

Les 9 Secrets pour évacuer votre stress

*Un document exceptionnel...
Votre Recette et Guide Pratique
au métier de formateur-animateur
avec la relaxation bio-dynamique*

Pour tous... !



Programme 2012-2013
Formulaire (28 pages) 4.5 euro

Extrait du Livre et du Manuel d'origine

Exercices Debout :

- Libérez vos tensions cervicales.....
- Libérez vos tensions trapézoïdales.....
- Respiration et harmonisation corps espace.....
- Respiration, nettoyage du corps et enracinement.....
- Libération des tensions musculaires et conscience corporelle.....
- Libération des tensions accumulées dans le bassin.....
- Extension et redynamisation du dos.....
- Libération des tensions accumulées dans les genoux et le bas du dos...
- Réorganisation énergétique des articulations du dos.....
- Gymnastique de longue vie.....



Exercices assis et allongé sur le sol ou sur une Table

- Libération et relâchement de la masse sacro-lombaire
- Elimination des toxines intestinales et relâchement du dos
- Extension et relâchement du dos
- Revitalisation du dos et de la colonne vertébrale
- Assouplissement et relâchement du dos
- Etirement du dos et relâchement des lombaires
- Relâchement et revitalisation de tout le corps sur le sol
- Extension et relâchement de l'axe longitudinal du corps
- Etirement nuque, colonne vertébrale, lombaires
- Extension colonne vertébrale, bas du dos et lombaires
- Mise en mouvement de l'amplitude des articulations de la chaîne dorsale
- Relâchement et étirement de l'axe longitudinal du corps
- Réactivation énergétique des racines plantaires
- Energétisation articulaire et musculaire du dos
- Réactivation du système autonome de libération du stress
- Etirement, harmonisation et souplesse dans l'expansion du corps
- Ancrage, extension et ouverture du corps terre-ciel
- Détente du dos et redynamisation des lombaires



3 - Exercices de redynamisation du corps

- Harmonisation et régénération de l'énergie interne
- Redynamisation de l'énergie interne et nourriture du corps
- Harmonisation corps - espace



2 à 4 jours de formation réalisés par M, Mme, Mlle

Avec : **Pierre** Pyronnet,

Initiateur de la pratique de relaxation bio-dynamique, depuis les années 90. Trente années de pratiques des Arts martiaux, professeur d'Aikido, Formateur en ressource humaines, Maître praticien en P.N.L, intervient dans les pratiques d'animations et propose des formations pour mieux gérer le stress et la violence en institution.

Responsable de l'institut **Ressource-Attitude** : Organisme de formation agréé et indépendant.

Siège social : 94 galerie Arlequin 38100 Grenoble. : 04 76 49 24 20 / 06 62 16 03 94 - Site : www.ressource-attitude.com



Edito

Je dédie cet ouvrage à toutes celles et ceux qui dans un travail de développement personnel ou d'accompagnement, reconnaissent la place importante du corps comme l'un des outils de leur vie. Formateurs, animateurs, coachs, cadres, dirigeants, chefs d'entreprises, professionnels soignants ou dans l'accompagnement médicaux psycho-sociaux... Les sportifs, artistes, artisans, les personnes en rupture professionnelle ou à l'âge de la retraite.

A travers ce manuel, je vous propose de comprendre l'ensemble de mes recherches sur la pratique et les bienfaits de la relaxation bio-dynamique pour notre système corporel et dans nos relations sociales. Vous y trouverez son origine, ses effets sur la santé, le corps et la manière de la mettre en application pour soi-même ou un groupe.

La méthode propose 30 exercices de base, selon neuf étapes d'intégration et de compréhension. Chaque étape nous fait découvrir les profondeurs du corps, le lâcher-prise, le retour en soi, la joie de vivre, réconciliant, harmonie, stabilité, mouvement, vitalité, bien-être relationnel toute en augmentant notre capacité à mieux gérer les interférences internes, (au niveau physique, fonctionnel et énergétique).

A partir d'un choix d'exercices corporels adaptés à vos besoins, vous découvrirez une façon nouvelle de faire face aux contraintes que la vie parfois impose à notre corps. Par une pratique approfondie et quotidienne, la méthode propose un regard nouveau sur « la place du corps », dans la mobilisation de ses ressources et l'accompagnement d'une personne ou d'un groupe avec un vrai plaisir d'être...

Pierre Pyronnet,



(Avec la participation de plusieurs partenaires, dont : Philippe Bamy, Psychologue clinicien et l'expérience de Martine Vernhés, praticienne depuis 1998...)



Un programme adapté pour le corps, la santé, le bien-être et pour l'accompagnement...
«...Découvrez 30 exercices de bien-être directement applicables... !»

« ... Une méthode pratique, selon neuf étapes d'apprentissage et de compréhension de la relaxation bio-dynamique... »

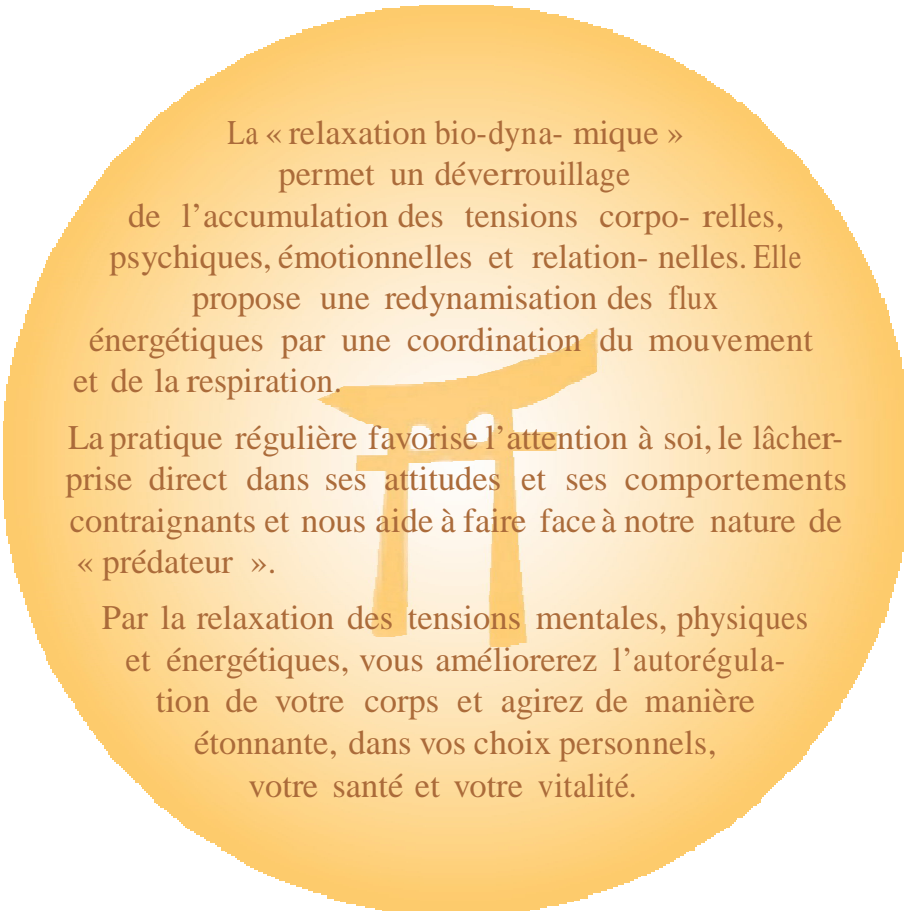


La relaxation bio-dynamique

Une méthode traditionnelle et un guide pratique selon neuf étapes d'intégration

« ... Dans notre contexte actuel, relationnel, professionnel et social, il devient primordial de souligner l'importance des contraintes auxquelles le corps doit toujours faire face et s'adapter ... »

En privilégiant un ensemble d'outils efficace, vous apprendrez à vous libérer du stress négatif, à rééquilibrer l'unité corporelle en permettant à chacun de favoriser son mieux-être, sa vitalité et son énergie.



La « relaxation bio-dynamique » permet un déverrouillage de l'accumulation des tensions corporelles, psychiques, émotionnelles et relationnelles. Elle propose une redynamisation des flux énergétiques par une coordination du mouvement et de la respiration.

La pratique régulière favorise l'attention à soi, le lâcher-prise direct dans ses attitudes et ses comportements contraignants et nous aide à faire face à notre nature de « prédateur ».

Par la relaxation des tensions mentales, physiques et énergétiques, vous améliorerez l'autorégulation de votre corps et agirez de manière étonnante, dans vos choix personnels, votre santé et votre vitalité.

Plus qu'une gymnastique de bien-être, la « relaxation bio-dynamique » offre pour sa pratique régulière, l'apprentissage, le développement de vos propres états ressources et vous accompagne dans l'apprentissage d'un véritable mieux-être, physique énergétique et mental.

Une nouvelle façon d'appréhender son corps

Sommaire

1	- Qu'est-ce que la bio-dynamique	4
2	- Mise en application de la méthode	4
3	- La santé par la relaxation bio-dynamique	4
	- La respiration	
	- L'égo	
	- Le corps	
	- Les contraintes	
	- Le fonctionnement du corps	
	- Les traumatismes	
	- Les techniques au sol	
4	- La relaxation bio-dynamique : une synergie cœur, corps, esprit	7
5	- Se relaxer à tout âge	10
6	- Les 9 secrets pour évacuer votre stress selon 30 exercices d'applications corporelles	11
7	- Formation pour « accéder au métier d'animateur en intégrant les outils de la relaxation bio-dynamique »	18
8	- Quatre jours pour intégrer l'attitude corporelle et la place du corps comme un outil pédagogique	18
9	- Programme de stage et méthode pédagogique	19
10	- Dates et lieux de formations	20
11	- Découvrez nos supports pédagogiques (livres et DVD)	21
12	- Notes personnelles du stagiaire au cours de son stage de formation	22
13	- Evaluation du formateur	24

AVERTISSEMENT

Les techniques, idées et suggestions exposées ne visent pas et ne sont pas destinées à remplacer un avis médical.

En aucun cas, l'éditeur et les auteurs de cet ouvrage ne pourront être tenus pour responsables des conséquences d'une application incorrecte ou imprudente des méthodes et techniques présentées dans cet ouvrage.

1) - Qu'est ce que la bio-dynamique

Bien que le terme « Biodynamique » puisse être apparenté à l'agriculture biologique, selon un équilibre parfait entre l'agencement des plantes et son apport d'engrais naturel, la relaxation bio-dynamique est issue des arts énergétiques internes et corporels, utilisée à l'origine dans les arts martiaux orientaux. Développée par les moines de Shaolin, cette pratique permet une ré-harmonisation du corps et de sa respiration, un nettoyage des tensions musculaires et articulaires. Sa pratique quotidienne apporte un ré-équilibre énergétique, une coordination du mouvement et de la respiration. Elle permet aussi une re-dynamisation des énergies internes.

Depuis les années 90, Pierre Pyronnet a remis à jour ces pratiques lors d'animations pour tous publics, entreprises et particuliers, dont en majorité, des personnes retraitées. L'approche s'appuie sur une remobilisation de l'ensemble des articulations du corps, associant mouvements et respiration.

L'ensemble des exercices propose un ré-équilibre des rythmes énergétiques et corporels. Souvent ces rythmes sont dénaturés par les sollicitations que la vie nous inflige, dans nos émotions et dans cette course qui nous pousse à toujours produire plus.

2) - Mise en application de la méthode

Ainsi en reprenant attention à notre premier outil qui est notre corps, la méthode nous invite à découvrir 30 exercices de base nous permettant :

« Un recentrage du corps, une libération des tensions articulaires, une ré-harmonisation énergétique, un chemin vers le lâcher-prise, une reprogrammation de nos rythmes biologiques, une phase de ré-énergétisation corporelle et enfin, une remise en mouvement du corps dans notre action physique sous la forme de Taos (exercices en mouvements), énergétiques, dynamiques et respiratoires » (ref. Livre de la relaxation bio-dynamique oct. 2006).

3) - La santé par la relaxation bio-dynamique

Le corps humain possède une intelligence innée véhiculée par le système nerveux. L'équilibre et l'intégrité de ce système confèrent à l'harmonie et augmente la capacité d'autorégulation et d'auto-guérison de notre corps.

La relaxation bio-dynamique vise à rétablir un équilibre de santé. Elle élimine les tensions soit les interférences de notre système énergétique et dans notre système nerveux, en synchronisant les systèmes sympathique (accélérateur du corps) et parasympathique (frein de corps). Ce rééquilibrage permet au corps d'optimiser sa capacité de fonctionnement et d'adaptation. Ainsi dans une approche globale et par une remobilisation interne, la relaxation bio-dynamique reconsidère le corps dans son ensemble. Elle prendra en compte :

- 1 - L'aspect physique et structurel (subluxations vertébrales, douleurs, tendinites, scoliose...)
- 2 - L'aspect chimique (contraintes liées à la pollution, mauvaise alimentation, carences et excès...)
- 3 - L'aspect émotionnel (familial, professionnel, privé, social et financier, ...).

Le corps quotidiennement soumis à des agressions, et depuis notre petite enfance, nous devons lui offrir des outils pour en éliminer les effets néfastes.

Rien ne se passe dans la vie sans que notre organisme n'en soit informé. Le traumatisme de la naissance ainsi que tous les chocs émotionnels, alimentaires, la pollution, les accidents, les chutes, le stress, les drogues ou la pratique intensive du sport peuvent créer des déséquilibres et un affaiblissement de notre organisme.

L'objectif est de permettre à notre corps de pouvoir faire face en étant capable de mieux résister à ces agressions. Notre système nerveux neurovégétatif aussi responsable de notre adaptation aux différents stress journaliers (physique, chimique ou psychique) que le corps subit, fait le lien entre notre cerveau, nos organes et nos émotions.

La recherche portant sur les problèmes (neuromusculaires, neuro-émotionnels, ostéo-articulaires, migraines, vertiges, douleurs cervicales, maux de dos ou sciatiques), approuve l'efficacité de la relaxation bio-dynamique.

La respiration

« Certains diront que la respiration est instinctive, automatique, mais de notre point de vue, c'est un comportement volontaire qui confirme notre désir de rester sur terre. Chaque respiration, contient en elle de l'information dans sa structure moléculaire. A chaque inspiration, nous imprégnons des précieuses molécules d'oxygène, de conseil et d'instruction, c'est notre principal moyen de rester en contact avec la vie. Votre respiration équivaut à un équilibre entre votre conscience supérieure et votre moi terrestre, elle est une table ronde autour desquels sont planifiés vos prochains mouvements les uns après les autres.

peuvent apparaître. A ce stade, si nous ne modifions pas nos habitudes ou nos comportements dans l'accumulation du stress, ces symptômes vont évoluer ou s'amplifier et peut-être se transformer en maladie.

Si ces signaux d'alarme indiquent qu'un changement est nécessaire et qu'ils ne sont pas pris en compte, notre corps va compenser jusqu'à développer une pathologie.

Face à ces contraintes, l'optimisation du fonctionnement de la colonne vertébrale et du système nerveux, qui libère en permanence des interférences nerveuses, se combine aussi à notre hygiène de vie et va potentialiser ou ralentir à la fois notre auto-régulation et notre auto-guérison.

En reprenant contact avec ce pilier interne qui est notre colonne vertébrale autour de laquelle nous avons aussi des portes proprioceptives, comme des paraboles, nous allons permettre à notre système nerveux interne de se repositionner dans l'espace, mais aussi dans notre perception par le corps.

Par cette approche de la relaxation, cette attention permanente de l'attitude corporelle, (dans ce retour en soi et dans notre respiration), va permettre au corps et son système neurovégétatif de retrouver son équilibre interne. A ce stade, plus le corps retrouve cette capacité de fluidité et de mobilité interne, plus il développe ses possibilités à faire face aux situations inadéquates.

Les techniques au sol (4^e étape de la relaxation)

Jusque là, nous abordons la partie périphérique du corps dans son aspect structurel, articulaire, musculaire et respiratoire. Dans une phase plus approfondie sur le sol, nous commencerons par prendre conscience d'un lâcher-prise global du corps pour accéder d'avantage aux organes internes, foie, estomac, intestins et la colonne vertébrale reposée sur le sol. En reprenant contact avec notre respiration profonde, nous allons nous reconnecter avec ce mouvement somato-respiratoire, présent en nous depuis la plus petite enfance. Ce mouvement oscillatoire en lien avec notre respiration profonde, réalimente le corps en énergie et libère au passage toutes les tensions internes. A partir des lombaires, ce mouvement, comme une vague qui se déplace dans la colonne vertébrale, le ventre, l'abdomen, la partie thoracique et les poumons.

Au niveau de la colonne vertébrale, ce mouvement oscillatoire va permettre de dissiper les réflexes psycho-

émotionnels mis en place par les effets de compensations corporelles et ainsi permettre à notre cerveau :

- 1 - De dissiper les tensions accumulées le long de cette colonne vertébrale.
- 2 - De reordonner toutes les vertèbres.
- 3 - De permettre au cerveau de percevoir les informations des tensions irrégulières.

Cette vague oscillatoire composée de la respiration du mouvement et de l'énergie libère le corps. Elle brise sur son chemin les schémas psycho-émotionnels dominants, que le corps et le mental ont pu stocker et qui ne correspondent plus aux valeurs du présent.

Enfin, ce travail de relaxation dans la posture interne permet :

- 1 - De s'enraciner d'avantage dans le moment présent (dissipation de l'agitation).
- 2 - De sortir petit à petit de la culpabilité du passé et ou de l'appréhension du futur (domaine de l'acceptation, de la transformation de soi et du changement).

Cependant, cette méthode ne doit pas remplacer tous les autres types de traitements ou d'accompagnements dans le cadre d'un approfondissement thérapeutique ou psychologique. Le facteur important que nous apporte cette méthode par rapport à d'autres, c'est qu'elle n'est pas passive. Elle permet par sa pratique, l'auto-guérison, mais aussi notre propre transformation.

L'ajustement précis de la colonne vertébrale dans son extension et relâchement vertical va permettre au système nerveux de se libérer des informations inadéquates et faire circuler l'énergie bloquée dans ces points de tensions qu'ils soient : physiques, psychiques ou émotionnels.

Par cette ré-harmonisation interne, les différentes parties du corps vont se reconnaître et ainsi pouvoir vibrer sur une même fréquence.

Ce réajustement qui permet de libérer ces interférences engendrées par les différentes formes de stress négatifs de la vie, n'a pas de norme dans cette libération, car elle est propre à chaque individu. Dans la pratique, il est à noter également que la guérison interne n'est pas directement visible car elle continue à progresser entre les séances.

5) - Se relaxer à tout âge...

• **Comment se relaxer ?** La réponse se trouve dans votre corps, par la respiration ventrale et thoracique, vous apprendrez à relâcher votre corps et votre esprit se détendra par lui-même. Assis sur le sol ou sur une chaise, le dos droit, percevez votre centre comme *un vase alchimique*. A chaque expiration ressentez l'énergie redescendre à l'intérieur de vous et vers le centre de la terre. **Se détendre ne veut pas dire s'affaler sur le sol**, mais décontracter chaque nerf, chaque muscle et chaque tendon. Vous pouvez aussi à chaque expiration, fixer votre attention sur votre organisme et votre esprit.

• **Plusieurs espaces seront à prendre en compte**, votre plexus solaire, région du haut de l'abdomen qui abrite le diaphragme, soit les muscles de vos poumons (respiration thoracique) qui agit en même temps sur tout le bassin viscéral et la région des reins. La zone thoracique qui traduit également les émotions a tendance à se raidir sous l'influence des toxines affectives ou des traumatismes et chagrins restés en souffrance.

La respiration profonde et fluide est la clé essentielle pour libérer ses contraintes qui contraste le schéma respiratoire.

• Quand une personne a une envie compulsive de contrôler sa vie, la peur au ventre, elle ferme ses écouilles, elle conduit naturellement les muscles du sphincter à se resserrer et à rester dans un état de contraction. Cette nuisance se répercute dans les viscères. Les tensions se transmettent aux intestins et à l'estomac. Il en résulte une raideur qui se propage dans toute la région du bassin, du dos, de la colonne vertébrale et jusqu'à la nuque.

• Nous attribuerons cette posture aux personnes ayant un comportement autoritaire et coincé. En décontractant votre corps par votre respiration, vous ressentirez un soulagement qui s'étend dans votre ventre, votre dos et dans tout votre corps.

Aussi, par un mouvement souple et fluide de la tête, vous pourrez relaxer votre nuque, vos épaules et votre dos et trouverez une meilleure régulation entre la tête et le corps.

• **En remobilisant la cage thoracique** par une respiration profonde, vous libérerez les tensions exercées au niveau de la poitrine, vous réduirez la pression exercée dans les vaisseaux sanguins irriguant les muscles cardiaques et les poumons ainsi par une pratique régulière, vous favoriserez votre longévité.

• Cette pratique de respiration corporelle en mouvement va augmenter votre capacité à gérer votre vie avec plus d'efficacité et d'attention à vous-même. Pratiquer chaque jour jusqu'à être intégrer à vos comportements aura des répercussions dans l'ensemble de votre corps, votre vie, votre santé et dans vos relations.

• Dans une pratique régulière, vous pouvez aussi visualiser votre énergie descendre vers le plexus solaire (situé derrière l'estomac), puis vers le bas du ventre, le périnée et remonter dans le long du dos par la colonne vertébrale jusqu'à la nuque, puis au sommet de la tête, avant de redescendre par le nez, puis au contact de la langue et du palais, pour enfin redescendre le long de la gorge, du thorax et jusqu'au bas ventre.

• Cette boucle énergétique s'appelle « l'orbite microscopique ». En accompagnant votre esprit dans cette boucle, en visualisant l'énergie remonter le long de l'épine dorsale dans l'inspiration jusqu'au sommet de la tête et redescendre le long du visage jusqu'en bas du ventre dans l'expiration ; entraîne une circulation énergétique métaphysique très puissante à votre organisme. Cette méthode de relaxation et de concentration très efficace pour développer notre capacité à faire et à agir fut pratiquée en Chine pendant des siècles dans le plus grand secret.

• Nous n'oublierons pas le monde animal comme le félin souple et fluide, qui nous indique aussi cette représentation de la mobilité d'un corps se déployant dans une totale harmonie et percevant chaque chose dans l'instant présent. Prendre conscience de son corps, libérer ses tensions et agir avec souplesse et bienveillance en harmonie avec soi et les autres dans un esprit éveillé, ainsi débute le projet de la relaxation bio-dynamique.



A l'usage des lecteurs

En contribuant à l'évolution du bien-être des personnes, par un outil que j'appelle la relaxation bio-dynamique, je m'inscris dans la lignée de ceux qui croient aux ressources insoupçonnées que les hommes et les femmes peuvent développer en eux...

Dans cet ouvrage, je propose un accompagnement vers une pratique qui libère nos tensions physiques et mentales. En effet, les différents mouvements corporels réalisés en conscience d'un relâchement musculaire et articulaire, et dans une respiration consciente, contribuent au lâcher prise des tensions internes. Au moyen de techniques de respiration appropriées, cette approche propose la ré-oxygénation des flux sanguins et la retonification de l'énergie interne.

Sur le plan corporel, une sensation de souplesse, de légèreté et une plus grande prise en considération de soi-même. Ainsi, le pratiquant se retrouve en harmonie avec lui-même et développe dans son corps, la toute puissance de son être.

Ces attitudes en mouvement et cette mobilité du corps, permettent de retrouver plus de fluidité dans tout le dos (musculature, vertèbres cervicales, dorsales et lombaires) ainsi que dans le bassin et les appuis du corps. Cette unité intérieure, dans laquelle nous avons tendance à nous rechercher, se trouve déjà dans les différentes structures de notre être. Ainsi, cet ouvrage nous ouvre une porte à l'écoute de notre corps et nous invite à la conscience de ses rythmes.

Tous les jours, des hommes et des femmes, éprouvés par leurs expériences vécues, sont à la recherche de solutions pour reprendre en main l'organisation de leur vie...

Dans l'esprit de cette quête, la relaxation bio-dynamique fait partie de ces techniques de bien-être actuelles, régénératrices, dont l'objectifs'appuie sur cette attention, dans l'instant présent, à la conscience du corps.

Ainsi, petit à petit, nous apprenons à redevenir conscients de nos comportements et peut-être, laisser place à de nouvelles possibilités dans nos choix de fonctionnement et dans nos responsabilités face à nous-mêmes et à nos besoins.

Alors, laissons-nous porter aux rythmes de cette ressource d'énergie, qui devrait, par une pratique régulière, réalimenter notre goût à la vie.

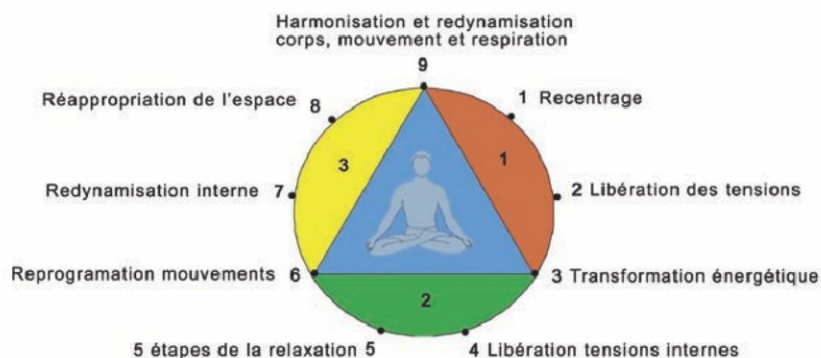
Cette unité, dont la plénitude et l'harmonie ressembleraient à notre essence originelle, nous ouvre une porte vers une voie pratique et quotidienne, dont l'origine trouve sa source au travers cette « Alchimie du souffle et du mouvement » ainsi que dans la pratique des Arts martiaux internes et traditionnels.

Plus qu'un regard sur nous-mêmes, cette attention au corps, nous entraîne à nous faire découvrir l'univers de l'intériorité et simultanément, celle de l'ouverture aux autres...

Pierre Pyronnet

6) - Les Neuf étapes de la pratique et ses 30 exercices d'applications corporelles

Evolution selon les neuf étapes de transformation intérieure



A l'usage du nouveau pratiquant....

« La règle d'or de la conduite est la tolérance mutuelle, car nous ne penserons jamais tous de la même façon, nous ne verrons qu'une partie de la vérité et sous des angles différents ».

Gandhi.

Les 9 Secrets pour évacuer votre stress...

1^{ère} étape : La préparation du corps un état vers l'attention à soi...

Avant chaque exercice :

« Retrouvez une attitude droite, les bras le long du corps et fermez les yeux un instant... Les épaules doivent être pleinement relâchées ; Portez votre attention sur votre rythme respiratoire. Vérifiez que votre respiration se situe en prépondérance au niveau de votre ventre. (La respiration par le ventre est génératrice de paix intérieure et alimente la vitalité physique. Alors que la respiration thoracique est génératrice d'excitation et alimente l'activité cérébrale). Essayez de ressentir votre attitude physique, ainsi que celle de la respiration dans un mouvement d'ouverture et de fermeture du corps. Entrez dans ce rythme régulier de votre respiration et laissez-vous bercer par son flux et son reflux ». Après une minute, en inspirant, « étirez les paumes des mains vers le ciel, puis dans une expiration, relâchez l'axe de votre dos, ainsi que vos bras, jusqu'à leur immobilité. Apportez votre attention au niveau des cervicales et de la nuque ».

Selon la pratique des arts martiaux et avant toutes exercices d'applications corporelle ou de combat, le pratiquant se recentre selon 5 principes fondamentaux....

- 1 - il adapte une attitude corporelle parfaite,
- 2 - il se relaxe intérieurement,
- 3 - il adapte une respiration consciente, calme et détendue,
- 4 - il se recentre intérieurement (Conscience des pleins et les vides),
- 5 - il « rayonne » la meilleure partie de lui-même...

Etape 2 : Le nettoyage du corps vers les tensions mobilisatrices et libératrices (10 exercices de base)

1 - Dans une inspiration, étirez la nuque tranquillement vers le haut, puis dans une longue expiration vers le bas. Renouvelez l'exercice plusieurs fois de droite à gauche, sur les côtés (oreilles, épaules), puis en circulaire dans les deux sens, avant de revenir au centre.

Cet exercice agit sur l'élimination des tensions au niveau de la nuque et permet une meilleure régulation entre le haut et le bas.

2 - Mobilisez vos épaules en rotation avant-arrière, sans bouger les coudes et tout en prenant conscience

qu'une chaleur circule le long de votre colonne vertébrale. Les épaules et les bras sont complètement relâchés. Inspirez ! En montant uniquement les épaules, bloquez votre respiration et relâchez en expirant, le poids de vos épaules. Faites l'exercice deux à trois fois.

La mise en pratique de cet exercice apporte une prise de conscience directe des tensions accumulées dans les trapèzes et développe une meilleure conscience du dos.

3 - Les épaules complètement relâchées, inspirez en ouvrant les épaules vers l'arrière, les mains restent en contact avec les cuisses. Ramenez par une longue expiration les épaules devant, en ouvrant tout l'axe du dos et en restant le plus droit possible et sans raidir les lombaires. Faites l'exercice trois fois et en conscience, prenez contact avec toutes les sensations internes.

Cet exercice améliore les situations difficiles liées aux problèmes respiratoires : asthme... ; Il favorise l'ouverture aux autres et développe la confiance en soi.

4 - Continuez l'exercice en ouvrant les bras horizontalement, le centre de vos mains tourné vers le ciel et en perception de l'externe, inspirez profondément. Puis, vos mains tournées vers la terre, relâchez vos bras en expirant et en relâchant le dos, la colonne vertébrale ainsi que la zone du bassin. Refaites l'exercice trois fois et percevez à chaque expiration la sensation d'enracinement de votre corps dans le sol. Pour terminer, inspirez profondément, ouvrez les bras, puis montez les paumes des mains vers le haut et dans une longue expiration, faites redescendre lentement vos bras sur les côtés.

Cet exercice, développe la conscience extra corporelle, provoque plus d'enracinement et permet un relâchement : Dos, bas du dos et bassin. Pour le pratiquant confirmé, la pratique, provoque un nettoyage du corps par l'élimination des tensions vers la terre.

5 - Le poignet complètement relâché, tapotez les muscles des cervicales, des épaules ainsi que des bras, à droite et à gauche. Ensuite revenez et tapotez au niveau des poumons, du thorax, du ventre, des cuisses, des genoux, des tibias, des mollets, des adducteurs, du bas du dos, des reins avec le dessus des poignets. Remontez le long du corps jusque sur la tête. Après cette phase de percussions corporelles, prenez vos deux mains et essuyez-vous les cheveux, le visage et balayez avec vos mains le reste du corps, vers la terre, les énergies superflues de l'enveloppe corporelle. Ensuite, les doigts



enlacés, étirez les bras vers le haut, inspirez profondément et relâchez vos bras le long du corps. Fermez les yeux et ressentez les effets internes et la répercussion des exercices dans votre corps.

Cet exercice permet d'éliminer les tensions fixées au niveau des fascias musculaires et organiques, libère les bulles d'oxygène fixées dans les parois des poumons et réactive la conscience corporelle.

6 - Debout, dans une attitude droite, les yeux fermés, écartez les pieds dans la largeur des épaules. Fléchissez vos genoux et ramenez votre conscience au niveau du bassin. Sans bouger le corps, découvrez, par la mise en mouvement du sacrum, abduction et rétro-pulsion, étirement du bas du dos et de la colonne vertébrale. Ce mouvement avant arrière ainsi que sur les cotés droite et gauche, permet un relâchement du bassin et une élimination des tensions bien souvent retenues et localisées dans la masse sacro-lombaire. En gardant les talons au sol, cet exercice s'accompagne de rotations dans les deux sens autour de l'axe du bassin, dans une forme intra, périphérique et extra corporelle.

Les bienfaits de cet exercice libèrent les tensions ou les toxines accumulées au niveau du bassin, réactivent le système parasympathique autonome et provoquent une plus grande souplesse entre soi et sa relation à l'environnement.

7 - En restant toujours debout, réunissez vos mains, les doigts enlacés au niveau du bassin, remontez vos mains le long du ventre en inspirant, étirez les bras en extension vers le haut. Dans cette attitude, en expirant, ramenez les bras et le dos devant, à l'horizontale. Le dos et les bras en extension vers l'avant, bassin tiré vers l'arrière, étirez le tout pendant 15 secondes. Relâchez les bras, la nuque et la tête vers le bas. En ramenant les genoux vers l'avant, redressez-vous et recommencez une nouvelle fois le mouvement.

Cet exercice étire la colonne vertébrale ainsi que la zone des lombaires et provoque une excellente re-dynamisation interne.

8 - Debout, le corps courbé en avant, les bras complètement détendus, la nuque relâchée, ramenez les mains sur les genoux puis fléchissez et tendez vos genoux deux à trois fois. En gardant les talons au sol, les mains sur les genoux tournez-les en mouvements circulaires dans les deux sens. Ensuite, les jambes tendues, le bassin fixe, étirez votre colonne vertébrale

vers le haut en relâchant les épaules. Le corps bien droit, tournez les épaules en mouvements circulaires (bassin fixe), en étirant le dos. L'exercice permet un léger étirement au niveau des lombaires.

Cet exercice dans un profond relâchement du bas du dos, permet une élimination et un nettoyage des mini-tensions accumulées entre la tête fémorale et la masse sacro-lombaire.

9 - Debout, ramenez les doigts au niveau du sternum, montez les coudes, l'un après l'autre, en mouvements circulaires dans une rotation verticale de l'avant vers l'arrière. A chaque étirement des coudes percevez l'extension des muscles du dos, et des articulations des épaules.

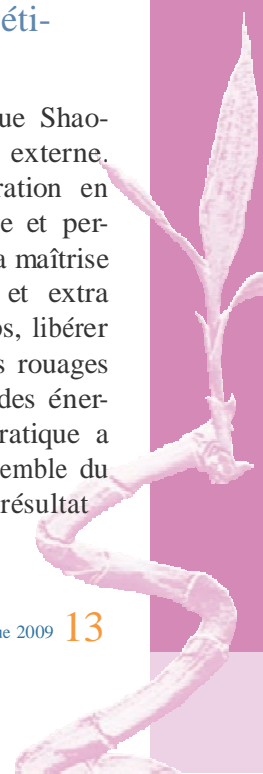
Cette pratique a pour effet principal de libérer les tensions dorsales, et dans un âge avancé de prévenir les rhumatismes localisés dans les épaules.

10 - Dans un mouvement d'inspiration, étirez votre main droite dans le prolongement du corps vers le haut et laissez votre bras droit en extension tout en fléchissant votre corps sur le côté gauche. Percevez le poids de votre bras sur le fléchissement de votre corps. Faites l'exercice des deux côtés, et devant vous.

Cet exercice favorise la conscience entre l'action dualiste, rigide, musculaire et la perception du même mouvement par le relâchement corporel associé à la respiration. Cette pratique peut apporter une réflexion intéressante sur la manière d'agir dans la vie.

Etape 3 : La transformation énergétique un retour à l'évidence...

11 - Gymnastique de longue vie et pratique Shaolin, perception du Yin et du Yang interne et externe. Cette pratique est une méthode de respiration en mouvement qui a pour bénéfice le nettoyage et permet le décrassage du corps. L'utilisation et la maîtrise de l'énergie interne, dans une forme intra et extra corporelle vont réunifier l'harmonie du corps, libérer les résidus énergétiques accumulés dans les rouages articulaires et permettre la redynamisation des énergies intracorporelles et cellulaires. Cette pratique a pour effet de nettoyer et redynamiser l'ensemble du corps. Le déroulement et l'application d'un résultat



Étape 7 : L'énergie interne vers l'épanouissement personnel...

(4 exercices de base)

23 - De la position à quatre pattes, croisez les mollets, transférez le bassin vers l'arrière jusqu'à vous retrouver assis en tailleur, étirez les jambes et les pieds en avant, puis allez positionner tranquillement vos mains sur les pieds. Dans l'expire, relâchez les muscles des jambes et du dos.

Cet exercice vous apprend, en expirant par des petits mouvements en avant, à relâcher tous les muscles : Dos, cuisses, adducteurs, ainsi que des jambes. Elle est une excellente technique d'assouplissement si celle-ci s'effectue correctement.

24 - Toujours assis sur le sol, maintenez la cheville gauche avec la main gauche sur la cuisse droite, attrapez les orteils de la main droite et mobilisez la cheville par un mouvement circulaire. Ensuite, avec les deux mains, étirez votre pied dans tous les sens, puis massez avec les pouces la plante des pieds jusqu'au talon. Fermez votre main droite, ouvrez votre main gauche et percez avec celle-ci la partie inférieure et supérieure de vos pieds. Reprenez la cheville avec vos deux mains, agitez votre pied en le relâchant puis reposez votre talon sur le sol. Ensuite, et après avoir comparé et ressenti la différence dans les sensations internes et externes des deux pieds, refaites l'exercice avec l'autre pied.

Cette méthode réactive l'énergie des pieds, des racines plantaires, redonne du tonus et revitalise tous les organes internes. Cette pratique est très utilisée par les cultures orientales pour le maintien et la bonne santé psychique et corporelle.

25 - Assis sur le sol, le dos droit, ramenez votre genou gauche devant vous, puis ramenez le pied droit sur le sol, à l'opposé du genou gauche. Redressez votre bassin, le bas, le centre et le haut du dos. Dans un mouvement vers l'avant et en expirant progressivement, relâchez la zone des lombaires, des dorsales et du haut du dos. Puis en ramenant le dos droit, inspirez avant de redescendre le front à côté du pied droit. Après avoir retrouvé une position droite, refaites l'exercice de l'autre côté.

Cette pratique utilisée dans le yoga est régénératrice de l'énergie interne et participe à ré étirement dans toutes les parties internes et musculaires du dos. Cette pratique apporte une méthode parfaite pour l'entretien du dos.

26 - Dans une position assise, les jambes croisées en tailleur, ramenez les avant-bras sur les genoux et apportez votre attention sur votre dos. Tout en inspirant, les épaules basses, les yeux fermés, étirez la colonne vertébrale vers le haut. Dans une relaxation profonde et sur un plan vertical, enroulez chacune des lombaires, en laissant se poser, du bas vers le haut, les douze dorsales ainsi que les sept cervicales comme si elles s'empilent les unes sur les autres. Ensuite et dans une phase d'inspiration, étirez une à une chaque cervicale, chaque dorsale, puis les lombaires jusqu'à extension du dos. Refaites l'exercice une deuxième fois. Fermez les yeux, prenez une respiration calme et détendue et relâchez le mental pendant deux minutes.

La qualité de cette pratique utilisée, redonne une grande disponibilité du dos, permet un relâchement des lombaires et participe de manière efficace à l'élimination du stress. Elle permet d'aborder le corps et le mental à l'approche de toute forme de méditation.

Étape 8 : La conscience ré-génératrice vers l'épanouissement de soi...

27 - Assis en tailleur, étirez devant vous en touchant le sol, le ventre, les avant-bras, le centre, le haut du dos et le front. Transférez le bassin en avant et posez les genoux sur le sol, le corps en position chat. Étirez la jambe gauche loin derrière, les bras en extension devant, étirez le dos et le talon de la jambe tendue. Refaites l'exercice avec l'autre jambe puis ramenez les talons au sol.

Cet exercice permet de dépasser tranquillement et sans douleur d'une position assise en tailleur à une position d'extension du corps. La pratique réalisée dans cette forme, réactive l'énergie de l'ensemble du corps et permet de reprendre le lien avec l'espace externe en ramenant l'énergie dans l'axe du dos.

Étape 9 : La puissance intérieure, une attitude vers tous changements...

28 - Debout, en position genoux fléchis, ramenez les doigts des mains sous les orteils, étirez le bas du dos, les jambes et les genoux vers le haut. Les yeux entre les genoux, relâchez le bassin et le bas du dos. Puis en relâchant les orteils, libérez les doigts des mains et remontez tranquillement en déroulant chaque partie du dos, la tête en dernier. Ensuite, les mains se rassemblent vers l'estomac pour s'étirer vers le haut, en inspirant. Le corps en extension, en appui sur les orteils, laissez retomber les bras le long du corps et les talons sur le sol en expirant.



Ensuite, fermez les yeux un instant, et ressentez toutes les répercussions énergétiques et sensibles dans l'interne et par l'ensemble du travail.

Cette pratique relâche le bassin, étire le bas du dos et redonne une parfaite sensation d'assouplissement. Dans sa phase d'inspiré et de relâchement des bras vous découvrirez les nouvelles sensations internes en relation avec les exercices réalisés auparavant.

29 - Dans une position debout, les pieds fixes, jambe gauche en avant, pied ouvert, fléchissez un peu les genoux, transférez l'axe du corps de l'arrière vers l'avant. Accompagnez l'inspiration dans une extension des bras, des poignets et du corps vers l'avant, talon arrière au sol. Et dans une longue expiration, ramenez en déplaçant l'axe du corps ainsi que les mains vers l'arrière, comme une vague qui s'étant derrière vous. Dans ce retour, relâchez mentalement toutes tensions oubliées. Renouvelez cet exercice cinq à six fois de chaque côté. Cet exercice s'alterne avec celui qui suit.

La force de cette pratique harmonise d'une manière parfaite la relation entre mouvement et respiration. Elle est la pratique la plus utilisée en Chine vers l'âge de 50 ans (souvent pratiquée dans les parcs) pour l'élimination des tensions corporelles et pour sa qualité régénératrice de l'énergie interne.

30 - Puis ramenez votre pied gauche, ouvrez les bras sur les cotés du bas vers le haut en inspirant profondément jusqu'à accoler les mains. Ensuite, les mains jointes, ramenez les paumes enlacées au niveau du centre en expirant, relâchez les épaules, les avant-bras, et les coudes et créer une vibration verticale de l'axe du corps en décollant les talons du sol. Réalisez cet exercice pendant une à deux minutes. Ensuite reposez tranquillement les talons au sol. Refaites l'exercice de respiration en mouvement vue précédemment, en changeant de jambe avant de reproduire les exercices de re dynamisation interne.

Cette pratique fait suite à la précédente. Elle ramène l'énergie externe vers l'interne et permet, par la mise en vibration du centre, de redynamiser l'énergie le long de chaque méridien et de nourrir chaque cellule du corps. Cette pratique, utilisée depuis des siècles par les grands maîtres japonais, apporte attention, calme, concentration, énergie et permet de faire face à toute situations nouvelles ou épreuves délicates. Elle est une des pratiques symbolisant le plus la relaxation Bio-dynamique.

Organisez-vous toujours un espace, après et entre chaque exercice, pour ressentir les sensations nouvelles et la répercussion interne et externe de chaque application et dans l'ensemble de tous les exercices corporels.

« Dans la qualité d'un travail répété plusieurs fois par semaine et selon les traditions orientales perpétuées depuis des siècles par la Chine, le Tibet, et bien d'autres civilisations voici une méthode de nettoyage du corps, aussi utilisée avant chaque méditation. On peut se demander pourquoi et comment selon ces traditions, cette pratique corporelle permet de nettoyer les corps subtils au niveau desquels nous le savons prennent naissance des divers troubles neuro-végétatifs et donnant lieux aux maladies dites psychosomatiques. C'est un véritable lavage des miasmes énergétiques à une dissolution des magmas accumulés par nos formes dépensées négatives. C'est pour cela que les Tibétains disent que ces exercices pratiqués en conscience des applications gestuelles et respiratoires tous les jours et pendant 6 mois, nous lavent de nos karmas ».





9) - Programme de stage et méthode pédagogique

Les apports de la relaxation bio-dynamique :

Dans la pratique ou l'accompagnement, les exercices corporels (*yoga, taïchi, aikido, chi-gong, stretching, sophrologie, méditation, Taos respiratoires, redynamisation interne...*), s'appuient sur la prise de conscience de nos mécanismes dans notre « **nature de prédateur** » et propose par la pratique la prise, de conscience d'un lâcher prise interne. Cela s'intègre à travers une application nouvelle dans nos comportements *gestuels, posturaux, mentaux et respiratoires en harmonie avec les autres, nous-mêmes, et en lien avec « les mécanismes énergétiques et autonomes » de notre corps.*

« ...Plus qu'un regard sur soi, cette attention au corps dans nos relations, nous entraîne à nous faire découvrir l'univers de l'intériorité et simultanément, celui de l'ouverture aux autres... ».

Cette approche nouvelle est proposée à toute personne s'intéressant à la place du corps dans sa posture personnelle, de formation, d'accompagnement personnalisé et d'animation de groupes (... *espaces bien-être, rencontre face à un groupe, séminaire d'entreprise, techniques de réunions, développement personnel où toutes animations de loisir, relaxation, anti-stress, salles de sports, activités montagne, nature, villages-vacances, croisières...*).

Les objectifs :

- **Identifier** en accédant à l'apprentissage des techniques d'animation et d'accompagnement des personnes en s'appropriant l'ensemble des outils de la relaxation bio-dynamique en intégrant un nouveau savoir-faire dans sa posture d'animateur, de coach, d'enseignant ou d'accompagnateur.

- **Comprendre** et intégrer par cette relaxation du corps, une approche consciente des comportements et des attitudes corporelles, dans la relation face à un groupe. Ainsi, vous découvrirez un outil fondamental, anti stress, rassurant pour soi, pour l'autre, favorisant « **la coopération positive** », dans l'écoute et l'accompagnement verbal ou non verbal d'une personne, et face à un groupe.

- **Avoir des options** pour accéder à plus de ressources internes et ne plus se sentir fatigué ou « vidé » de ses énergies après une journée de travail, d'animation, d'enseignement ou de formation.

La formation : « Intégrez des outils d'écoute et d'accompagnements par le corps » :

Propose des techniques corporelles permettant l'intégration et la connaissance de la « relaxation bio-dynamique » selon les neuf étapes de cette pratique, le recentrage, les déblocages énergétiques dans le corps, les attitudes et postures redynamisantes, 15 mises en situation d'exercices dans l'accompagnement par le corps et une méthode pédagogique en lien avec la posture d'animateur.

Personnes intéressées par cette formation : particuliers, coachs, thérapeutes, formateurs, animateurs bien-être, cadres, dirigeants, D.R.H, chefs de service, managers, personnels d'accueil, accompagnants sociaux dans la relation d'aide médicale et de soignants, ...



L'ensemble de cette formation propose :

- Neuf étapes d'accompagnement par des exercices identifiant « l'attitude corporelle et la place du corps » dans sa posture et dans sa relation à soi et aux autres...

- Une connaissance de soi dans la répercussion des phénomènes de stress ou de tension : muscles, articulations, organes internes, le schéma respiratoire, les biorythmes énergétiques et neuro-végétatifs du corps, ainsi que les attitudes et les modes de fonctionnement relationnel qui en découlent...





L'ensemble de ce document est incomplet,
Mais vous pouvez faire votre demande,
Recevoir l'ensemble de cette méthode pour
Seulement 4,97 euros sur la boutique du site

www.ressource-attitude.com (format PDF)

Sur Amazon (format Kindle)

http://www.amazon.fr/Secrets-%C3%A9vacuer-votre-stress-ebook/dp/B007IWWB6E/ref=sr_1_8?ie=UTF8&qid=1332517458&sr=8-8

Stages
Cours
Animations
For tions
Conférences voyages
Vidéo DVD
Livres...

FORMATION GESTION STRESS ET BIEN-ÊTRE

N° Siret : 3892898400018

Code APE : 9604Z / N° de formateur : 82380431038

Messagerie : contact@ressource-attitude.fr

Formateur / Animateur : Pierre Pyronnet

Siège administratif : 94 Galerie Arlequin 38100 Grenoble

Tél. : 04 76 49 24 20 / Port. : 06 62 16 03 94

www.ressource-attitude.com