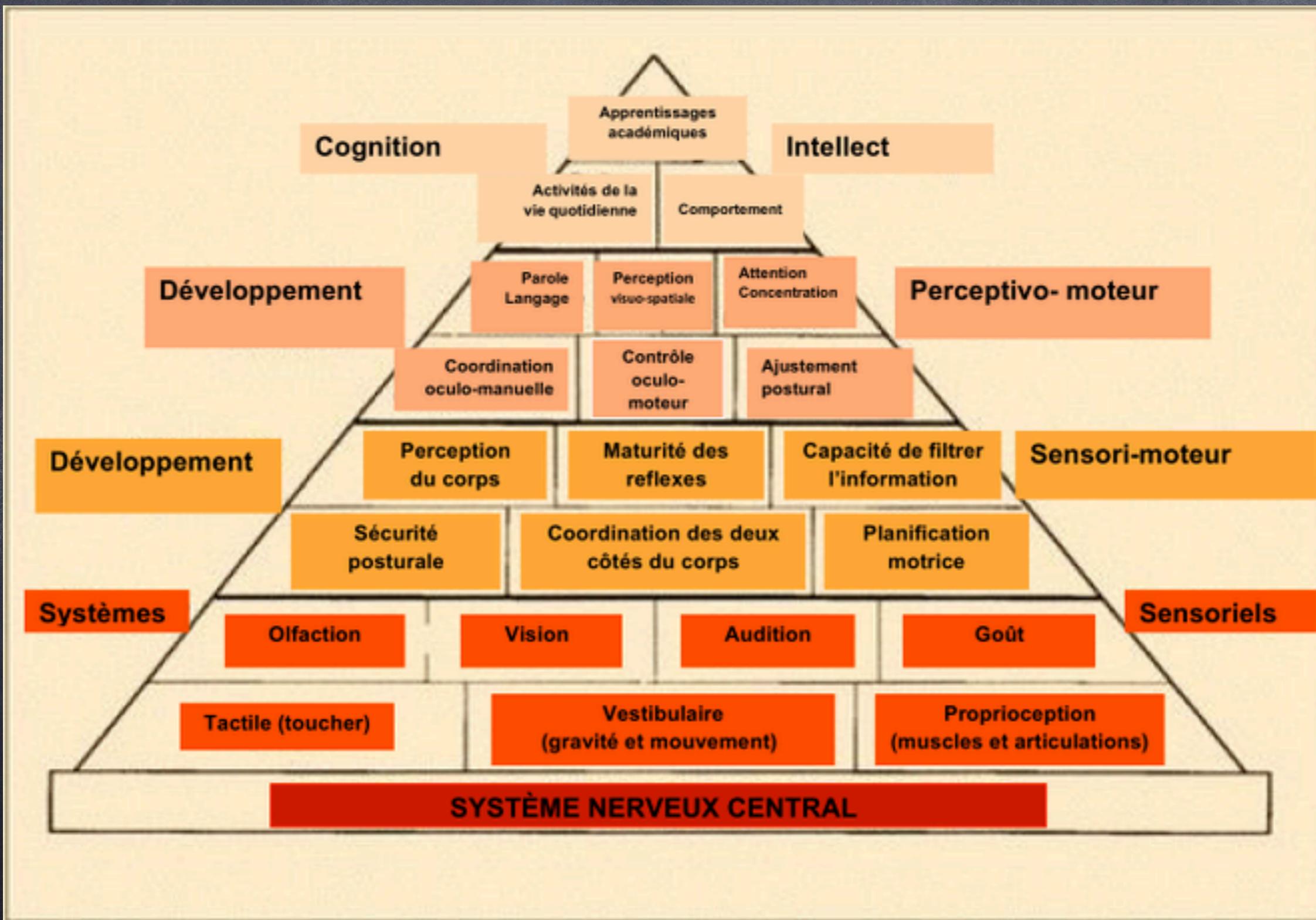
- C'est à travers les sens que nous recevons les informations sur notre milieu intérieur (nous-même) et sur le milieu extérieur (les autres, l'environnement). La manière dont nous percevons, filtrons, déformons, acceptons, rejetons et utilisons ces informations constituer l'acte de perception.

- Lorsque nous choisissons d'absorber l'information, nous créons un lien avec cet aspect de notre environnement.
- Lorsque nous bloquons l'entrée de l'information, nous nous défendons contre cet aspect.
- L'apprentissage est le processus par lequel nous variations nos réactions/nous sommes en mesure de varier nos réactions aux informations dans un contexte particulier.

# Orientation active

- Pour percevoir clairement, notre attention, notre concentration, notre motivation doivent s'orienter activement vers ce que nous sommes censés percevoir.
- Cette orientation active structure notre interprétation des informations sensorielles. Sans cette orientation active, notre perception s'organise de façon limitée.
- Pratique : mouvements continus mais orientation sensorielle active différente (vue, mouvements de yeux, écoute auditive, écoute tactile, écoute d'une partie du corps, écoute du contact avec le corps, écoute des parties du corps sans contact avec le sol, écoute de ce qui glisse sur le sol, écoute des appuis, écoute des mains, des pieds, écoute de la bouche, écoute du bassin, écoute du ventre, écoute de la respiration, du rythme cardiaque ... écoute intérieure, écoute extérieure...

# Pyramide des apprentissages de Williams et Schellenberger



# Intégration neuro- sensorielle

- Capacité à percevoir, comprendre, organiser, traiter, moduler les informations provenant de notre corps et de son environnement afin d'y répondre de la manière adaptée.

- Nos sens envoient des informations en continu à notre cerveau qu'il doit traiter et analyser et y répondre de façon adaptée par des gestes, des comportements, des émotions.
- Une bonne intégration et organisation des informations sensorielles est nécessaire pour un développement harmonieux.
- Lorsque l'intégration sensorielle fonctionne bien, nous agissons d'une manière appropriée à notre environnement.

# Modulation sensorielle

- Le cerveau développe une capacité de trier les informations qu'il reçoit et de ne pas les traiter avec la même importance => vigilance, attention, concentration, réaction appropriée

- Pour permettre à l'enfant de ressentir son corps et de développer des compétences variées lui permettant d'établir des bases solides pour les apprentissages, on conseille des activités motrices sollicitant les sens afin de lui permettre d'utiliser son corps au contact de son environnement, on conseille de laisser expérimenter librement (porter des objets, grimper, tirer, se balancer, sauter,...)
- Favoriser un bon rapport à l'environnement (en considérant que cet environnement est riche) favorise un équilibre des capteurs sensoriels et une capacité accrue du cerveau à gérer les informations.
- Il ne suffit pas de favoriser cela pendant l'enfance! Use it or lose it! Tant de mal-être aussi bien physique que mental résulte d'une pauvreté de stimulations sensorielles et par le mouvement..
- Réduire les stimulations appauvri notre système nerveux et il est alors vite surchargé quand il est soumis à des stimulations « inhabituelles » car pas/plus capable de les gérer adéquatement => stress, fuite

# En pratique : Changement de paradigme

- Sortir du vocabulaire de « protection », de renforcement musculaire (isolé du fonctionnement du système nerveux), de « faux mouvement », de mouvement « juste », de « position correcte »,... mais nourrir l'Être entier par la pratique du mouvement et des stimulations sensorielles variées, du jeu, des challenges, de la collaboration, des liens sociaux, de la communication,...

- Données, analyses, mesures, avant/après « correction »?
- « Si les maladies du corps humain proviennent de la modernité, il n'est guère logique de se tourner vers la modernité pour trouver une solution. Du point de vue du corps, la modernité EST le problème. » Franck Forencich
- Parfois, se détacher des protocoles permet d'ouvrir d'autres portes... Moments de Mouvements...

# Cartographie du corps dans le cerveau

- La qualité et la précision du mouvement dépend d'une bonne perception des parties du corps qui est déterminée par la taille qu'occupe les différentes parties du corps dans le cortex somatosensoriel.
- Immaturités de développement, amnésies sensori-motrices, réflexes archaïques non intégrés, déficience des capteurs posturaux, manque de mouvement, de stimulations => perturbation cartographie

# Reprogrammation sensori-motrice

- Stimulations sensorielles pour restaurer l'acte moteur (efficacité du mouvement, performance).
- La sensation alimente le mouvement, le mouvement alimente la sensation.
- => favoriser stimulations sensorielles concomitantes à la pratique du mouvement
  - Les nouvelles informations attirent l'attention du cerveau (mode d'action de beaucoup de thérapies mais court terme).

- Mauvaise cartographie => douleurs, tension, mauvaise discrimination 2 points, mauvais résultats aux tests proprio, mauvais contrôle volontaire (surtout du complexe lombo-pelvien)
- Attention aux messages que l'on fait passer... dos droit, ...
- La douleur altère la cartographie, cercle vicieux...

Sans contexte, il n'y a pas de « meilleure position »

- La capacité à exprimer une certaine position est le reflet de la capacité de coordination de tout le système.
- Rien n'a de sens si le système nerveux de la personne n'attribue pas un sens à ce qu'il fait.

Corriger le mouvement/la position  
vs  
réinitialiser le mouvement/la posture

- Chaque mouvement que nous exprimons est une tentative de résoudre un « problème » moteur.
- Résoudre un problème moteur signifie de coordonner un nombre considérable d'éléments individuels qui doivent coopérer dans un environnement complexe.
- Y a-t-il une façon « correcte » de coordonner ces éléments ou plutôt une façon économe?
- Ce que nous pouvons faire, c'est utiliser des stratégies pour aider la personne à restaurer les capacités nécessaires pour exprimer des solutions de mouvements. Une solution ne suffit pas. Considérer qu'il y a « une façon correcte » de faire une tâche implique qu'il n'y aurait qu'un seul moyen...

- Quand on cherche à restaurer le fonctionnement d'un système, il faut toujours le mettre en collaboration avec les autres systèmes et cela ne peut se faire qu'à travers la pratique du **mouvement réel.**

Mobilité visuelle  $\leftrightarrow$  embodied  
Mobility (mobilité incarnée)

# Coordination

- Organisez votre tête, votre buste et vos hanches au-dessus de vos pieds et autour de votre axe.
- Bras oscillants et pieds bondissants.
- Rythme régulier avec les bras, irrégulier avec vos pieds, pouvez-vous résoudre ce « problème »?

La coordination pour le  
développement du  
mouvement mais pas que...

Développer ses capacités pour devenir plus  
rythmé et coordonné, apprendre comment  
coordonner et stabiliser les forces  
multidirectionnelles sur plusieurs plans.

**“Le jeu est  
une activité  
sérieuse.”**

Friedrich Fröbel - pédagogue allemand

# Le jeu

- Einstein : « Play is the highest form of research »
- Adultes = sérieux et dans le contrôle?
- Le jeu = variables, lâcher prise, rire, réactivité, adaptation, plaisir, découvertes, ... c'est la vie!

# Rapport au jeu : pourquoi le jeu peut-il « faire peur » ?

- ◉ Peur de la nouveauté, besoin de prévisibilité.
- ◉ Peur du risque, besoin de sécurité pour survivre.
- ◉ Difficulté de ressentir du plaisir et d'accepter le sentiment de joie et bien-être.
- ◉ Difficulté par rapport aux relations et aux autres, peur, insécurité.
- ◉ Peur du jugement et de lâcher prise.



**Jouer, c'est vivre.**

Michel Duchaussoy

# Reset & Flow® : modèle de restauration de mouvement

- Connecter
- Intégrer
- Libérer

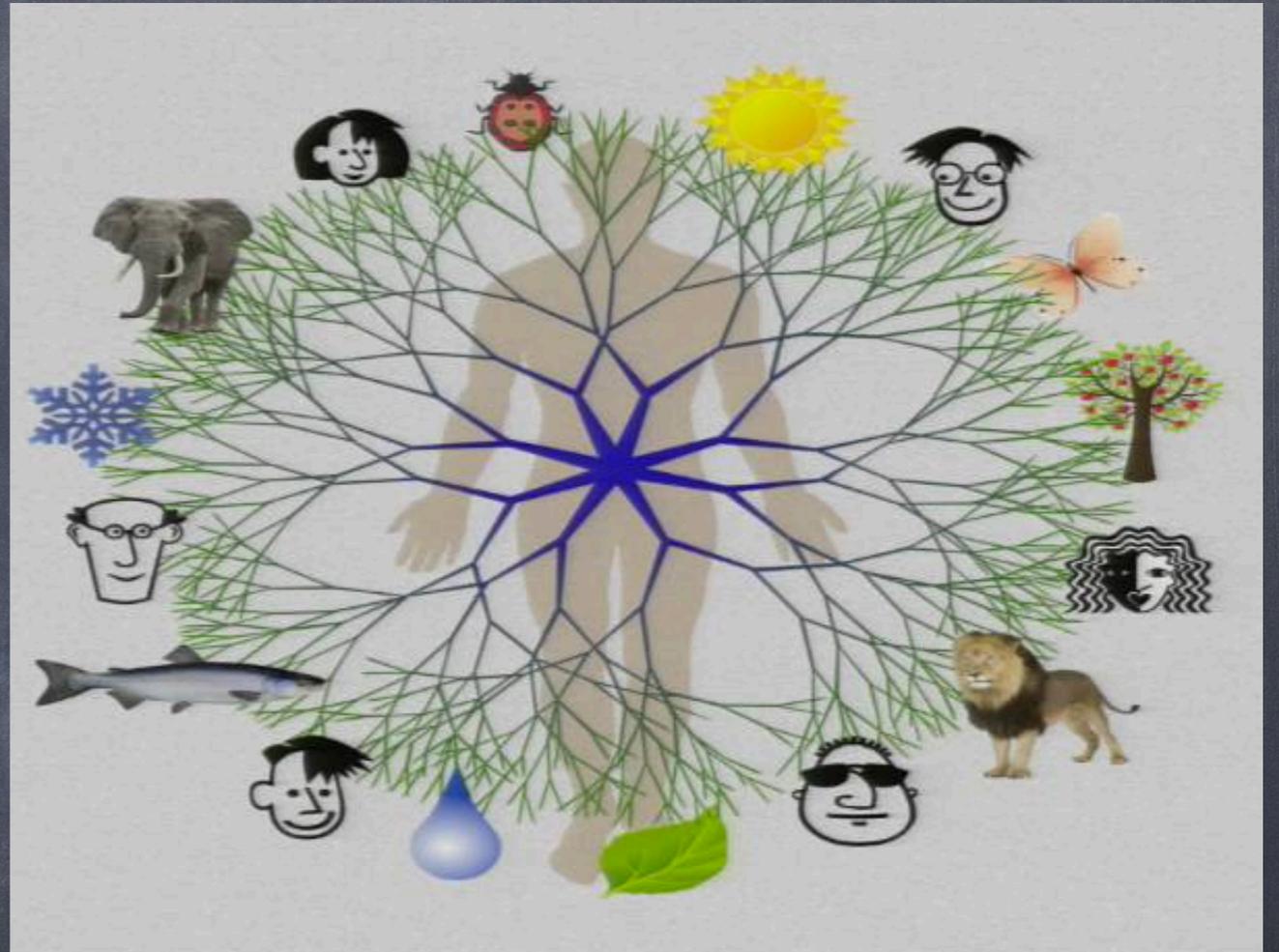
LIBÉREZ VOS MOUVEMENTS ET  
SILLONNEZ LA RIVIÈRE DE LA VIE  
AVEC GRÂCE, JOIE ET AGILITÉ

MOUVEMENT VIVANT  
MOUVEMENT DU VIVANT



# Nos besoins :

SÉCURITÉ  
AUTONOMIE  
RÉSILIENCE  
ADAPTATION  
RELATIONS  
RYTHME  
RELIANCE  
SENS



Copyright Emmanuelle Gomez 2021



EXUBERANT ANIMAL®

# Corps réduit/corps étendu (Frank Forencich)

- Analyser, décortiquer le corps réduit n'a de sens que si on considère le corps étendu et les relations, communications avec le vivant.

« Those who do not move  
do not notice their chains »

Rosa Luxemburg



Copyright Emmanuelle Gomez 2021

# Notre rapport au mouvement

- ◉ Rapport au Mouvement, rapport au vivant en soi et autour de soi
- ◉ Rapport à soi/Rapport à l'environnement (proprioception, intéroception, extéroception),...
- ◉ Contexte culturel, familial, environnemental,...
- ◉ Développement initial : dépendant du contexte
- ◉ Perturbations
- ◉ Croyances!

Nous sommes avant tout  
des êtres sensoriels

Passer de l'être séparé  
corps/esprit  
à l'être sensoriel,  
informationnel

Nous sommes avant tout information et  
énergie, sans distinction corps et esprit.  
Nous sommes un immense continuum  
informationnel.

- La biomécanique est une expression neurologique. La façon dont une personne se tient debout et se déplace est l'expression de l'état de son système nerveux. Cela montre dans quelles amplitudes, dans quels mouvements son cerveau est à l'aise de contrôler son corps à un moment donné.

- « Un mouvement est correct quand il s'adapte parfaitement à un problème moteur comme une clé ouvre facilement un verrou ».  
Nikolai Bernstein

- Ouvrir/connecter des voies neuro par le mouvement a des conséquences au niveau cérébral.
- Eau, rivière trouve sa voie, la voie trouvée n'est pas toujours négative, ne rend pas toujours plus « fragile ».

# Bercements

- Selon le biologiste James Oschman, l'information entre les différents tissus et parties du corps ne se fait pas que grâce à un signal nerveux mais par des impulsions électromagnétiques de différentes fréquences.
- Le rythme amené par les bercements donne une stimulation pulsée au cerveau par les signaux nerveux des cellules sensorielles des systèmes vestibulaires, proprioceptifs et tactiles.
- Ces signaux nerveux sont transmis au cerveau par des neurotransmetteurs comme la dopamine, le glutamate et le GABA.
- L'information qui passe par la matrice vivante du corps, le fascia est également transmise par différents sortes d'énergie. L'énergie peut être vibratoire, électromagnétique, sonore, chimique, mécanique (élastique).

# Bercements - suite

- La plupart de nos tissus sont construits de façon spiralée ce qui leur confère une élasticité et leur donne une propriété de résonance.
- Quand le corps entre dans une oscillation offerte par les bercements rythmés, des champs électromagnétiques se forment ce qui permet la transmission de l'information au travers de tous les tissus du corps.
- Certaines personnes peuvent ne pas bien supporter les bercements. On observe aussi chez certains que la tête ne bouge pas, dans ce cas, cela peut être un signe de non intégration de réflexes archaïques liés au cou (RTAC, RTSC, RTL) ou de traumas...

# Ondulations - Vagues

- ◉ Contrôle moteur : dépendant aussi de l'intégration de certains réflexes (Perez, Landau, Moro, RTL)
- ◉ Faire communiquer le tête et le bassin via la liane vertébrale.
- ◉ Circulation du Liquide céphalo-rachidien
- ◉ Libérer traumas, figement, RPP,... Impact émotionnel
- ◉ Sphère digestive, massage viscéral
- ◉ Nerve vague

# Conflits sensoriels

- Yeux, système vestibulaire, proprioception

# Observations personnelles

- Suis-je à l'aise avec la lenteur?
- Suis-je à l'aise avec la vitesse/vivacité/réactivité?
- Suis-je à l'aise avec le rythme?
- Suis-je à l'aise avec le balancement, l'oscillation?
- A quel point la coupure de l'information visuelle me perturbe-t-elle?
- Comment je ressens la spirale?
- Comment mes hanches communiquent-elles avec mes épaules?
- Est-ce que j'ai confiance en mes pieds?

# Observations personnelles

- Comment décrire mon dos en quelques mots? Ma nuque? Mes bras (ceinture scapulaire)? Mes hanches/mon bassin? Mes jambes? Mes appuis?
- Adjectifs : léger, lourd, agile, fluide, mobile, raide, rigide, figé, vivant, « transmettant », fort, fragile, puissant, lesté, vif, alerte, réflexif, adaptatif, inerte, détendu, tendu, verrouillé, cadenassé, libre, communiquant, insensible, sensible, inconnu, compacté, respirant, efficace, ...

# EXPLORER LA COORDINATION

- Trouver la connectivité et la collaboration des ses articulations pour leur longévité.
- La coordination est une énigme physique, parfois « douloureuse » à apprendre pour le cerveau...

# EXPLORER LA COORDINATION

Le processus d'apprentissage des coordinations affecte plusieurs niveaux :

- notre capacité à apprendre comment nous organisons notre structure physique en mouvement,
- le processus d'apprentissage de la coordination peut améliorer la façon dont nos réseaux de neurones se connectent, se coordonnent et collaborent,
- conscientiser où le changement doit se produire et comment nous pouvons améliorer notre économie du mouvement (apprendre à recâbler et à remplacer les vieilles habitudes)

# EXPLORER LA COORDINATION

COORDINATION = COMMENT VOS ARTICULATIONS SONT RELIÉES CHACUNE AUX AUTRES.

COMMUNICATION = VOTRE CAPACITÉ DE LIER LES MOUVEMENTS EN UN FLUX ININTERROMPU

=> NE JAMAIS TRAVAILLER « AU MAXIMUM » CAR CELA BLOQUE LA COMMUNICATION

=> NE PAS PENSER EN LIGNES DROITES MAIS ESSAYEZ DE VOIR DES VAGUES ET DES COURBES (SERPENT, RIVIÈRE, ARBRE, VEINES)

LE MOUVEMENT SE TRANSPORTE MIEUX EN PASSANT PAR DES COURBES.

TOUS LES RÉSEAUX CONTRÔLANT LA COGNITION  
SONT LIÉS AUX SYSTÈMES SENSORIELS ET  
MOTEURS.

# COORDINATION

- Permettre au corps de créer des mouvements rythmiquement organisés.
- Organiser le corps dans l'espace.
- S'adapter et réagir sans perdre son axe.
- Améliorer le processus d'apprentissage en augmentant la variété des stratégies.
- Capacité à détecter les positions de chaque partie du corps, le poids et le volume.
- Capacité à réagir au changement et à rétablir l'équilibre dynamique pour garder l'intégrité physique.

# Coordination : pratique!

- Bras oscillants flux continu, pieds qui se déplacent
- Rythme : tape du pied, clap des mains, rythme irrégulier
- 2 séquences de coordination : spirale,  $\infty$ ,  $\sigma$ , passage homolatéral  $\Rightarrow$  controlatéral
- - - -  $\rightarrow$  Flow (ondes cérébrales)

# Jeu

- Jouer seul?

# Emulation approches neuro

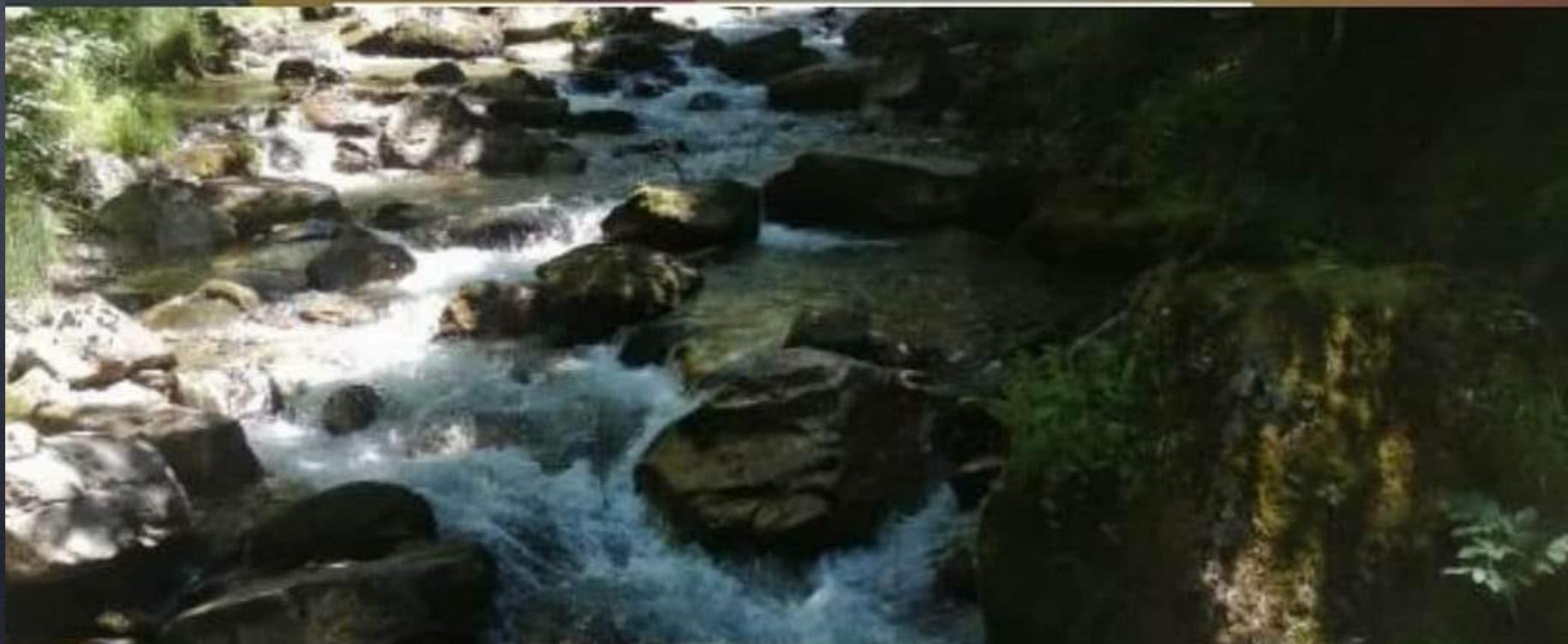
- Avant/après
- Problème => thérapeute/accompagnant décortique (short body/corps réduit, Frank Forencich) => solution
- Pérennité? Apprentissage? Environnement?
- Réflexes archaïques : « First, do not harm » (Sally Goddard). Toucher aux fondements de la personne n'est pas anodin...

Changement de paradigme :  
modèle thérapeutique/prescriptif  
=> modèle éducatif/descriptif

- Intégration : temps, répétition, sens
- Ne pas déstabiliser un système qui fonctionne
- Objectif : acquérir des compétences
- Problème => correction / modèle intégratif
- La première « chose » à intégrer = la personne

- Corriger veut dire qu'il y avait quelque chose qui n'était pas « correct » dans le fonctionnement de la personne, quelque chose qui n'était « pas bien » et que l'on « enlève ».
- Or on se construit et s'adapte par rapport à son environnement.
- Ce qui était efficace à un moment ne l'est peut-être plus.
- Intégration  $\Rightarrow$  fonctionnement global du système.

"Le thérapeute ne guérit pas, il  
"prend soin", c'est le vivant qui  
guérit. Le thérapeute n'est là que  
pour mettre le patient dans les  
meilleures conditions possibles  
pour que le vivant agisse et que  
la guérison advienne."



- « Améliorer », « trouver l'équilibre » ou agir sur l'expression de soi?
- Peut être limitée par l'environnement, ainsi que par les limites physiques des tissus.
- Moment où les tissus et fluides du corps atteints pas la maladie ou la blessure au-delà des capacités de réparation.
- On ne peut pas tout réparer. On peut seulement créer des conditions pour « guérir » et supporter le corps dans sa réponse d'adaptation.
- « Guérir » = optimiser son expression de la santé.
- Tous les symptômes sont une réponse organisée du vivant.
- Ce que l'on considère comme un symptôme est une réponse de l'organisme face à une blessure, une maladie ou un quelconque problème.
- Notre survie dépend de l'efficacité de ces mécanismes de compensation.

# Vision à la 3e personne / vision à la première personne

- 3e personne : Le bébé est censé se développer comme cela, thérapeute/ accompagnant trouve qu'il y a quelque chose qui n'est pas intégré => il faut le réintégrer pour équilibrer.
- 1ère personne : c'est la personne qui ressent, qui se connaît le mieux, intuition de ce qui lui convient. Attention au conditionnement et au formatage...

# Partis pris

- ◉ Pas d'entraînements « biomécaniques » ou protocolaire qui séparent les différentes compétences : force, souplesse, mobilité, ... Cela n'a pas de sens pour le vivant. Nous sommes vivants, organiques, nous avons besoin de variabilité => vie.
- ◉ FM : « Si tu es une machine, entraîne-toi. Si tu es humain, pratique pour t'adapter et t'épanouir ».
- ◉ Compréhension de notre signature biologique individuelle.
- ◉ Explorer, s'exprimer pleinement dans toutes ses capacités émotionnelles, physiques et mentales.

# Partis pris : suite

- Dynamique, voyage, chemin.
- Personnel, répondre aux défis de la vie avec ouverture et vitalité.
- Décideur compétent : prendre la responsabilité de sa vie, de sa santé et de sa pratique ce qui conduit à un meilleur vieillissement.

- Au delà des concepts de force, d'étirements, de mobilité, de rééducation d'articulation isolée, explorer comment nous nous déplaçons le mieux globalement, comment le Mouvement affecte tout le système corporel et mental.
- Maximiser le soutien structurel, minimiser la dépense énergétique pour créer un surplus d'énergie nécessaire pour rester créatif et surmonter les défis de la vie.
- Comment mieux bouger plutôt que d'entretenir ou de réparer le corps.

- Proposer au système une multitude de stimulations, situations et le laisser s'adapter, s'organiser, saisir ce dont il a besoin, à son rythme mais ce n'est pas pour autant que l'on ne sait pas ce que l'on fait et pourquoi!

# Modèle intégratif

- Reset & Flow® : Proposer et intégrer des mouvements « primaires », primordiaux, des stimulations sensorielles liées au réel, l'exploration du rythme sous différentes formes, la gestion des appuis, des déplacements, des transitions, du jeu avec objet, ... dans les séances de pratique du Mouvement de façon fluide, ludique et agréable.

# L'homme et la mesure...

Qu'est ce qui permet au  
mouvement d'être efficace,  
élégant, précis, économe, fluide,  
harmonieux, ...?

Qu'est ce qui fait que le mouvement est  
difficile, fatigant, imprécis, demandeur  
en énergie et en effort, ...?

# Brain perspective?

• « Making the impossible possible, the possible easy and the easy elegant ».  
Moshé Feldenkrais

• Less is more

• Culture de l'effort...



# Brain AND tissues + émotions et croyances... et environnement!

- « Corriger » les entrées sensorielles ne libère pas nécessairement le mouvement.
- Agir au niveau des tissus (libération myo-fasciale) ne fluidifie pas nécessairement les mouvements...

# Neurosciences VS Mouvement :

## All about the brain?

- Approches neuro => cerveau, augmenter les stimulations, entraîner son cerveau.
- Mouvement efficace et fluide = quand le cerveau peut « se décharger » d'une partie de la tâche => ajustement réflexif, automatisation, viscoélasticité tissulaire, communication cellulaire (=> tissulaire).

Il s'agit plus de connexion et de communication.

Comprendre la neurologie du mouvement, c'est apprendre comment le cortex exploite les caractéristiques et les systèmes du corps pour réduire sa charge de travail active.

Le mouvement le plus efficace se produit quand le cortex faisant le moins de travail possible!

# Bioélectricité

GSK finance la recherche en bioélectronique. Ils déclarent; «Les fonctions et les systèmes organiques de notre corps sont, dans une large mesure, contrôlés par des signaux électriques qui voyagent le long des nerfs. Les médicaments bioélectroniques viseront à contrôler les processus biologiques et à traiter les maladies en modulant ces impulsions électriques ».

# Bioélectricité : Le langage de nos cellules

Le travail du Dr Michael Levin confirme qu'une composante intrinsèque du langage de toutes les cellules, et pas seulement des neurones, est électrique.

Mise à la terre : en synchronisant les charges électriques des cellules avec celles de la terre, on observe la corrélation directe entre le système nerveux autonome et la charge bioélectrique. Lorsque la charge est augmentée ou déséquilibrée, il y a une augmentation de l'activité sympathique; lorsqu'elle est réduite ou normalisée, l'activité parasympathique augmente.

1. Chevalier G. Modifications de la fréquence du pouls, de la fréquence respiratoire, de l'oxygénation du sang, de l'indice de perfusion, de la conductance cutanée et de leur variabilité induites pendant et après la mise à la terre de sujets humains pendant 40 minutes. Journal de médecine alternative et complémentaire. 2010; 16 (1): 1-7

Pour rappel, la plupart de nos tissus sont construits de façon spiralée ce qui leur confère une élasticité et leur donne une propriété de résonance.

Conclusion?

- En s'entraînant « hors sol » avec chaussures à semelles isolantes et avec des mouvements en lignes droites avec consignes de placements « corrects », de pré-engagement musculaire, ... ne passons-nous pas à côté des éléments cruciaux qui font que la pratique du mouvement sera porteuse?
- Mouvements au sol, spiralés pour redonner cette élasticité tissulaire et retrouver cette propriété de résonance pour faire circuler l'information bioélectrique et l'énergie...

# Retour aux mouvements de base ou aux bases du Mouvement?

- ◉ Conductibilité des tissus : bioélectricité et eau
- ◉ Informations sensorielles
- ◉ Informations intéroceptives
- ◉ Informations proprioceptives
- ◉ Traitement des informations économe
- ◉ Habilité à interagir avec notre environnement interne et avec notre environnement externe.

Merci...