

LES MOUVEMENTS ANTIDOTES DE CATHERINE ©

Depuis 20 ans, je travaille en kinésithérapie en pratique Mézières (AMIK) et chaînes musculaires GDS (apgds.com). Ceci m'a mené à adapter des mouvements que j'avais moi-même pratiqués lors de mes enseignements mais aussi en Qi Gong, en Yoga, en Feldenkrais.

Toutes ces pratiques considèrent le corps dans sa globalité en ayant des approches diverses. Toutes le font avec lenteur et conscience. En GDS, on parle de pratique psychocomportemental. Oui, nos émotions, nos pensées retentissent sur notre corps et peuvent être à l'origine de tensions musculaires inconscientes. Faire de la sophrologie, de la méditation, de la relaxation sont utiles pour lâcher le mental beaucoup trop envahissant dans notre société. Mais ne sera pas toujours suffisant si on ne remet pas en question ses habitudes comportementales, habitudes créées par notre façon d'être, notre éducation mais aussi notre travail, notre activité physique, nos loisirs.

Tout est en lien, tout est interconnecté, que ce soit la peau, les muscles, les articulations, les vaisseaux, nos organes que ce soit le cœur, les poumons, nos viscères, nos organes reproducteurs. Et pour une grande part, notre système nerveux en est le gardien.

Ce que nous faisons subir au quotidien à notre corps, sans une écoute sensorielle de celui-ci, aura à plus ou moins longs termes des répercussions désagréables, douloureuses, handicapantes à différents niveaux : corporel, émotionnel, spirituel. C'est ainsi que notre corps pourra être perturbé au niveau fonctionnel, au niveau organique. On essaiera alors diverses techniques, pratiques pour le rééquilibrer et faire disparaître ces douleurs bien envahissantes et handicapantes.

Dans notre société occidentale, on a tendance à muscler pour palier une déficience du corps, un déficit de fonctionnalité. Mais aussi pour développer sa musculature et éliminer l'énergie emmagasinée, bien nécessaire car le mouvement est la Vie.

Notre société a cherché à soulager l'homme du travail physique. Il a créé des outils, des machines nécessaires et utiles pour soulager son corps. Mais il est parfois allé dans l'excès inverse mettant ainsi l'homme face à un écran, le figeant parfois dans une posture limitant dans la durée les possibilités fonctionnelles du corps. On parle alors de TMS : troubles musculosquelettiques. D'autres en manifestent aussi lorsqu'ils ont un travail répétitif utilisant toujours la même gestuelle, debout ou assis.

De même, des mouvements inconscients, automatiques peuvent provoquer des douleurs sur un corps ayant accumulé des déséquilibres sans qu'on y ait apporté attention, à la suite de traumatismes physiques, émotionnels mais aussi d'activités sportives.

C'est alors qu'il sera intéressant de détendre ces muscles qui se sont raccourcis, n'arrivant plus à retrouver la bonne longueur fonctionnelle et limitant alors les amplitudes articulaires.

ETRE DANS LE FAIRE, FAIRE DANS L'ETRE

Détendons, détordons, rendons fluides et souples nos mouvements pour être ouvert et accueillant au monde. Ouvrons nos yeux sur notre corps physique, reflet de notre Etre, de notre histoire pour être Soi dans la bienveillance et la conscience. Il s'agira entre autres de remettre de la flexion là où on a mis de la tension et de la raideur, permettant les rotations indispensables à notre aisance corporelle dans tous les plans de l'espace. Voilà là où je souhaite vous accompagner par de petits mouvements bien adaptés

À FAIRE EN CONSCIENCE, LENTEMENT, 3 FOIS CHACUN

Vous pouvez bien sûr faire plus de mouvements à la seule condition qu'ils soient faits en conscience et non automatiquement. Au fur et à mesure, ils deviendront automatiques à condition de les avoir répétés comme il faut.

Ils seront alors utiles à différents moments de la journée :

- Pour la mise en route le matin au lever
- Dans la journée après trajet en voiture, activité physique, jardinage...
- En fin d'après-midi après une journée bien remplie et fatigante

C'est ainsi que lors de mes séances en pratique globale, après un travail d'accordage musculaire propre à ma pratique, j'apporte à mon patient une approche biomécanique des mouvements que je nomme ANTIDOTES car allant dans le rééquilibrage corporel. Mon patient repart avec une liste de mouvements qu'il mettra en pratique au fur et à mesure des séances.

Je vous propose de commencer par ces 1ers mouvements : voir au dos de la feuille

Prenez soin de vous, Catherine Neyrand, MARS 2020.

TOUS LES EXERCICES SE FONT 3 FOIS EN CONSCIENCE ET AVEC LENTEUR

LES BASIQUES :

REMISE A LA TERRE

Debout, pieds nus

MI : Membre inférieur

Accueil spontané sur ses 2 pieds, ressentir la répartition du poids sur les 2 pieds :

OBSERVER, ACCUEILLIR, RESENTIR, NOTER LES DIFFERENCES, LES RESSEMBLANCES.

Placer ces 2 pieds parallèles par les bords internes, une largeur de pied, pas plus, pas moins cela correspond à une largeur de hanches et non de Bassin

OBSERVER, ACCUEILLIR, RESENTIR NOTER LES DIFFERENCES, LES RESSEMBLANCES

Debout, pieds largeur de Hanche

1/DESCENDRE SES TIBIAS VERS LE SOL entraînant passivement une flexion de genou, puis repousser le sol par la plante des pieds (talon avant-pieds), les genoux se retendent passivement.

2/ LES OSCILLATIONS : même position de départ mais les genoux restent en extension sans être en hyper extension, provoquant un recurvatum indésirable. Déposer les mains sur le devant des cuisses pour faire corps.

- **Avant arrière** : amener les tibias en avant puis revenir sur les talons, le corps oscillera ainsi d'avant en arrière tout en gardant les genoux droits.
- **Le métronome** : oscillations latérales droite/gauche-amener les tibias à D puis à G.
- **Cone pointe en bas** : faire des cercles avec les tibias, le corps suivra le mouvement induit par les tibias

NE JAMAIS ALLER AU-DELA DE LA SURFACE DU PIED POUR GARDER L'EQUILIBRE, OBSERVER, ACCUEILLIR, RESENTIR la répartition du poids du corps sur le pied (avant, arr, ext, int),

Observer, votre plante du pied est-elle comme au début de la séance ?

COUCHER SUR LE DOS

Une calle sous la tête si besoin, jambes allongées

A. Scanne du bas du corps : des pieds au bassin, en commençant par le membre inférieur (MI) droit, puis le gauche

Accueillir lentement l'appui du talon, de la cheville, du mollet, du genou, de la cuisse, du fessier. Comparer ensuite 2 à 2 : les fessiers, les cuisses, les genoux, les mollets, les chevilles, les talons.

OBSERVER, ACCUEILLIR, RESENTIR comparer l'un à l'autre, les différentes parties des 2 MI reposent elles identiquement ?

B. Comment bien allonger ses membres inférieurs ?

Pour éviter de se faire mal au dos et toujours activer son Psoas, voici comment faire :

- Pour allonger, laisser aller le genou plié sur l'extérieur environ 45° puis dites au talon « glisse sur le sol », la jambe s'allongera passivement.
- Pour replier dites au genou : « replie-toi par l'extérieur en laissant glisser ton pied sur le bord externe sur le sol », puis le remettre dans l'axe de la hanche.

c. Essai glace vitesse lente

Couché sur le dos, jambe droite fléchie, la gauche allongée :

- ✓ Amener à droite le genou D, environ 45°, Pause, Puis Revenir au centre, Pause, 3 fois
- ✓ Amener à gauche le genou d'environ 30°, Pause
- ✓ Puis revenir au centre, Pause, 3 fois
- ✓ Alternier 1 fois à D, 1 fois à G, 3 fois
- ✓ Puis allonger la jambe, OBSERVER, ACCUEILLIR, RESENTIR, NOTER LES DIFFERENCES
- ✓ Changer de jambe

d. Montée descente épaule-coude

Les MI sont repliés, pieds au sol :

- ✓ Dire à l'épaule droite : monte vers l'oreille tout en laissant glisser passivement tout le bras déposé sur la table, puis revenir à la position de départ, 3 fois
- ✓ Dire au coude descend vers les pieds, revenir à la position de départ, 3 fois
- ✓ Alternier épaule coude, en faisant une pause intermédiaire 3 fois
OBSERVER, ACCUEILLIR, RESENTIR, noter les différences D/G

Faire de même à gauche

Hanche (articulation de la tête du fémur dans la cotyle de l'os iliaque) et épaule (tête de l'humérus dans la glène de l'omoplate) sont 2 articulations que l'on nomme proximales, elles sont toutes deux racines d'un membre.

La hanche est une articulation plus congruente et l'épaule plus fragile, toutes deux sont mobilisées par de nombreux muscles souvent sollicités.

Ces petits exercices permettent de détendre des muscles devenus trop toniques, à l'origine dans la durée de déséquilibres et de douleurs. Cela concerne notamment des muscles courts et profonds (piriforme, obturateurs, jumeaux...) qui sont rotateurs externes et les rotateurs internes pour la hanche et les deux compères : trapèze supérieur et grand dorsal pour l'épaule.

Équilibrer un bassin est la base de notre travail car de lui part la colonne vertébrale portant cage thoracique, tête et MS. Il reçoit aussi les pressions venant des MI. Un bassin déséquilibré aura des conséquences sur la colonne vertébrale et les MI. D'où l'importance de ces petits mouvements.

Le travail des épaules aura un impact sur la colonne cervicale.

Pour ceux qui ont internet, vous pouvez vous inscrire sur poem26@gmail.com pour recevoir d'autres mouvements à faire chaque semaine.