

Pierre Pyronnet & Philippe Bamy

Préface de Jean-Pierre Barral

# La Relaxation Bio-dynamique

**33 techniques les plus efficaces pour lutter contre  
Le stress, les tensions, la fatigue et le mal de dos  
Et reprendre confiance en soi**



Éditions Médicis

## Tout au long de cet ouvrage...

### Mini Sommaire

- Introduction...
- Méthode et pratique...
- Exercices debout...
- Exercices assis et allongé...
- Exercices de redynamisation du corps...
- Conclusion...
- Parcours...
- Témoignages
- Stages...
- Index
- Bibliographie...
- Glossaire

### Relaxation Bio-dynamique



La Voie du Souffle et du Mouvement...  
une Ecologie Corporelle...

→ Gérez votre stress,  
chassez vos tensions et  
relâchez vos mouvements...

Des outils essentiels pour  
votre bien-être... (pour tous...)

Voici une méthode de relaxation pour vous aider à retrouver et à maintenir un état d'harmonie intérieure en toute circonstance.

Par l'approche des techniques de respiration en mouvement, de mobilisation articulaire et d'étirements, cette méthode " libère le stress " ré-équilibre le corps, renforce la concentration et revitalise l'énergie en soi.

Plus qu'une gymnastique de bien-être, la Relaxation Bio-dynamique offre dans cette pratique, l'apprentissage et le développement de vos états ressources et vous propose un changement vers une vraie sensation de mieux-être, physique, mentale et énergétique.

Ces cours, stages ou ateliers s'adressent à toutes personnes souhaitant améliorer leur bien-être personnel, relationnel, sportif, et professionnel... (Entreprises, collectivités, tous groupes de personnes âgées, instituts de formations ou organismes d'animations et de loisirs, C.E, hôtels et villages vacances.)



**Une paix profonde et sans limite,  
tel est le seul enseignement  
que j'ai découvert...**

(Venez nombreux, 1er cours gratuit) ... ➔

Le livre de  
**La Relaxation Bio-dynamique**



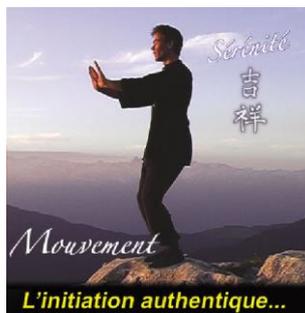
Pierre PYRONNET et Philippe BAMY

Le Livre de

# LA RELAXATION BIO-DYNAMIQUE



## L'Alchimie du souffle et du mouvement



### 30 Manières de vous faire du bien

Dans cet ouvrage, nous présentons au moyen de 185 images accompagnées de commentaires allégés, les différentes dimensions de cette pratique : ses effets sur le plan corporel, les bénéfices occasionnés sur le plan relationnel, social, voire professionnel, les analogies et correspondances symboliques...

Editions MEDICIS

*Photographies : François Galland*

*Messages de : Jacques Renard*

*Extrait du livre : « Semences pour l'expérience immédiate »  
(Editions du Mercure Dauphinois)*

2005-2006 : Copyright

ISBN :

AVERTISSEMENT : Les techniques, idées et suggestions exposées dans cet ouvrage ne visent pas et ne sont pas destinés à remplacer un avis médical autorisé. Leur application pratique est laissée aux seules discrétion et responsabilité du lecteur quant aux risques ou tout dommage occasionné suite à la pratique des instructions contenues dans ce livre.

# Sommaire

- P 7. Introduction...
- P 11. Avant propos...
- P 13. Avant chaque séance...

## 30 Manières de vous faire du bien

Effets sur le plan corporel, bénéfiques occasionnés sur le plan relationnel, social, voire professionnel, analogies et correspondances symboliques...

### 1 - Exercices debout

- P 17. Libération des tensions cervicales
- P 21. Libération des tensions trapézoïdales
- P 25. Respiration et harmonisation corps espace
- P 29. Respiration, nettoyage du corps et enracinement
- P 33. Libération des tensions musculaires et conscience corporelle
- P 37. Libération des tensions accumulées dans le bassin
- P 41. Extension et redynamisation du dos
- P 45. Libération des tensions accumulées dans les genoux et le bas du dos
- P 49. Réorganisation énergétique des articulations du dos
- P 53. Gymnastique de longue vie

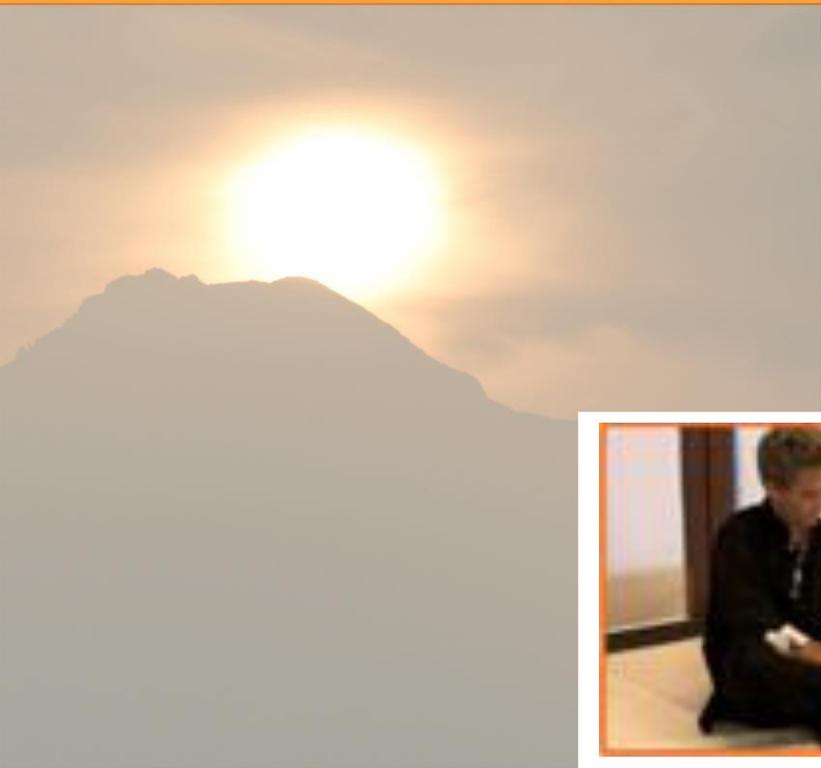
### 2 - Exercices assis et allongé

- P 57. Libération et relâchement de la masse sacro-lombaire
- P 61. Elimination des toxines intestinales et relâchement du dos
- P 65. Extension et relâchement du dos
- P 69. Revitalisation du dos et de la colonne vertébrale
- P 73. Assouplissement et relâchement du dos
- P 77. Etirement du dos et relâchement des lombaires
- P 81. Relâchement et revitalisation de tout le corps sur le sol
- P 85. Extension et relâchement de l'axe longitudinal du corps
- P 89. Etirement nuque, colonne vertébrale, lombaires
- P 93. Extension colonne vertébrale, bas du dos et lombaires
- P 97. Mise en mouvement de l'amplitude des articulations de la chaîne dorsale
- P 101. Relâchement et étirement de l'axe longitudinal du corps
- P 105. Réactivation énergétique des racines plantaires
- P 109. Energétisation articulaire et musculaire du dos
- P 113. Réactivation du système autonome de libération du stress
- P 117. Etirement, harmonisation et souplesse dans l'expansion du corps
- P 121. Ancrage, extension et ouverture du corps terre-ciel
- P 125. Détente du dos et redynamisation des lombaires

### 3 - Exercices de redynamisation du corps

- P 129. Harmonisation et régénération de l'énergie interne
- P 133. Redynamisation de l'énergie interne et nourriture du corps
- P 137. Harmonisation corps - espace

- 4 - P 141 à 149. Conclusion, Psychosomatique et Relaxation Bio-dynamique, Témoignages divers.  
P 153 à 170. Parcours, Remerciements, Glossaire, Index, Bibliographie, Contacts, DVD...



## Introduction

# La relaxation bio-dynamique

## *L'Alchimie du souffle et du mouvement*

« Le secret de l'Alchimie réside dans le Feu de la Conscience, l'Eau de la Vitalité et la Terre de l'Attention. »  
Thomas Cleary. *Le Secret de la Fleur d'or*.

« Ecoute attentive du souffle, dans l'harmonie du mouvement, telle une onde, de l'impression à l'expression de la joie, entres au cœur de l'Alchimie. Où tu vas, tu es... »  
Philippe Bamy. *Adolescence et recherche initiatique*.

Les mutations, pressions externes et contraintes de toutes sortes, auxquelles nous faisons face aujourd'hui, dans nos sociétés modernes, lorsqu'elles sont ressenties comme de véritables difficultés à vivre, entraînent les sensations d'usure, de la fatigue cumulée, à l'origine de crises d'anxiété, de spasmes ou d'insomnie citadines, et entravent le plein épanouissement de notre être, dans la réalisation de notre Chemin de vie.

Nombreuses sont les personnes qui, vivant ce stress négatif, subi, et obéissant à un phénomène de mode, ample comme une vague de surface, ont une première tendance à se diriger, « *se précipiter* » vers des sports de décharge, d'expression violente, spectaculaire (*le squash, la gym tonic, l'aérobic*), en recherche de résultats immédiats. C'est *la ruée vers la forme tout de suite.....*

A la différence, et dans le but déclaré de préserver ou de retrouver, non seulement, son équilibre psychosomatique, de réguler son tonus et surtout éprouver l'état de bien-être, ce que propose *la relaxation bio-dynamique*, à l'image de certains « *Arts souples*, » appelés aussi *Arts corporels* ou encore, *Arts énergétiques*, (tels que le Hatha-yoga, le yoga taoïste interne, le Ba Gua Zhang, le Tai-chi, le Qi Gong, le Do-in,....), c'est en effet quelque chose de *profond et durable*, tout autant que de visible, de mesurable, quelque chose qui s'apparente à la joie.

**Cette joie** n'est pas un défolement fugitif ou un simple fou rire, une euphorie cellulaire passagère, c'est l'expérience du calme et de la paix intérieure, la condition fondamentale et naturelle de l'esprit, dans une détente heureuse et énergique à la fois, c'est l'énergie heureuse des « doux ». Cette énergie travaillée en conscience, tout en régulant les émotions, les apaise et favorise l'équilibre physique, grâce à des mouvements souples et harmonieux.

Et il suffit alors, au pratiquant attentif, de trente à quarante-cinq minutes de mouvements accomplis avec l'attention nécessaire, associée à la *respiration profonde et ample* d'une relaxation de qualité, pour se sentir régénéré, aussi sûrement qu'après deux heures de marche dans la forêt ou en montagne. *L'excès n'est pas la voie.*

La personne qui pratique ainsi, se remet délibérément dans le flux de la vie, retrouvant ainsi la santé, la « *vie-talité* », la joie de vivre ;

Prêtons quelques secondes d'attention à l'expression d'un pratiquant souriant et résolu :

*« Maintenant, à cet instant, je peux choisir, d'être plus présent à moi-même, et plutôt que de me laisser écraser par la crainte de l'avenir ou le poids du passé, décider d'engager le vrai changement, ce qui me rend plus fort, plus lucide, plus attentif par une pratique simple, à chaque mouvement, chaque posture... Ainsi, je donne à ces actes conscients toute leur densité pour les faire peser dans le vécu, de toute leur intensité, dans la balance de leur réalité joyeuse de transformation humble et solide ».*

**La Relaxation** peut prendre différentes formes ; cependant deux règles restent essentielles : *respirer et tenir le dos droit*. Maintenir le dos bien droit, sans pour autant le raidir, que ce soit dans les positions assise, debout ou allongée, assure la bonne et juste circulation de l'énergie, le *Qi*, dans tout le corps, cette énergie qui pénètre tous les tissus vivants et tous les systèmes d'organes. Cette énergie dont nous sommes intégralement constitués, depuis la plus compacte et la plus dense (*os, muscles, organes, nerfs*), jusqu'à la plus subtile matière de nos émotions et de nos pensées.

**Le terme « bio »**, associé à l'expression de cette méthode, parle bien de la vie. La vie que nous pouvons considérer, dans sa totalité, comme une immense respiration. Tout dans l'univers, tant dans celui qui nous entoure, que dans celui qui se tient à l'intérieur de chacun d'entre nous (notre corps, ses systèmes et ses organes, ...), tout cela respire.

Ainsi, les techniques de la relaxation bio-dynamique reposent sur une respiration lente, calme et profonde.

**Dynamique : le souffle et le mouvement.** Le souffle, le *Qi* (chi), cet élément primordial, selon le TAO, qui constitue et anime toute chose, tout être, toute vie, est aussi *mouvement*, action, changement constant, métamorphose, transformation.

**Nous sommes tous capables d'affirmer notre volonté** et de transformer notre vie par des pratiques conscientes. Toute volonté de transformation par la pratique implique des processus physiques, biologiques et sociaux innés que nous avons tous plus ou moins cultivés dans notre vie quotidienne. De même que nous avons appris à marcher et à parler depuis la prime enfance, nous pouvons choisir de nouvelles pratiques en vue de poursuivre la transformation de notre être, recherchant *l'impeccabilité*.

**La relaxation bio-dynamique**, comme méthode de bien-être et de développement personnel, fait du corps, dans son ensemble, le premier instrument de son expression. Fondamentalement, la relaxation bio-dynamique soutient le métabolisme, elle entretient le corps et équilibre les énergies.

Avec la pratique, le souffle se régularise, le corps s'ouvre, le mental trouve le calme. Toute modification de l'état mental est immédiatement apparente dans la respiration car, en modifiant notre rythme respiratoire, nous influons sur nos émotions, veillant à maintenir tout au long, cette sensation de bien-être autour de notre centre vital, par une progression attentive et joyeuse.

**Cette pratique de transformation consciente**, dans une recherche active d'harmonie, d'équilibre *corps-esprit*, de bien-être physique et mental, présente l'opportunité de volontairement mettre en mouvement, ensemble le souffle et le corps et ainsi, de nous reconnecter à notre dynamique énergétique.

Nous pouvons affirmer alors que les trois instruments privilégiés pour vivre pleinement cette dynamique énergétique sont, en premier lieu le **corps** tout entier, ensuite **la respiration**, enfin **l'attention**.

**Le développement de l'attention** ou présence d'esprit conduit à l'affinement de la conscience sensorielle, à l'immédiateté de l'instant, maintenant et ici, ajustant nos actions tout en restant agissant : *la pleine conscience du corps est créée par l'attention*.

**La transformation de soi peut devenir un art**, manifesté dans la relaxation bio dynamique comme une expression corporelle constituée d'un ensemble de techniques animées par l'intention et par le souffle. Dans cette perspective, nous pouvons parler d'une forme *d'Art corporel*, favorisant *l'acquisition de la flexibilité* et la conscience du corps propre avec sa forme globale (structure, volume, poids), ses appuis et surtout son *équilibre*.

**La conscience corporelle**, alimentée par le souffle et le mouvement peut s'étendre aussi bien à l'amplitude articulaire et à la motricité, à la tonicité des muscles et à leur fonction : force et souplesse, contraction et relâchement.

Cette conscience corporelle passe par l'attention au souffle régulateur entre le dedans et le dehors, l'intérieur et l'extérieur, pour une perception globale de soi et de l'environnement, pour une dynamique énergétique d'équilibre et d'harmonie, la transformation de soi par soi, comme art, à la fois interne et externe.

**La recherche de complétude** est la démarche d'un être centré, c'est-à-dire percevant son centre, afin de suivre, adhérer, émettre l'énergie, de manière étendue et en profondeur, en mouvement et en conscience.

Nous voyons comme cela peut être transposé en une discipline de penser et d'agir, donc de vie, pour « **un être complet** », rassemblé dans ses différentes dimensions physique, mentale et spirituelle.

**Les exercices proposés ici**, du fait de leur dimension complète et globale, dont certains pratiqués comme une *méditation active*, produisent des effets sur plusieurs niveaux simultanément : physique (*vitaliser*), émotionnel (*stabiliser*), mental (*éclaircir*), voire spirituel (*libérer*).

Stimulés par le souffle, la plupart des exercices mobilisant les zones réflexes du corps peuvent traiter, soulager, équilibrer certains organes affectés.

En procédant du haut vers le bas, ces zones réflexes sont présentes principalement, dans : les yeux (*fenêtre ouverte sur toutes les parties du corps*), les oreilles (*image du bébé en position du fœtus, tête en bas*), les pieds (*en connexion avec tous les organes, toutes les fonctions physiques et psychiques*).

Dans une perspective corps-cœur-esprit (*corporalité*), nous proposons une approche progressive, considérant la personne humaine comme un être vertical.

Ainsi du haut vers le bas, depuis la station debout, en passant par un travail au sol pour enfin retrouver la stature verticale de relaxation bio dynamique, tous les aspects du corps seront traités : la tête (le crâne), le cou et la gorge (*intelligence relationnelle*), les épaules (*le foyer, les responsabilités*), les bras (*action volontaire et changement*), les mains (*réalisation*), les poumons (*ventilateurs des émotions, force de transformation*), le cœur (*pulsations, rayonnement, amour, partage*), l'abdomen (*ressenti, incorporation*), avec le foie (*intégration des énergies accomplies, pouvoir*) et les intestins (*assimilation*), les reins (*élimination liquide, sexualité*), les organes génitaux (*énergie sexuelle, reproduction*), les fesses et cuisses, les genoux (*portes de l'acceptation*), les jambes (*se tenir debout, se mouvoir vers les autres*), et les chevilles (*portes de l'implication décisive*), les pieds et les orteils (*le socle mobile et ses appuis diversifiés, marcher, courir*).

Nous traiterons, dans des commentaires allégés les différentes dimensions de la pratique : ses effets sur le plan corporel, les bénéfices occasionnés sur le plan social, relationnel, enfin, ses correspondances symboliques.

**La pratique régulière de la relaxation bio-dynamique** conduit naturellement à des règles de vie plus saine encore, rendant les personnes conscientes de leur responsabilité en tant qu'auteur et acteur de leur existence, gagnant en authenticité et profondeur, en même temps qu'en légèreté et joie de vivre.

*Philippe BAMY*



## **Avertissement de l'initiateur de la méthode...**

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 direct des tensions internes.

Au moyen de techniques de respiration appropriée, cette approche propose la réoxygénation 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 mouvements 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'objectif s'appuie sur cette attention, dans l'instant présent, à la conscience du corps.

Ainsi, petit à petit, nous apprenons à redevenir conscient 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-même, cette attention au corps, nous entraîne à nous faire découvrir l'univers de l'intériorité et simultanément, celui de l'ouverture aux autres...

*Pierre PYRONNET*

# Pureté

**Conscient de la valeur  
du moment présent,  
je mets fin à tout gaspillage  
de pensées, paroles et actions  
pour me consacrer à  
l'essentiel...**



On peut en faire une approche collective, en revanche, sa pratique, comme toute initiation, reste, depuis toujours, strictement personnelle.

***Tout au long de cet ouvrage, vous allez découvrir et pouvoir pratiquer des exercices simples et accessibles, leurs répercussions sur différents plans ainsi qu'une nouvelle façon d'appréhender votre corps.***

Avant chaque séance...

... Et avant chaque exercice debout

**R**etrouvez 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 inspiration se situe principalement au niveau du ventre (la respiration par le ventre est génératrice de paix intérieure et alimente la vitalité physique, tout comme la respiration thoracique provoque de l'excitation et nourrit l'activité cérébrale).

En vous concentrant sur votre attitude physique ainsi que sur votre respiration, mettez-vous dans un mouvement d'ouverture et de fermeture du corps.

Ressentez le rythme régulier de votre respiration et laissez-vous accompagner 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...

## **METHODE ET TRAVAIL DEBOUT**

**Ne cherchez pas**

**A comprendre**

**Vivez l'expérience**



**Silence...**  
**Vous avez besoin**  
**d'un espace à vous.**

## Développer votre attention corporelle ...

**Entrez dans le rythme régulier** de votre souffle, (inspiration, expiration) 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.



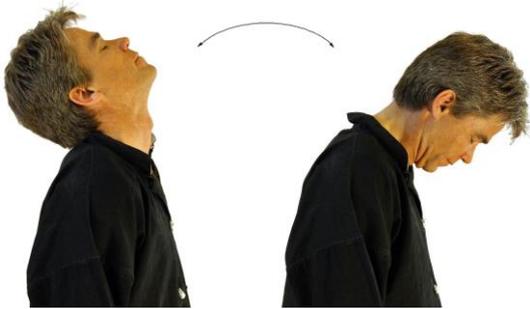
**avant chaque  
exercice**



**L'attention détendue  
est le seul talent  
à faire fructifier.**



## Libération des tensions cervicales...



**1° Portez votre attention** au niveau des cervicales et de la nuque. Dans une inspiration, levez le menton lentement vers le haut, puis dans une longue expiration, vers le bas. Renouvelez ce mouvement 4 ou 5 fois...

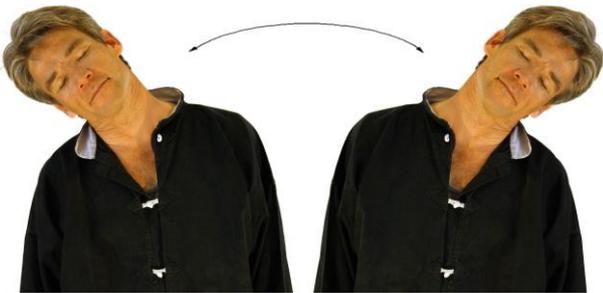


**Exercices  
debout**

**Poursuivez cet exercice** sur un plan horizontal, plusieurs fois de gauche à droite en inspirant d'un côté et en expirant de l'autre...



## Libération des tensions cervicales...



**Ensuite**, tranquillement sur les côtés (oreilles épaules), relâchez en expirant, puis dans un mouvement circulaire, dans les deux sens, avant de revenir vers le centre. Ces exercices peuvent se renouveler plusieurs fois de droite à gauche.

*Cette pratique agit sur l'élimination des tensions de la nuque et permet un meilleur équilibre entre les parties supérieures et inférieures du corps.*

## Libération des tensions cervicales...

### Les effets sur le plan corporel...

La nuque s'étant durcie sous l'accumulation des tensions journalières, la fatigue entraînant les contractures, la relaxation devient nécessaire.

L'exercice vise à éliminer les contractures et tensions, rétablissant le libre mouvement des vertèbres à travers une fluide circulation dans la colonne cervicale et le cerveau.

Par cette disparition des tensions au niveau de la nuque, chacun(e) peut retrouver une sensation de liberté dans la mobilité souple des mouvements du cou, un meilleur relâchement des épaules, une sensation plus fine de la colonne vertébrale et par là, une plus grande conscience de son attitude physique.

Exercices  
debout



### Les bénéfices sur le plan social...

L'articulation de la nuque s'ajoute à notre ouverture aux autres et au monde social. Par la pratique répétée de cet exercice, nous apprenons à dire « oui » ou à dire « non », facilitant un regard sur la vie, une plus grande attention à nos besoins propres ainsi qu'à une ouverture aux autres plus adaptée.

Cet exercice de mobilisation de la nuque redonne une sensation de bien-être à tous ceux où celles qui doivent maintenir une position avec une durée fixe au niveau de la tête, tels que celles et ceux qui travaillent de manière prolongée avec un écran d'ordinateur.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**Le communicateur. Le pont entre l'esprit et le cœur. Lieu de passage à la représentation**, de l'idée vers sa mise en acte, l'espace du cou, de la nuque concerne l'aptitude à faire, en lien, en relation, en accord, à dire oui ou non..., en correspondance avec la gorge, centre de la communication, d'expression libre et claire des émotions et des sentiments, de créativité, de volonté et de vérité.

Dans les milieux des *Arts énergétiques*, il est dit aussi que le cou est le miroir de la santé du corps. « *L'archétype fonctionnel, correspondant au chakra du cou et de la gorge, est le Communicateur* ».



**Ouvre toi l'espace,  
Et ton fardeau disparaît.**



## Libération des tensions trapézoïdales...

(...Haut du dos)



**2° Descendez votre attention jusque dans les épaules.** Puis mobilisez-les en rotation avant arrière, sans bouger les coudes et tout en prenant conscience qu'une chaleur circule le long de votre colonne vertébrale, percevez les mêmes sensations dans votre dos...

  
**Exercices  
debout**

**Ensuite,** les épaules basses et les bras complètement relâchés...



## Libération des tensions trapézoïdales...

(...Haut du dos)



**Inspirez en montant uniquement les épaules**, bloquez votre respiration et en expirant relâchez le poids de vos épaules et clavicules. Faites l'exercice deux à trois fois.

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

## Libération des tensions trapézoïdales... (... Haut du dos)

### Les effets sur le plan corporel...

Les épaules sont, tout comme la nuque, le siège de l'accumulation de tensions émotionnelles. Ces tensions sont évocatrices de la difficulté à l'action.

La raideur des épaules indique souvent des troubles divers : du foie (douleur à droite), de l'estomac (douleur à gauche) ou encore des intestins.

Le corps qui est fort dans le bas, pour supporter le tout, l'ensemble, tels le socle, la base de la pyramide, se veut souple et flexible dans le haut : épaules et cou.

Cet exercice développe automatiquement un relâchement interne, dans les trapèzes, les muscles du dos, ainsi que dans la ceinture scapulo-claviculaire.

Ce relâchement total des épaules dans la phase d'expiration, après expansion vers le haut et dans l'inspiration, lorsqu'il est réalisé trois fois de suite, provoque une sensation de détente et de bien-être.

Exercices  
debout



### Les bénéfices sur le plan social...

Les épaules sont *l'espace de notre charge, de notre «responsabilité»*, laquelle peut être vécue, soit comme un fardeau (pesant, accablant), une contrainte de plus, soit, comme un choix pleinement assumé, avec joie, et pourquoi pas, avec plaisir.

Tout bien considéré, cet exercice peut être un excellent exutoire pour toutes celles et ceux qui exercent d'importantes responsabilités professionnelles, cadres, dirigeants et concerne aussi bien, tous les métiers dont les conditions de travail entraînent une accumulation de *stress négatif*.

Cet exercice qui peut être réalisé plusieurs fois par jour est particulièrement recommandé pour toute personne, passé l'âge de quarante ans.

### Analogies et Correspondances symboliques...

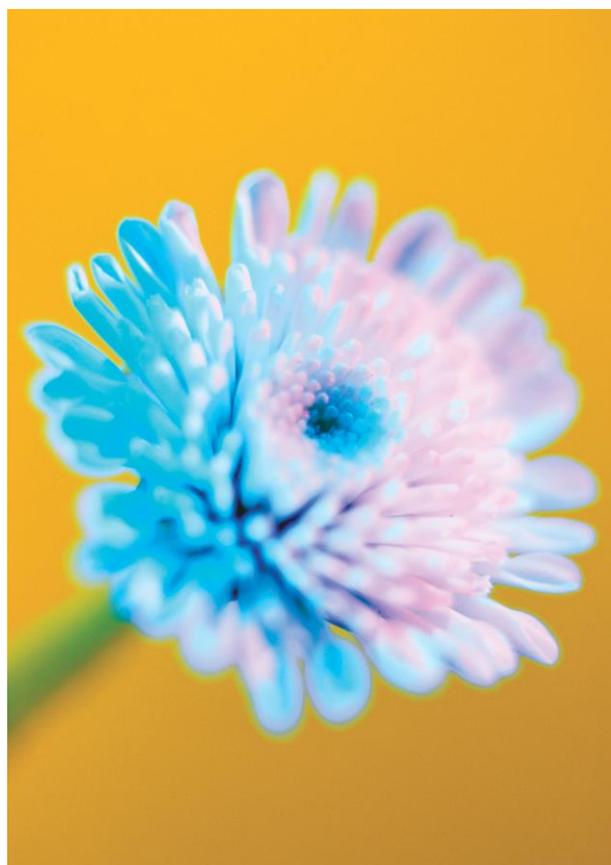
**Les portes de l'action. La symbolique de l'épaule comprend : *la volonté de faire, la maîtrise, et la capacité à agir.***

Les épaules représentent le foyer, l'espace privé, le lieu d'appartenance proche, notre sphère d'intervention, ce qui est sous notre dépendance directe.

Les tensions qui en résultent nous renseignent sur notre relation à cette dimension particulière.



**Gardez l'esprit clair  
Tout au long de la journée,  
Tel est l'unique chemin.**



## Respiration et harmonisation Corps – Espace...



**3° Les épaules complètement relâchées,** inspirez en ouvrant les épaules vers l'arrière (les mains restant en contact avec les cuisses)...



**Exercices  
debout**

**Puis, dans une grande expiration,** les épaules basses, ramenez-les devant, en ouvrant tout l'axe du dos et en restant le plus droit possible sans raidir les lombaires...



## Respiration et harmonisation Corps – Espace...



**Dans une respiration de plus en plus profonde**, refaites l'exercice trois à quatre fois, en pleine conscience de toutes vos sensations internes et dans une amplitude avant-arrière.

*Cet exercice atténue les spasmes et les contraintes liées aux problèmes respiratoires, (asthme), cardio-vasculaires... Cette pratique favorise l'ouverture aux autres et développe la confiance en soi.*

## Respiration et harmonisation Corps – Espace...

### Les effets sur le plan corporel...

En gardant les épaules basses, cet exercice nous permet dans la phase d'inspiration, une ouverture du corps vers l'arrière, cage thoracique, poumons, une augmentation de l'oxygène interne, et dans la phase d'expiration, une rétraction de l'abdomen et du thorax, une ouverture du dos et de la colonne vertébrale.

Cet espace de respiration assure l'apport d'oxygène utile.

### Les bénéfices sur le plan social...

Cet exercice prépare à l'expression consciente de la relation à l'autre. Il a pour finalité de renforcer l'aisance respiratoire dans un accord : tenue du corps et souffle, en favorisant la concentration, l'écoute de soi-même, la confiance en soi et en l'autre.

Il concerne le champ relationnel qui débute par une présence à soi-même, avant de se déployer vers l'autre. Pour *les personnes qui ont du cœur* : l'exercice est particulièrement profitable à toutes les personnes exerçant des professions en situations de communication fréquente.

La pratique régulière de cet exercice renforce la compréhension, l'acceptation des autres, dans la différence et l'intérêt pour le sujet éloigné de sa culture.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**L'Amoureux. Respiration et rayonnement. Poumons et Cœur. Éléments : Air et Eau. Mot Clé : Aimer.** Poumons et Cœur sont liés ensemble à l'origine du Verbe, permettant par le larynx, l'articulation de la parole, et aussi l'expression de la Joie et de l'Amour.

**Espace de respiration**, la cage thoracique, appelée habituellement le torse, comprend :

- *les poumons*, ces organes servant à ventiler les émotions, situés dans la poitrine, lieu hautement rythmique du corps, force de transformation, dont l'élément est l'Air ou métal.

- *Le cœur*, ce formidable organe central avec son rythme, ses pulsations qui impriment le mouvement de rayonnement. Siège de l'essence de l'être, Il nourrit par le sang tout le corps. Il correspond à l'élément Eau en Occident, au feu, en Médecine Traditionnelle Chinoise.

**Du point de vue énergétique**, ce plexus (*chakra*), est l'espace de transmutation, le centre reliant le haut et le bas, le plus et le moins. Espace d'équilibre, dosage subtil des forces opposées. « *Son archétype fonctionnel, est l'Amoureux* ».



Exercices  
debout



**Vous avez déjà  
ce que vous cherchez.  
Vous êtes ce que vous  
souhaitez devenir.  
Ouvrez-vous !**



## Respiration, nettoyage du corps et enracinement...



**4°** Continuez l'exercice en ouvrant les bras horizontalement, le centre de vos mains tourné vers le ciel. Tout en ressentant l'environnement, inspirez profondément...



**Puis**, vos mains tournées vers la terre, relâchez vos bras en expiration 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...



**Exercices  
debout**



## Respiration, nettoyage du corps et enracinement...



**Pour terminer**, inspirez profondément, ouvrez les bras, puis montez les paumes des mains vers le haut. Enfin, dans une longue expiration, les épaules ouvertes, laissez redescendre lentement vos bras sur les côtés.

*Cet exercice développe la conscience du corps dans l'espace, provoque plus d'enracinement et permet le relâchement du dos, bas du dos et bassin. Pour le pratiquant confirmé, cet exercice provoque une libération du corps par l'élimination des tensions, tout en nous reliant davantage à la terre (prise de terre).*

## Respiration, nettoyage du corps et enracinement...

### Les effets sur le plan corporel...

Dans une phase d'inspiration en remobilisant les bras vers le haut, les mains tournées vers le ciel en extension, étirez les fascias organiques internes, poumons, reins, rate, ainsi que le plexus cardiaque et solaire, la cage thoracique. Dans la phase d'expiration relâchez tranquillement les bras étendus sur les cotés et en ouverture des mains dirigées vers la terre, jusqu'au relâchement total des bras et des épaules.

Cet exercice redonne à notre corps une sensation de pur bien-être, favorise la paix intérieure, la redynamisations internes, améliore la concentration et développe plus de confiance en soi, par *l'alignement de la chaîne verticale* : cerveau, cœur, poumons, reins.

Répété plusieurs fois, l'exercice procure une sensation de relâchement du dos et de la colonne vertébrale, nous reliant à notre axe et à l'assise des pieds sur le sol.

Exercices  
debout



### Les bénéfices sur le plan social...

L'être relationnel voulant réussir, réaliser, s'affirmer, diriger sa vie, il est question, à cet endroit, de relation. Nous parlons aujourd'hui de « *reliance* », d'ouverture à soi-même et à l'autre, de prise d'espace interpersonnelle.

Cet exercice nous permet de prendre la mesure de notre zone d'expansion, d'influence relationnelle. Elle nous relie automatiquement à notre capacité d'ouverture dans notre corps. Cette pratique de respiration proposée en groupe, au sein d'une même équipe de travail, relie la conscience du ou des groupes, fait tomber les masques de protection ou d'apparence sociale. L'authenticité, la concorde, le discernement, permettent l'articulation de la créativité individuelle face au discours collectif.

Quelle que soit l'activité professionnelle, cette pratique facilite la décharge du *stress négatif* (tensions), accumulé. Elle est recommandée pour toutes les personnes devant faire face à des responsabilités importantes et notamment dans la gestion de situations de stress.

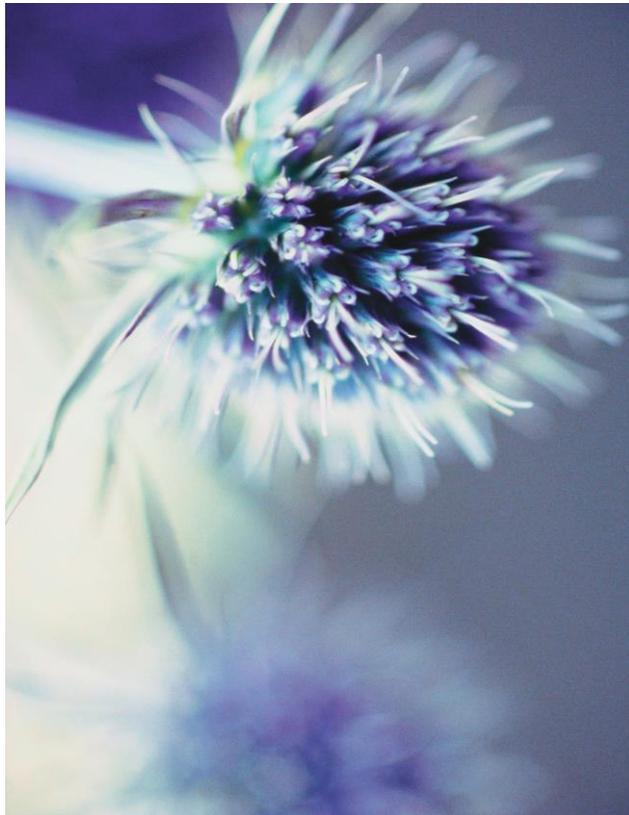
### Analogies et Correspondances symboliques...

**Le saule. Verticalité et relâchement. Affirmation de soi. Mots Clés : vouloir, réussir.**

Cet exercice répété améliore les relations purificatrices et pacificatrices avec soi-même et les autres, dans un esprit d'affirmation de soi ; *favorisant le dire, de ses valeurs propres de réalisation, en engageant des capacités à faire, à agir et à diriger.*



**Il suffit d'une petite  
secousse pour briser  
l'attente et l'anxiété.  
Ouvre-toi simplement.**



## Libération des tensions musculaires et conscience corporelle...



5° Le poignet complètement relâché, la main ouverte, tapotez le haut des muscles cervicaux, trapèzes, épaules ainsi que sur les bras, coudes, avant-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. Puis, remontez le long du corps jusque sur la tête...



**Exercices  
debout**



## Libération des tensions musculaires et conscience corporelle...



**Après cette phase de percussions corporelles**, les deux mains entrelacées, essuyez-vous les cheveux, le visage, et balayez avec vos mains le reste du corps, en dirigeant vers la terre, les énergies superflues de l'enveloppe corporelle...

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

*Cet exercice permet d'éliminer les tensions fixées au niveau des fascias musculaires et organiques tout en stimulant l'assimilation de l'oxygène présent dans les poumons et réactivant la conscience corporelle.*

## Libération des tensions musculaires et conscience corporelle...

### Les effets sur le plan corporel...

En re-stimulant l'ensemble des muscles, clavicules, épaules, bras, ainsi que tous les muscles du corps, par un mouvement de percussions avec les poignets et la main elle-même complètement relâchée, vous libérez les mini-tensions situées dans les articulations ainsi que dans les fascias organiques et musculaires.

Cette pratique favorise l'élimination des toxines et des muqueuses dans la paroi pulmonaire et redonne à l'ensemble du corps une tonification énergétique.

De même, avec la posture des doigts entrelacés soutenant le ciel, vous commencez à acquérir une respiration abdominale facilitant les mouvements rythmiques du diaphragme, avec un effet de massage interne régulier des organes de la cavité abdominale.

Accélération de l'écoulement du *Chi*, par la dispersion des tensions et toxines, éloignement des maladies.

### Les bénéfices sur le plan social...

Celles et ceux qui pratiquent des activités sportive(s), ou qui exécutent des travaux de force suscitant des tensions musculaires (déménagements, levage ou port de charges lourdes), ou faisant subir des chocs physiques ou vibratoires importants, tels que tailles, mouvements de haches, de marteau piqueur, ... sont concernés par les bénéfices directs de cet exercice.

Ces personnes peuvent ainsi retrouver un moyen de libérer les excès de tensions enfouies dans le corps, les cristallisations, les nœuds, facilitant ainsi l'attention à soi-même. L'accès à cette détente consciente et complète, en accroissant le sens de l'équilibre, induit la communication relationnelle.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**L'arbre dans le vent. Le soin. Ouverture. Nettoyage et équilibrage. Mots-Clefs : *modification, transformation.***

Accroissement de la vigueur.

*Dans chaque parcelle de notre être se trouvent les ombres cachées de nos protections, une petite secousse pour les briser, nous ouvre à plus de transformation.*



Exercices  
debout



**Il n'y a pas  
de chose  
ni d'être en soi,  
tout est mouvement.**



## Libération des tensions accumulées dans le bassin...



**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 reste du corps, découvrez, par la mise en mouvement du sacrum, un basculement avant arrière...

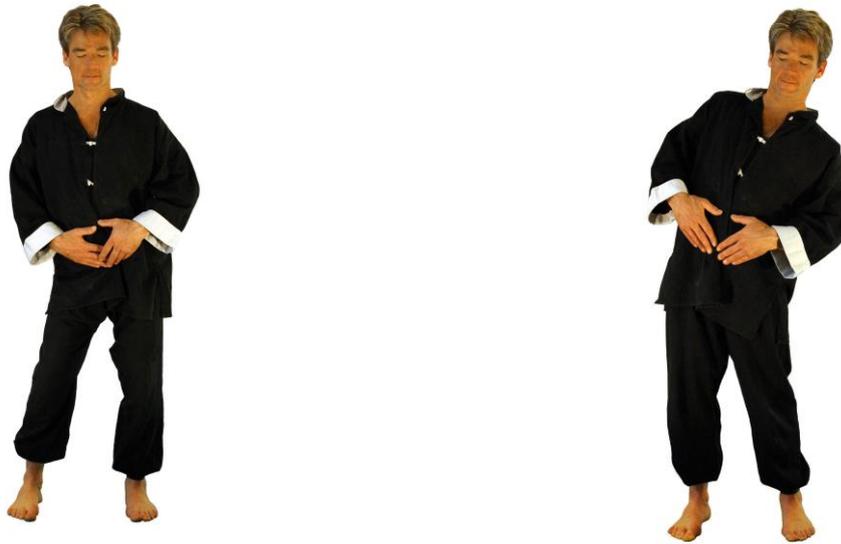
**Cela stimule l'étirement du bas du dos** et de la colonne vertébrale. Ce mouvement avant-arrière ainsi que sur les côtés à droite puis à gauche, produit un étirement des vertèbres sacro-lombaires...



**Exercices  
debout**



## Libération des tensions accumulées dans le bassin...



**En gardant les talons au sol**, cet exercice s'accompagne de rotations dans les deux sens autour de l'axe du bassin.

*Les bienfaits de cet exercice se manifestent par une libération des tensions et une élimination des toxines accumulées au niveau du bassin. Cela réactive en même temps le système parasympathique autonome (système adrénergique) et génère, grâce à une pratique quotidienne, une plus grande souplesse en soi et dans sa relation à l'environnement.*

## Libération des tensions accumulées dans le bassin...

### Les effets sur le plan corporel...

Dans cet exercice, en dissociant le bassin des autres membres du corps, le pratiquant redécouvrira une plus grande mobilité du bassin et dans les muscles des hanches. D'une part, sur un plan de mouvement en rotation verticale et fluide du bassin, il ressentira une libération des tensions au niveau de la colonne vertébrale et des lombaires. D'autre part, sur un plan horizontal, les genoux relâchés, il ressentira un léger étirement dans le bas du dos et au niveau des reins.

Enfin, dans un plan circulaire, se succèdent trois mouvements de rotation : une rotation dite *intra corporelle*, (mouvement interne), un mouvement *péri corporel*, (mouvement plus large), puis un mouvement dit *extra corporel* (les talons au sol). Cet exercice répété deux à trois fois de chaque côté redonne une sensation de disponibilité du bassin et permet un nettoyage des toxines accumulées dans les hanches et dans l'ensemble énergétique comprenant la partie arrière de la taille : colonne lombaire, muscles et organes.

### Les bénéfices sur le plan social...

Une pratique régulière développe la souplesse et la mobilité du corps et favorise l'aisance physique dans la relation aux autres.

Cette forme, essentiellement utilisée dans la pratique de l'Aïkido, propose un « *regard différent* », dans la façon d'aborder les situations de stress négatif ou de conflits personnel et/ou professionnel.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**La danse de l'être en croissance. Mot-clef : *exploration*. Plexus sacré ou pelvien.** Cette zone des hanches et celle de la charnière lombo-sacrée représentent l'espace de *l'actualisation de la liberté d'agir* et de *l'expression émotionnelle*, de l'indépendance motrice favorisant l'exploration et la découverte du monde environnant, *l'être en croissance*.

Les reins sont le *centre de l'action* comme le ventre est celui de la vitalité. Pour la philosophie orientale et dans les arts énergétiques, ce centre correspond au *Hara, ou tantienn* (Dantian du ventre ou *Xia Dan tian*), point focal du mouvement et de la coordination.

Ce **Plexus sacré ou pelvien** en tant que centre de force énergétique ou chakra, a pour archétype fonctionnel correspondant *l'Empereur ou l'Impératrice*. *Chaque chose en mouvement redonne de la vie et nous libère de nos fixations*.



Exercices  
debout



**Si j'attends quelque chose  
de la situation,  
je ne vois pas ce qu'elle m'offre  
au même instant.**



## Extension et redynamisation du dos...



**7° Dans cette position lebout**, réunissez vos mains, les doigts enlacés au niveau du bassin, puis remontez vos mains le long du ventre vers le ciel en inspirant, étirez les bras, les épaules en extension vers le haut...

**Dans cette attitude**, en ramenez le buste, les bras et le dos devant, à l'horizontale. Le dos et les bras en extension vers l'avant, bassin étiré vers l'arrière, étirez le tout, pendant quinze secondes...



**Exercices  
debout**



## Extension et redynamisation du dos...



**Ensuite**, dans une expiration complète, relâchez les bras, la nuque et la tête vers le bas pendant quelques secondes. Puis dans une inspiration, en fléchissant le bassin et les genoux vers l'avant, redressez-vous et recommencez une nouvelle fois le mouvement.

*Cet exercice étire la colonne vertébrale, plus particulièrement la zone des lombaires et provoque une excellente redynamisation interne.*

## Extension et redynamisation du dos...

### Les effets sur le plan corporel...

En associant la phase d'extension verticale et horizontale, chaque pratiquant peut ressentir intérieurement les étirements internes, dos, colonne vertébrale et bassin, ainsi qu'un accroissement de la respiration.

Cet exercice régularise les organes internes, poumons et cœur dans la poitrine, tout le haut du torse, jusqu'aux intestins et aux reins dans le bas de l'abdomen.

Ainsi, l'axe de l'énergie verticale, le lien entre le cœur et les reins est assuré, dans le souffle, par la force de transformation des poumons.



Exercices  
debout

### Les bénéfices sur le plan social...

Soulageant de la fatigue corporelle et nerveuse, cet exercice procure à la fois une sensation de vigueur dans les muscles du dos et une correction de tenue déficiente dans la tenue des épaules.

Ainsi, les personnes cherchant à la fois à redynamiser leur dos et à le relaxer, alors qu'elles exercent des professions aux activités assises prolongées, peuvent en tirer le meilleur bénéfice pour le maintien de la colonne vertébrale.

Sont concernées nombre de professions sédentaires : chauffeur de bus, de taxi, secrétaire, informaticien, caissière, etc... Par ailleurs, cette pratique est un excellent moyen de se redynamiser surtout avant, ou encore après une réunion de travail.

### Analogies et Correspondances symboliques...

« **L'Arbre de vie** ». **L'ascension, l'aspiration.**

Dans cet espace très particulier du dos, la colonne vertébrale, est considérée dans bien des traditions comme la partie la plus noble du corps.

Le dos est comme d'autres organes ou membres réflexes, (*yeux, oreilles, pieds*) le reflet de notre vie psychique, enregistrant tous les *stress* négatifs, conflits, traduits ensuite par des nœuds musculaires et des tensions.

Cet exercice contribue à l'expression d'un dos solide, en excellente santé.



**Si tu veux être bien avec les autres  
et que les autres soient bien  
avec toi, commence par être  
bien avec toi-même**



## Libération des tensions accumulées dans le bas du dos et les genoux...



8° Le corps courbé en avant, les bras complètement détendus, la nuque relâchée, ramenez les mains sur les genoux en gardant les talons au sol, fléchissez en expirant et étendez vos genoux dans l'inspiration deux ou trois fois...



**Ensuite**, les mains toujours sur les genoux, tournez-les trois à quatre fois en mouvements circulaires dans les deux sens...



**Exercices  
debout**



## Libération des tensions accumulées dans le bas du dos et les genoux...



**A partir de cette posture**, les pieds écartés sur le sol, les mains pointées vers le ventre, le bassin fixe, étirez la nuque et votre colonne vertébrale vers le haut en relâchant les épaules. Puis, décrivez des cercles avec le haut du corps trois à quatre fois des deux côtés.

*Cet exercice étire la colonne vertébrale, le bas du dos, et permet une élimination des mini-tensions accumulées dans la masse sacro-lombaire.*

# Libération des tensions accumulées dans le bas du dos et les genoux...

## Les effets sur le plan corporel...

En relâchant par l'expiration le dos, la nuque et les bras vers l'avant, vous allez ressentir un étirement de la colonne vertébrale, des lombaires, ainsi qu'un étirement dans l'arrière des jambes. Remobilisez ensuite les genoux sur un plan vertical, en gardant les talons au sol, expirez en fléchissant les genoux et inspirez en les remontant.

Cet exercice libère les tensions et étire les ligaments dans les genoux, ainsi que dans les tendons au niveau des chevilles. Sur un plan horizontal, toujours en gardant les talons au sol, les mains sur les genoux, remobilisez le tout sur un plan circulaire dans les deux sens. Vous pourrez ressentir de légers craquements dans les genoux.

Ensuite, réalisez cet exercice au niveau de la base de la colonne vertébrale, en gardant le bassin fixe, la colonne en extension et en tournant les épaules sur un plan circulaire. Ces deux exercices de mobilisation libèrent les tensions dans les genoux et dans le bas de la colonne vertébrale.

## Les bénéfices sur le plan social...

Les personnes pratiquant des sports intensifs pourront, à travers cet exercice, retrouver une sensation de détente articulaire, et aussi bien une plus claire conscience de leurs relations au monde et aux autres.

Cette pratique est recommandée aux personnes ressentant des tensions, des contraintes dans les genoux, le bassin, le dos, la colonne vertébrale, suite à des accumulations de stress négatif.

## Analogies et Correspondances symboliques...

**Porte de l'implication : le bassin. Mobilité : les hanches. Acceptation : les genoux.**

**Les articulations, bassin, genoux et chevilles**, représentent nos appuis, ainsi que notre lien avec le monde extérieur et aussi notre capacité de souplesse à travers nos attitudes non verbales vis-à-vis de notre environnement.

Les hanches pour la capacité de mobilité, de souplesse ; les genoux pour l'acceptation, l'humilité, le compromis.

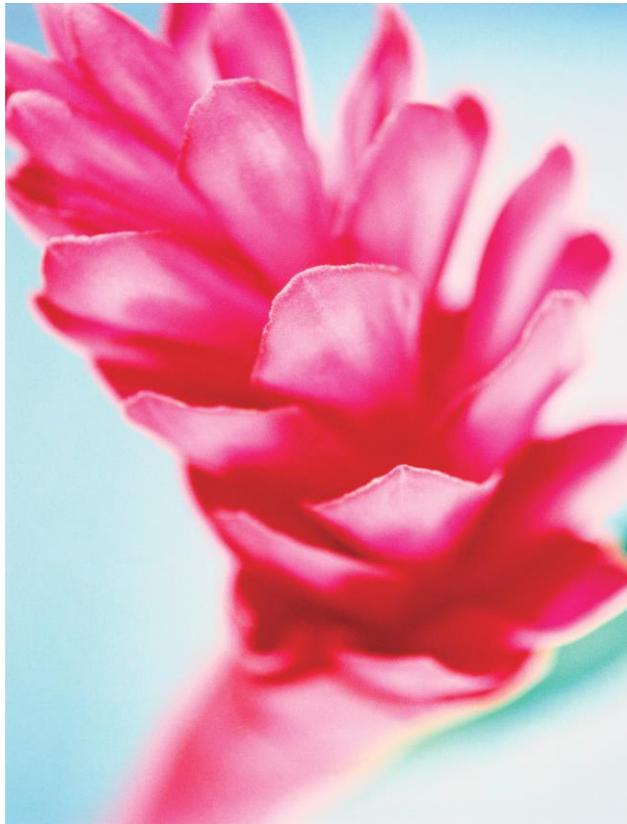
Les genoux sont des articulations-clés qui représentent la relation à l'autre, aux autres : « concilier le je et le nous ».



Exercices  
debout



**La détente n'est pas inaction.  
Elle est relâchement et mobilisation.  
C'est l'état de liberté  
et d'efficacité absolues.**



## Réorganisation énergétique des articulations du dos...



**9° Debout**, ramenez les doigts au niveau du sternum. En mobilisant votre bassin à droite et à gauche, étirez les coudes, l'un après l'autre, en mouvements circulaires dans une rotation verticale de l'avant vers l'arrière...



**Exercices  
debout**

**A chaque étirement des coudes vers le haut** et dans l'inspiration, percevez l'extension des muscles du dos et des articulations des épaules. La phase d'expiration se réalise dans le relâchement du coude vers le bas...



## Réorganisation énergétique des articulations du dos...



**Cet exercice se réalise en étirant les coudes simultanément du haut vers le bas et dans une rotation circulaire.** La phase d'inspiration se produit pendant la phase d'extension vers le haut, alors que la phase d'expiration se réalise pendant la phase de relâchement vers l'arrière et vers le bas. Pour un résultat satisfaisant, reproduisez ces formes de mouvements deux à trois fois dans les deux sens.

*Ce mouvement a pour effet principal de libérer les tensions dorsales, et pour les plus anciens, de prévenir les rhumatismes localisés dans les épaules.*

## Réorganisation énergétique des articulations du dos...

### Les effets sur le plan corporel...

Voici un excellent exercice pour re-mobiliser les épaules, les clavicules, les bras, le dos, la colonne vertébrale et le bassin.

En étirant les coudes du bas vers le haut et sur un plan circulaire de l'avant vers l'arrière, vous étirez tous les muscles du dos, ainsi que chaque organe interne et vous vous libérez les tensions souvent localisées dans les épaules.

Cet exercice se réalise en inspirant dans la phase d'extension du coude vers le haut et en expirant dans la phase de relâchement vers l'arrière et se réalise deux à trois fois dans les deux sens.



Exercices  
debout

### Les bénéfices sur le plan social...

La qualité de nos relations dépend de notre capacité à lâcher prise et à reconsidérer notre façon de les voir. Cet exercice favorise une dilatation des muscles du dos, libère les liquides stockés ou cristallisés dans les articulations des épaules et des clavicules. Cette pratique est fortement recommandée, aussi bien aux personnes faisant de nombreux et importants efforts musculaires, au niveau des bras et des épaules, qu'aux personnes plus âgées, autour du *temps de la retraite*.

D'une façon plus générale, pour tous publics, cette pratique articulaire libère les tensions et comportements excessifs induits par les efforts répétés et les contraintes corporelles, liés à l'accumulation des stress négatifs.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**« L'Arbre de vie ». L'ascension, l'aspiration.**

Dans cet espace très particulier du dos, la colonne vertébrale, est considérée dans bien des traditions comme *la partie la plus noble du corps*.

Le dos est comme d'autres organes ou membres réflexes (yeux, oreilles, pieds), le reflet de notre vie psychique, enregistrant tous les stress, conflits internes, traduits ensuite par des nœuds musculaires et des tensions.

Cet exercice contribue à l'expression d'un dos solide, en excellente santé.

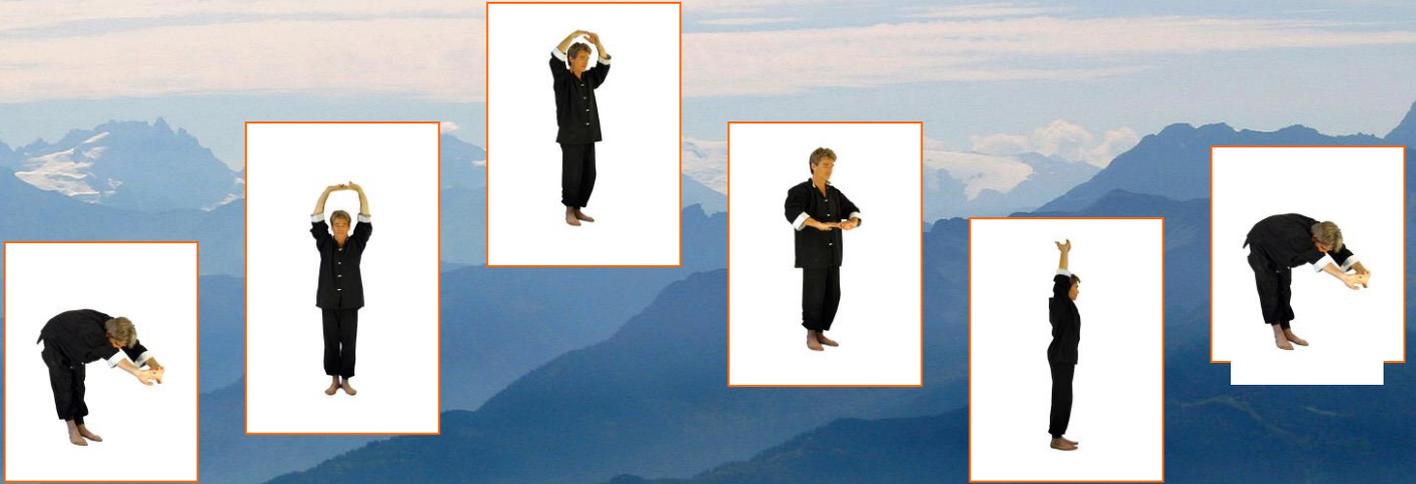




**10° Gymnastique de longue vie et pratique Shaolin**, la pratique de cette séquence de mouvements a de multiples effets, dont un ré-équilibre énergétique complet, une ré-harmonisation du corps, une coordination du mouvement et une sensation de recentrage dans son axe vertical.

**Une respiration qui s'ouvre  
au corps qui se relâche  
nous donne le sourire  
du coeur.**

## Gymnastique de longue vie...



**Les exercices respiratoires constituant ce mouvement permettent :**

- l'approche purificatrice dite nettoyage du corps
- la réunification des énergies yin et yang, intra et extra corporelles.
- Le contrôle du souffle et de la respiration.

## Gymnastique de longue vie...



*Cette pratique respiratoire efficace, appelée aussi gymnastique de longue vie par les moines de Shaolin, est la plus utilisée aujourd'hui en Orient et en Extrême-Orient. Elle est utilisée à travers les Arts corporels pour le maintien d'un meilleur équilibre physique, énergétique et corporel. Elle permet aussi une plus grande harmonisation dans les relations sociales.*

## Gymnastique de longue vie...

### Les effets sur le plan corporel...

Cette pratique utilisée à l'origine par les moines de *Shaolin* est une gymnastique respiratoire associée au mouvement. Elle a pour objectif d'harmoniser le corps et le mental, tout en permettant par la respiration profonde, la restauration des globules rouges comme le nettoyage des toxines appelées aussi « magmas énergétiques ».

La coordination des mouvements d'ouverture dans l'inspiration et les sollicitations vers l'avant dans l'expiration ré-harmonise les flux énergétiques, en générant une forte sensation de bien-être.

La nouvelle énergie rassemblée dans le centre peut être rediffusée, par une application mentale, gestuelle et vibratoire dans tout l'axe du corps.

Ainsi, cette pratique est utile pour la redynamisation personnelle.

Exercices  
debout



### Les bénéfices sur le plan social...

Dans le cadre d'une pratique collective en institution, cela a déjà favorisé une plus grande cohésion de groupe en séminaire de recentrage d'équipes sur un projet commun. Elle prépare notamment les personnes à un « mieux-être » après la cinquantaine.

Cet exercice complet rééquilibre la conscience intra et extra corporelle.

Elle est aussi une méthode idéale pour libérer les tensions et le stress.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**Harmonie. L'harmonie entre yin et yang. Santé et longévité.**

**Le sens de l'équilibre.**

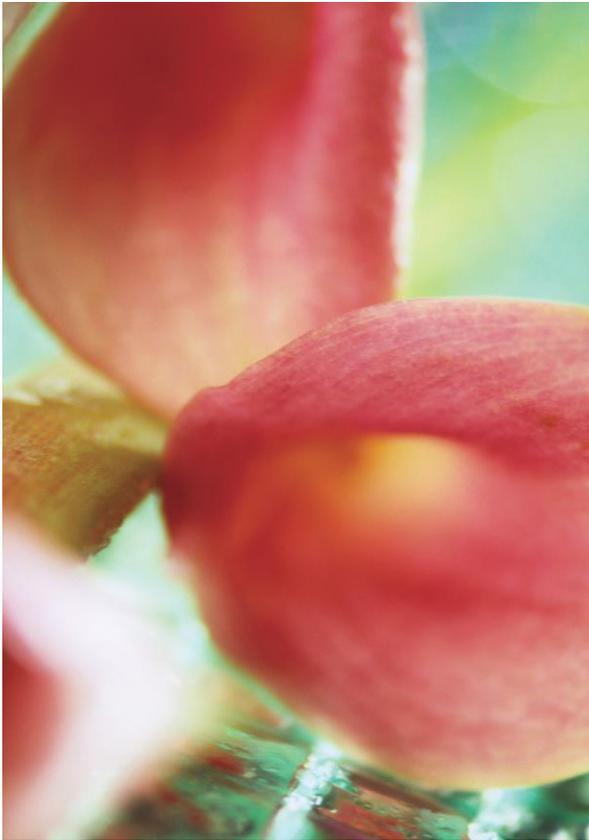
Corporalité : corps-cœur-esprit. Bio-dynamique.

L'unité dans la cohésion d'équipe et dans la qualité de nos relations dépend de notre capacité à la faire fructifier en nous.

*Lui donner un sens dans une application pratique quotidienne, améliore nos conditions physiques, mentales et énergétiques, et nous prépare à une longue vie.*



**Ne te précipite pas dans l'action.  
Ouvre-toi tranquillement à l'instant.  
Laisse-toi porter et agir pour lui.  
Alors tu vivras pleinement  
et utilement.**



L'absence  
De lutte  
Est liberté...

## Libération et relâchement de la masse sacro-lombaire...



**11° Vous êtes allongé sur le dos**, les genoux relevés, les bras étendus sur le sol. Inspirez et relâchez dans l'expiration toute la surface de votre dos, les bras, la nuque, et les talons sur le sol...



**Très lentement**, et dans le rythme respiratoire, remobilisez votre bassin par un mouvement de bascule d'avant en arrière, pour réaliser un mouvement ondulatoire qui se répercute le long de la colonne vertébrale. Découvrez dans ce mouvement les zones bombées et creuses du bas du dos...



*Exercices  
au sol*



## Libération et relâchement de la masse sacro-lombaire...



**Ensuite**, ramenez les genoux sur le ventre, posez les mains sur les genoux. A l'aide des mains, réalisez un mouvement avant arrière et ressentez un petit massage dans le bas du dos, au niveau des reins. Le mouvement s'effectue en inspirant pendant la phase d'étirement, les genoux en appui sur le ventre et en expirant dans la phase de relâchement.

*Cet exercice relâche les tensions dorsales, assouplit et fortifie la colonne vertébrale, renforce les muscles du dos et masse la zone des vertèbres lombaires ainsi que le bassin tout en libérant les reins. Cette méthode est excellente pour évacuer les problèmes de dos.*

## Libération et relâchement de la masse sacro-lombaire...

### Les effets sur le plan corporel...

Excellent exercice pour libérer les tensions accumulées dans le dos, la colonne vertébrale, ainsi que dans les reins. En gardant la nuque sur le sol et en remobilisant les genoux sur le ventre, de l'avant vers l'arrière, vous retrouverez une sensation de détente dans tout l'axe de la colonne vertébrale ainsi que dans les lombaires.

Cet exercice renforce le dos, assouplit la colonne vertébrale, libère l'énergie stagnée dans les reins et améliore la vitalité du dos. A réaliser suivant les phases d'inspirations et d'expirations comme indiqués.



Exercices  
au sol

### Les bénéfices sur le plan social...

Cet exercice poursuivant les mêmes finalités que l'exercice debout d'*extension et de redynamisation du dos*, nous le recommandons aux personnes cherchant, à la fois à relaxer leur dos et à le stimuler, tandis qu'elles exercent des professions aux activités assises prolongées.

Sont concernées, nombre de professions sédentaires : chauffeur de bus, de taxi, secrétaire, informaticien, caissière, et aussi les motards, les cavaliers,...

Cette pratique apporte tout autant de la flexibilité, de la mobilité dans le dépassement de nos luttes quotidiennes. Elle nous conduit à accepter l'instant présent.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**La spirale et le socle. Mouvement ondulatoire. Enroulement, déroulement.**

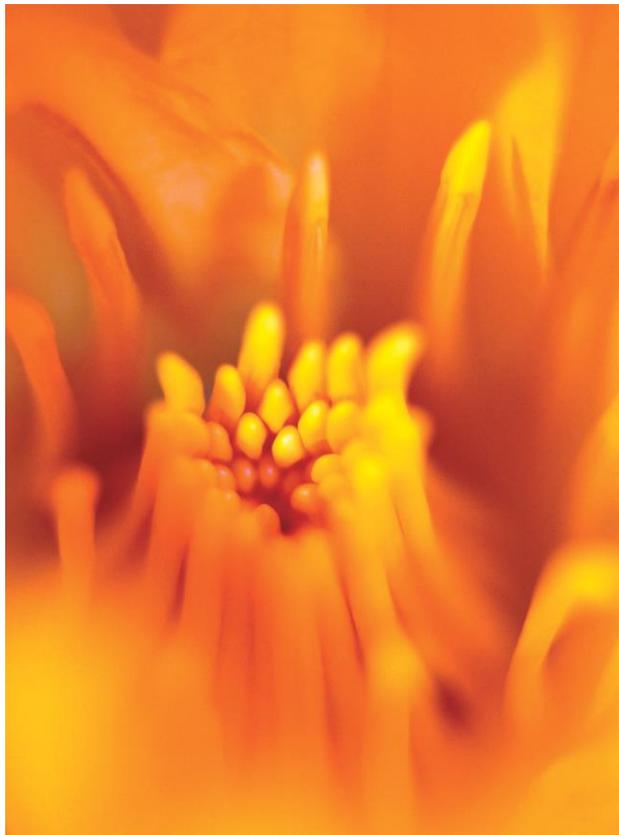
L'assise des vertèbres sacrées et des lombes termine le dos ; lequel est comme d'autres organes ou membres réflexes, (yeux, oreilles, pieds) le reflet de notre vie psychique, enregistrant tous les *stress*, conflits, traduits ensuite par des nœuds musculaires et des tensions.

Cet exercice, tout comme l'exercice debout d'*extension et de redynamisation du dos*, contribue à l'expression d'un dos solide, en excellente santé.

Dans cet exercice, le *clavier électronique* de la colonne vertébrale, d'où partent les commandes pour tout le corps, se trouve en alternance dynamique de repos et de mobilité.



**Etre libre,  
c'est n'être gêné par rien.**



## Elimination des toxines intestinales et relâchement du dos...



**12°** Tout en gardant les genoux sur le ventre, écartez les bras sur le sol, épaules au sol, laissez lentement descendre les genoux de droite à gauche, la tête à l'opposé, tout en relâchant bien le dos et en expirant profondément...



En tournant la tête délicatement et à chaque fois à l'opposé, faites l'exercice en alternances genoux, tête plusieurs fois, à droite puis à gauche...



*Exercices  
au sol*



## Elimination des toxines intestinales et relâchement du dos...



**A chaque respiration relâchez un peu plus les genoux au sol.** Puis tranquillement dans une phase d'inspiration, ramenez les genoux sur le ventre et ensuite, reposez les talons simultanément sur le sol.

*Cet exercice étire le bas du dos, la colonne vertébrale, la nuque, et favorise une détente efficace dans toute la chaîne vertébrale (plus particulièrement les parties dorsales). Cette pratique produit par ailleurs un excellent massage intestinal.*

## Élimination des toxines intestinales et relâchement du dos...

### Les effets sur le plan corporel...

#### **Massage intestinal et stomacal. Facilitation de l'élimination des toxines.**

En libérant votre dos par l'expiration dans la phase du relâchement du genou de droite à gauche sur le sol, la tête à l'opposé et dans l'expiration, vous pourrez éliminer les tensions accumulées dans le dos ainsi que dans les reins. Puis dans la phase d'inspiration en ramenant les genoux sur le ventre vous fortifierez votre dos.

Cette pratique en alternance de droite à gauche, la tête à l'opposé aide à libérer les toxines intestinales par l'effet de torsions des hanches et par conséquent relâche les tensions dans les reins et facilite la perte de poids.

Exercices  
au sol

### Les bénéfices sur le plan social...

La souplesse relationnelle est facilitée grâce à l'usage régulière de cet exercice qui représente bien la largeur de vue, d'aller regarder, examiner à droite, à gauche, les différents aspects, d'une situation, les formes variées d'une relation des personnes, des phénomènes entre eux.

Cette pratique convient bien aux personnes voulant se libérer des tensions accumulées dans le bas du dos. C'est aussi un exercice pour éviter l'accumulation des blocages dans les lombaires, dans le bassin.

### Analogies et Correspondances symboliques...

#### **Le centre rayonnant. *Tan tien*. La puissance du ventre. Interaction corps-esprit.**

La tête d'un côté, les jambes, de l'autre, le nombril au milieu. Ce milieu, ce centre et appelé HARA ou *tan tien*, en Asie. La puissance du ventre. Le centre vital de l'énergie est ici sollicité. Plus que de puissance ou de force musculaire, la notion de *tan tien* nous parle de mouvement conscient.

Cet exercice complet de torsion consciente est une pratique libératrice dans l'évacuation de nos raideurs et nous ouvre à une plus grande souplesse du dos.



**Sois sans cesse prêt  
à la découverte.  
Tout le reste fonctionne  
de soi-même.**



## Extension et relâchement du dos...



**13° Le dos au sol**, étirez les bras derrière la tête, les doigts enlacés, paumes vers l'extérieur, mettez en extension : paumes des mains, avant-bras, coudes, bras, épaules et tout le dos...



**Ensuite**, relâchez vos bras sur le sol, ramenez les genoux sur le ventre, étirez les talons vers le ciel en inspirez pleinement...



*Exercices  
au sol*



## Extension et relâchement du dos...



**Les jambes tendues**, expirez, puis inspirez profondément avant de ramenez les genoux tranquillement sur le ventre dans l'expiration et simultanément reposez les talons sur le sol.

*Jambes lourdes : en favorisant la descente plus libre de la masse sanguine en libérant ainsi les toxines accumulées dans les pieds et les jambes, cet exercice procure une véritable sensation de détente et de légèreté.*

## Extension et relâchement du dos...

### Les effets sur le plan corporel...

Après avoir retrouvé une sensation de tout votre dos sur le sol suivie d'une extension des talons vers le ciel et dans une phase d'inspiration, vous découvrirez par le relâchement des genoux tranquillement sur le ventre une excellente relaxation du dos, de la colonne vertébrale et des reins.



Exercices  
au sol

### Les bénéfices sur le plan social...

Allègement du fardeau, relation plus fluide. La communication devrait être facilitée par cette sensation des jambes qui portent plus légèrement « *les choses de la vie* »

Cet exercice réactive l'attention à soi-même l'ouverture et l'attention aux autres. Il peut avoir pour bénéfices de libérer toutes contraintes accumulées au niveau physique.

Cette pratique est excellente après une longue journée de travail et diminue les tensions qui peuvent être inconsciemment retransmises dans les relations sociales ou familiales.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**Horizon vertical.** Le souffle libéré par le dos et élevé au ciel.

Dos et jambes. Relation terre ciel. Le dos sur la terre, les pieds vers le ciel.

L'énergie de la terre aspire à l'énergie du ciel.



**Il n'y a rien à changer,  
ni à améliorer dans l'instant,  
mais tout à découvrir.**



## Revitalisation du dos et de la colonne vertébrale...



**14° Les paumes des mains à plat sur le sol**, le long du corps, en appui sur les pieds et dans une grande inspiration, élevez lentement votre bassin, et dérouler la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre, jusqu'aux cervicales, puis retenez votre respiration...



**Ensuite**, dans une longue expiration, relâchez, segment par segment, chaque vertèbre : cervicale, dorsale, lombaire, jusqu'à ressentir le poids du bassin se reposer tranquillement sur le sol...



*Exercices  
au sol*



## Revitalisation du dos et de la colonne vertébrale...



**Après une longue expiration, le dos relâché, renouvelez l'exercice en respectant les phases d'inspiration et d'expiration.**

*Cet exercice permet une libération des tensions dorsales accumulées au fil des ans, amène une fluidité, un assouplissement, un relâchement de la colonne vertébrale. Cette technique est un régulateur de stress efficace. Elle redonne de la vitalité.*

## Revitalisation du dos et de la colonne vertébrale...

### Les effets sur le plan corporel...

Dans cette pratique, l'objectif est de lever dans une inspiration, le bassin, les lombaires ainsi que toute la chaîne dorsale du bas du dos jusqu'au niveau des cervicales. Puis, dans une longue expiration, relâchez les cervicales, chacune des dorsales ainsi que les lombaires jusqu'à ressentir le poids du bassin se relâcher sur le sol.

Cet exercice se pratique au moins deux fois en associant la phase d'inspiration dans l'extension du ventre vers le haut et la phase d'expiration dans le relâchement de la colonne vertébrale qui se déroule sur le sol.

Cette pratique favorise une prise de conscience de chaque segment de toute la chaîne dorsale et permet un relâchement homogène du dos. Cet exercice sollicite tous les muscles de la partie postérieure du corps qui se trouvent être ainsi étirés et tonifiés, tandis que s'effectue la vascularisation du petit bassin et l'ouverture de la cage thoracique.

Exercices  
au sol

### Les bénéfices sur le plan social...

La conscience accrue des sensations du dos fait disparaître le sentiment de vulnérabilité que nous éprouvons parfois en pensant à notre dos (*ce qui se dit dans mon dos, attaqué par derrière, etc...*).

Cet exercice créant une complète et juste sensation de toute la paroi dorsale, des épaules au sacrum, la conscience qui en résulte génère confiance en soi et conviction relationnelle.

### Analogies et Correspondances symboliques...

#### **Le Pont. Ouverture et lien.**

Conscience du contact avec la terre par l'allongement de la chaîne musculaire postérieure du dos.

L'assise des vertèbres sacrées et des lombes termine le dos ; lequel est comme d'autres organes ou membres réflexes, (*yeux, oreilles, pieds*) le reflet de notre vie psychique, enregistrant tous les stress, conflits, traduits ensuite par des nœuds musculaires et des tensions qui peuvent être transformées par le déroulement lent et fluide du serpent vertébral



**Aucun « éveil »  
n'est conscient  
d'une nature essentielle.**



## Assouplissement et relâchement du dos...



**15° Allongé(e) sur le dos,** ramenez les mains et les genoux sur le ventre. Puis, les doigts des mains enlacés, étirez les paumes des mains et les talons vers le ciel en inspirant...

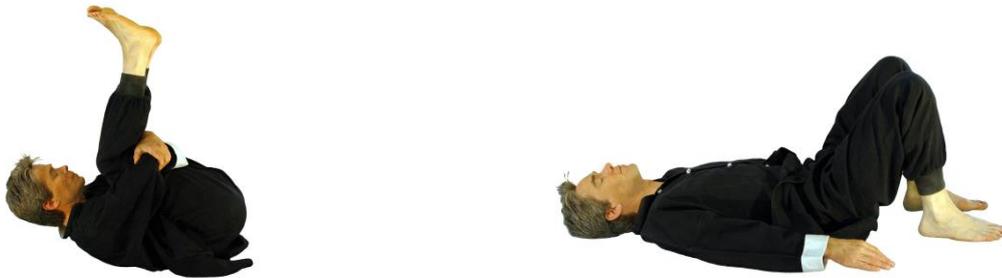
  
**Exercices  
au sol**



**Dans une expiration,** ramenez les mains sur le ventre et enlancez les cuisses avec les avant-bras. Puis dans une phase d'inspiration, étirez les talons et les jambes et remontez le front au niveau des genoux...



## Assouplissement et relâchement du dos...



**Puis**, en expirant, relâchez le dos, vertèbre par vertèbre tout en déroulant la colonne vertébrale et en déposant en fin de mouvement la nuque, les pieds et les bras sur le sol.

*Cette pratique de relâchement propose dans la phase d'extension et de relâchement, une prise en compte directe des tensions enfouies dans le dos. Elle provoque aussi, dans la phase d'oscillation une évacuation des toxines souvent stockées le long de la colonne vertébrale. Elle permet de diminuer l'activité adrénargique du système sympathique. Cette pratique est une excellente méthode d'élimination du stress et procure une détente remarquable.*

## Assouplissement et relâchement du dos...

### Les effets sur le plan corporel...

En ramenant les genoux sur le ventre et en étirant les paumes des mains ainsi que les talons vers le ciel dans l'inspiration, vous étirez épaules, clavicules et colonne vertébrale. Dans l'expiration, ramenez les genoux sur le ventre, enlacez les avant-bras derrière les cuisses et dans une phase d'inspiration, ramenez le menton au niveau des genoux.

A nouveau dans une phase d'expiration vous relâchez tranquillement chaque partie du dos sur le sol ainsi que la nuque et les talons.

Cet exercice permet d'étirer les bras, les jambes et le dos dans la phase d'inspiration et offre une sensation de détente dans tout le corps dans la phase de relâchement.

### Les bénéfices sur le plan social...

Grâce à la détente et au soulagement procurés par cet exercice complet, la souplesse relationnelle au quotidien, est ici favorisée.

Cette pratique convient bien aux personnes voulant se libérer des tensions accumulées dans le bas du dos. C'est aussi un exercice pour éviter l'accumulation des blocages dans les lombaires, dans le bassin.

Sont aussi concernées toutes les personnes ayant des activités nécessitant une assise prolongée, ainsi que celles assurant le port de charges lourdes. Elles peuvent trouver, à travers cet exercice, un excellent moyen de détente et d'élimination des tensions accumulées.

### Analogies et Correspondances symboliques...

#### **La boucle et le pilier.**

Alternance de massage dorsal et de circulation veineuse. Mouvement ondulatoire. Enroulement, déroulement. L'assise des vertèbres sacrées et des lombes termine le dos ; lequel est comme d'autres organes ou membres réflexes, (yeux, oreilles, pieds) le reflet de notre vie psychique, enregistrant tous les stress, conflits, traduits ensuite par des nœuds musculaires et des tensions.

*L'éveil et la conscience du corps reposent dans la façon d'en expérimenter les fruits.*



Exercices  
au sol



**Si j'oublie  
ce que je crois être,  
je découvre  
ce que je suis.**



## Etirement du dos et relâchement des lombaires...



**16°** Dans la même attitude, genoux sur le ventre, maintenez les cuisses au moyen des avant-bras. Tout en inspirant, étirez les talons vers le ciel et ramenez le front au niveau des genoux...



**Puis**, dans une longue expiration, relâchez le bas, du dos ainsi que la colonne vertébrale, la nuque sur le sol, tout en relâchant les genoux sur le ventre.

**Ensuite**, ramenez les coudes sur le sol et les mains au niveau des reins...



*Exercices  
au sol*



## Etirement du dos et relâchement des lombaires...

**En appuis sur les coudes**, les mains au niveau des reins, inspirez, montez les jambes et le buste verticalement jusqu'à la position chandelle. **Dans la phase d'expiration**, relâchez les jambes derrière la nuque, puis en ramenant les bras, les genoux sur le ventre, déroulez le dos et les talons que vous laissez glisser sur le sol ainsi que les bras le long du corps...



**Pour terminer**, dans une grande extension du corps et en inspirant, étirez les paumes des mains et les bras derrière la tête ainsi que le dos, les jambes et les talons, et tout l'axe du corps sur le sol.

**Enfin**, relâcher vos bras, tout votre corps et vos jambes dans l'expiration...



*Cette méthode propose une gymnastique approfondie que l'on retrouve dans les pratiques de hatha yoga ou de yoga dynamique. L'approfondissement de ces pratiques apporte une réelle détente et un véritable entretien du corps.*

## Etirement du dos et relâchement des lombaires...

### Les effets sur le plan corporel...

Cet exercice, venant des techniques de hatha yoga, apporte une sensation de libération de tout l'axe du corps. En inspirant, étirez les jambes ainsi que le front au niveau des genoux, puis dans une phase d'expiration, relâchez chaque partie du dos jusqu'à reposer la nuque sur le sol ainsi que les genoux sur le ventre. Puis en étirant les bras en extension derrière sur le sol, ramenez les jambes dans le prolongement des bras jusqu'à relâcher le poids du bassin dans l'expiration.

Dans une phase d'inspiration, les mains au niveau des hanches, en appui sur les coudes, étirez les jambes, orteils dirigés vers le ciel, jusqu'à retrouver une attitude droite dite, position chandelle. En expirant, relâchez d'abord tranquillement les bras et les mains à plat sur le sol, puis les genoux et déposez le bas du dos ainsi que toute la colonne vertébrale sur le sol, jusqu'à reposer les talons à plat sur le sol.

Ensuite, laissez glisser tranquillement une jambe puis l'autre en extension sur le sol, en ramenant les mains enlacées sur le ventre, puis dans une phase d'inspiration, étirez les paumes des mains, doigts enlacés vers l'arrière sur le sol, et étirez tout l'axe du corps, les jambes et les talons. Enfin, en expirant, relâchez complètement le dos, les bras, les jambes et les chevilles sur le sol.

### Les bénéfices sur le plan social...

Cette application pratique permet à toutes personnes ayant accumulé des états de stress négatif, de vivre une véritable transformation des sensations corporelles.

Elle est une pratique véritablement intéressante pour améliorer votre bien-être lorsqu'elle est réalisée correctement.

### Analogies et Correspondances symboliques...

#### **Synthèse en mouvement : boucle et pilier, socle et spirale, grand respir.**

L'assise des vertèbres sacrées et des lombes termine le dos ; lequel est comme d'autres organes ou membres réflexes, (yeux, oreilles, pieds) le reflet de notre vie psychique, enregistrant tous les stress, conflits, traduits ensuite par des nœuds musculaires et des tensions. A travers cet exercice, le *clavier électronique* de la colonne vertébrale d'où partent les commandes pour tout le corps, se trouve en alternance dynamique de repos et de mobilité.



Exercices  
au sol



**Etre dans la simplicité  
de l'ouverture à l'instant.  
Alors, il n'y a plus d'urgence,  
et tout ce qui surgit  
est révélation.**



## Relâchement et revitalisation de tout le corps sur le sol...



**17° Allongé(e) sur le dos**, le corps complètement détendu, les paumes tournées vers le ciel, relâchez la tête, ramenez la conscience dans chaque partie de votre corps, talons, jambes, cuisses, bassin, dos, colonne vertébrale, épaules, nuque, bras, avant-bras, coudes et poignets...



*Exercices  
au sol*

**Relâchez les muscles** de votre visage et fermez les yeux un instant en restant à l'écoute de votre respiration pendant deux à trois minutes...



## Relâchement et revitalisation de tout le corps sur le sol...



**Pendant que vous percevez chaque partie de votre corps en appuis sur le sol**, relâcher les muscles du visage, de la mâchoire, et percevez le mouvement de votre respiration dans l'amplitude du corps et de la cage thoracique.

*Cette phase de détente permet de découvrir la sensation d'un lâché prise direct dans son corps, ainsi qu'une prise de conscience de l'enveloppe corporelle et des espaces : terre, ciel... Elle est une étape très importante dans la pratique de la relaxation bio-dynamique.*

## Relâchement et revitalisation de tout le corps sur le sol...

### Les effets sur le plan corporel...

Cette prise de conscience du relâchement du corps réveille notre capacité à lâcher prise.

Elle permet l'expérience complète de l'expiration prolongée sans effort.

Prolonger l'expiration, ici, consiste à allonger la durée de la phase expiratoire, laquelle devient alors, autant alerte et active, que l'inspiration se trouve être passive puisqu'elle suit, est en quelque sorte attirée par l'expiration qui est allée au bout...

C'est une phase importante dans l'éveil et l'attention au repos de notre corps sur le sol.

### Les bénéfices sur le plan social...

Cette pratique convient bien aux personnes voulant se libérer des tensions accumulées dans l'ensemble du dos. C'est aussi un exercice pour éviter l'accumulation des blocages autant dans le haut du dos que dans les lombaires, tout le bassin.

Cet exercice créant une compétente et juste sensation de toute la paroi dorsale, des épaules aux sacrum, la conscience qui en résulte génère **confiance en soi et conviction relationnelle**.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**Contact et lien terre ciel. Lâcher prise. Ecoute épanouie et détente attentive.** Calme et centré sur le souffle profond, l'être vit pleinement *la tranquillité* par l'attention au corps-esprit relaxé.

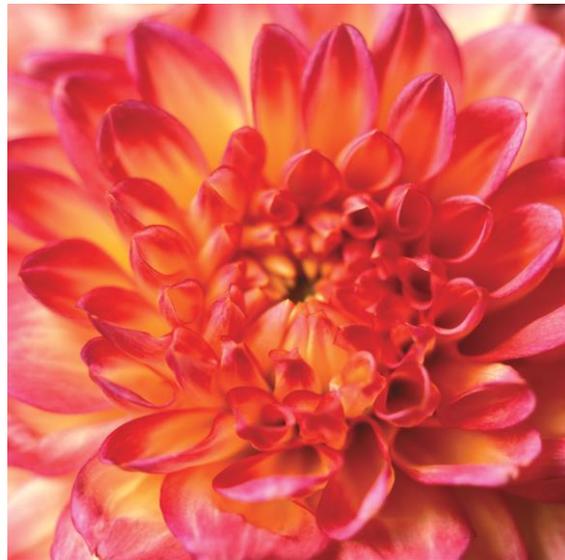
*L'espace de cet instant où l'individu et le monde extérieur sont en interrelations, conscience de notre unité, entre la terre et le ciel, est celui d'un lâcher prise intérieur.*



Exercices  
au sol



**Être ouvert c'est essentiellement  
être disponible mentalement  
et physiquement.**



## Extension et relâchement de l'axe longitudinal du corps...



**18° Toujours allongé, sur le sol**, le corps complètement détendu, ramenez la conscience d'abord dans chaque extrémité du corps en commençant par remobiliser les orteils, les chevilles, les doigts des mains, les poignets et les avant-bras...

*Exercices  
au sol*



**Puis**, dans la conscience de chaque articulation, remobilisez les genoux, les avant-bras, les coudes, les cuisses, le bassin, les bras, les épaules, le dos et toute la colonne vertébrale ainsi que la nuque...



## Extension et relâchement de l'axe longitudinal du corps...



**Ensuite**, dans une grande respiration, prenez un temps, et étirez-vous dans tous les sens en bâillant, avant de vous retourner progressivement sur le ventre.

*L'énergie interne est une phase importante avant toute remise en mouvement du corps et avant la phase de redynamisation.*

## Extension et relâchement de l'axe longitudinal du corps...

### Les effets sur le plan corporel...

Après le relâchement total du corps, le pratiquant va petit à petit remettre du mouvement en remobilisant chacune des articulations, à commencer par : les orteils, les doigts des mains, les chevilles, les avant-bras, les genoux, les coudes, les jambes, les bras, le bassin et la colonne vertébrale ainsi que la nuque.

Ensuite, tout en baillant, il pourra s'étirer dans tous les sens et tout doucement passer sur le côté afin de se retrouver sur le ventre.

*Exercices  
au sol*



### Les bénéfices sur le plan social...

Pour les personnes exerçant des activités personnelles et professionnelles exigeant une grande attention ou dont l'activité est intense, cet exercice, passant de la relaxation à la re-mobilisation du corps à travers des mouvements lents, est particulièrement recommandé.

Cet état de lâcher prise total du corps, allant vers une re-mobilisation de chaque articulation, réactive l'énergie interne et procure une profonde et durable sensation de bien-être.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**L'axe au repos. Le tube tuteur de la moelle épinière, Le canal énergétique central**, d'où partent les commandes pour tout le corps, se trouve en alternance dynamique de repos et de mobilité.

*L'ouverture de soi par une plus grande mobilité dans la conscience de son corps est le chemin le plus sûr...*



**Rien est chemin,  
tout est cheminement.**



## Etirement nuque, colonne vertébrale et lombaires...



**19° Allongé sur le ventre,** ramenez les coudes le long du corps, puis la colonne vertébrale totalement relâcher, étirez la nuque et tous le dos, le regard vers le ciel en inspirant...



*Exercices  
au sol*

**Dans cet exercice,** percevez l'extension de la nuque, colonne vertébrale et bas du dos...



## Étirement nuque, colonne vertébrale et lombaires...



**Puis** dans la phase d'expiration, relâchez les vertèbres lombaires, dorsales, ainsi que la nuque en ramenant le front vers l'avant.

*Cet exercice réactive l'énergie du dos et permet de prendre conscience des phases d'extension et de relâchement de la colonne vertébrale. La pratique de cette méthode est utilisée en kinésiologie éducative comme régulateur de stress.*

## Etirement nuque, colonne vertébrale et lombaires...

### Sur le plan corporel...

Dans cet exercice de la position allongée sur le ventre, ramenez les coudes au corps, puis dans une inspiration, étirez le dos, le menton vers le ciel. Dans une phase d'expiration, relâchez la base du dos, le centre du dos, ainsi que les épaules et la nuque. (Refaire l'exercice, deux ou trois fois).

L'exercice étire la colonne vertébrale dans la phase d'inspiration et la relâche dans la phase d'expiration. Cette pratique convient bien aux personnes voulant se libérer des tensions accumulées dans l'ensemble du dos.

C'est aussi un exercice pour éviter l'accumulation des blocages autant dans le haut du dos que dans les lombaires et tout le bassin.

### Les bénéfices sur le plan social...

Cet exercice complet de torsion consciente dans l'axe du corps, est une pratique libératrice dans l'évacuation de nos raideurs et nous ouvre à une plus grande souplesse du dos, créant ainsi une complète et juste sensation de toute la paroi dorsale, des épaules aux sacrum.

Recommandé à toutes les personnes voulant se libérer du *stress négatif*, ainsi que des tensions accumulées dans le dos et le bassin, la conscience qui en résulte génère **confiance en soi et conviction relationnelle**.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**Le serpent vertébral.** La souplesse des liens. La rotation de la conscience. De la base porteuse du sacrum, jusqu'à la nuque : souplesse, détente et repos. La détente est d'autant plus complète et profonde que l'attention est soutenue.

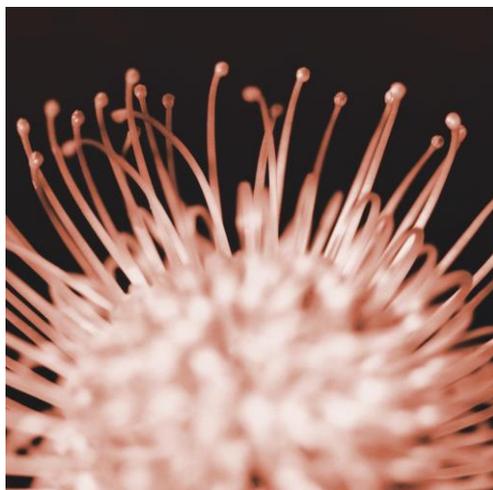
*L'état des ressources intérieures, parfois insoupçonnées, conditionne le but à poursuivre...*



Exercices  
au sol



**A chaque instant,  
le souffle  
me conduit à l'espace.**



## Extension colonne vertébrale, bas du dos et lombaires...



**20° Allongé sur le ventre,** déplacez votre bassin et ramenez les fesses au niveau des talons. Les bras allongés devant, étirez tout le dos, le front sur le sol...



**Puis,** en appuis sur les orteils, transférez le bassin de l'arrière vers l'avant au niveau des poignets. Le menton étiré vers le haut, inspirez profondément et relâchez la zone des lombaires...



*Exercices  
au sol*



## Extension colonne vertébrale, bas du dos et lombaires...



**Ensuite**, en appui sur les mains et dans une inspiration, montez et étirez le bassin vers le haut, rentrez la tête vers le centre, étirez les talons ainsi que l'arrière des jambes avant de ramenez (tranquillement et dans l'expiration) les genoux sur le sol en position du chat (à quatre pattes).

*Cet exercice réactive l'énergie du dos, relâche les lombaires et redonne une sensation de bien-être intérieur.*

## Extension colonne vertébrale, bas du dos et lombaires...

### Les effets sur le plan corporel...

Dans cet exercice, dans une phase d'inspiration, l'individu étire le dos vers le haut, la tête rentrée à l'intérieur. Puis dans une phase d'expiration il relâche la colonne vertébrale vers le bas, le menton étiré vers le ciel.

Cette pratique se réalise une à deux fois dans un mouvement haut-bas, et permet de remobiliser chaque partie interne de la colonne vertébrale. Elle est une pratique essentielle à la suite des exercices précédents.

Exercices  
au sol



### Les bénéfices sur le plan social...

Grâce à la détente et au soulagement procurés par cet exercice complet, la **souplesse relationnelle** au quotidien, est ici favorisée.

Cette pratique convient bien aux personnes voulant se libérer des tensions accumulées dans le bas du dos. C'est aussi un exercice pour éviter l'accumulation des blocages dans les lombaires, dans le bassin.

Sont aussi concernées toutes les personnes ayant des activités nécessitant une assise prolongée, ainsi que celles assurant le port de charges lourdes.

Elles peuvent trouver, à travers cet exercice, un excellent moyen de détente et d'élimination des tensions accumulées.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**Le serpent vertébral et l'étirement du chat. Souplesse et félinité.**  
L'extension de l'être par la courbure dorsale et l'intégration de la zone lombaire.

*La nécessité d'assouvir nos besoins contient en elle-même une énorme force de réalisation. Avoir conscience de cette force c'est libérer en soi l'énergie vitale pour laquelle nous sommes faits.*



**Là où il y a une impasse,  
il y a une issue.**



## Mise en mouvement de l'amplitude des articulations de la chaîne dorsale...



21° Dans cette position à quatre pattes, tout en inspirant, étirez le dos vers le haut, la tête rentrée vers le bassin...



**Puis**, dans un mouvement inversé, expirez profondément en étirant le dos vers le bas, la nuque et les yeux vers le ciel...



*Exercices  
au sol*



## Mise en mouvement de l'amplitude des articulations de la chaîne dorsale...



**Ainsi**, redécouvrez l'amplitude dans chaque segment de votre colonne vertébrale, de la nuque jusqu'au bassin. Refaites l'exercice deux ou trois fois, puis revenez dans la position initiale.

*Cet exercice redonne une sensation parfaite de l'ensemble de tous les segments du dos, améliore la souplesse et la fluidité de la colonne vertébrale et redynamise l'énergie du dos.*

## Mise en mouvement de l'amplitude des articulations de la chaîne dorsale...

### Les effets sur le plan corporel...

Cette pratique répétée deux à trois fois procure une sensation de souplesse et de fluidité dans toute la colonne vertébrale.

Dans la première phase d'inspiration, le dos en extension vers le haut, le menton rentré à l'intérieur, et dans la deuxième phase d'expiration, le ventre descend vers le bas pendant que les yeux et le menton s'étirent vers le haut.

Cet exercice permet l'identification de chaque segment du dos : lombaire, dorsal et cervical.

### Les bénéfices sur le plan social...

L'expansion articulaire et l'étirement intervertébral diminuent les tensions accumulées dans tout le dos suite à des difficultés quotidiennes, par exemple dans les rapports de communication difficiles ou sous *stress négatif*, comme dans certaines entreprises où les relations se jouent sur des pressions psychologiques, ou plus généralement dans les rapports de pouvoir entre les personnes.

Dans cette alternance d'arrondir le dos (« *arrondir les angles ?* ») et de le creuser (« *approfondir le sujet ?* »), nous nous familiarisons davantage avec la recherche de l'équilibre, de la souplesse relationnelle.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**L'Étirement du chat. Faire Le dos rond : la souplesse féline. Alternance Yang (dos) et Yin (ventre).**

*Le clavier de la colonne vertébrale*, avec ses quatre courbures naturelles. L'assouplissement du dos, porteur du sens de la responsabilité.

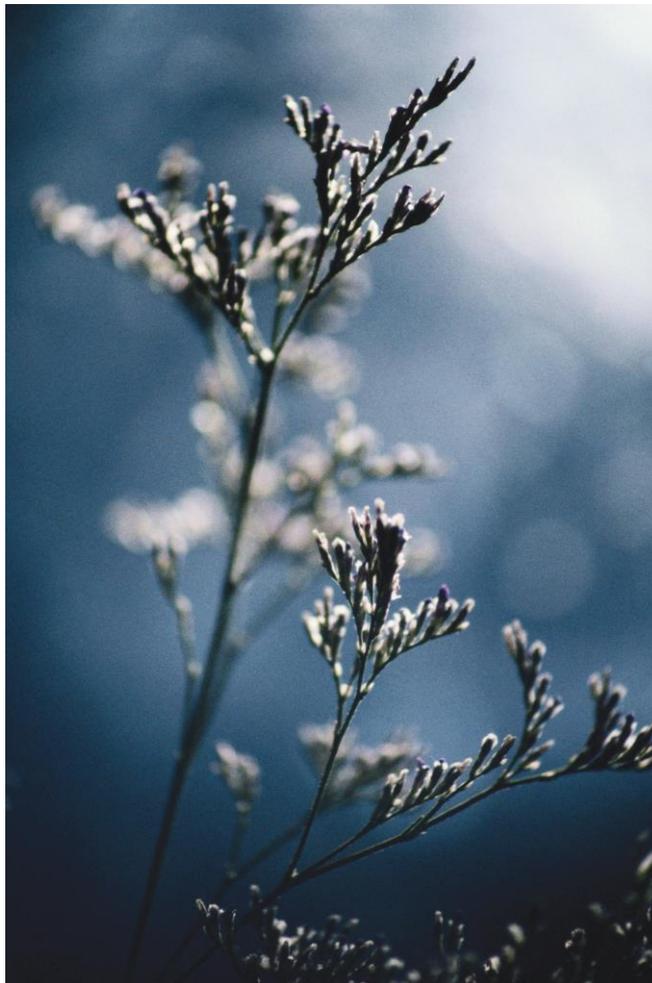
*L'homme se vit dans une recherche de cohérence croissante au dedans et au dehors de lui-même, et trouve son équilibre dans des formes variées à conquérir.*



Exercices  
au sol



**Lorsque la pensée  
ne s'attarde nulle part,  
alors apparaît  
la signification  
véritable.**



## Relâchement et étirement de l'axe longitudinal du corps...



**22° De la position à quatre pattes**, croisez les mollets, transférez le bassin vers l'arrière jusqu'à vous retrouver assis(e) en tailleur...



**Etirez les jambes et les pieds en avant**, puis allez positionner tranquillement vos mains sur les pieds...



*Exercices  
au sol*



## Relâchement et étirement de l'axe longitudinal du corps...



**Dans l'expiration**, relâchez les muscles des jambes, le bas, le centre et le haut du dos, ainsi que la nuque.

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

## Relâchement et étirement de l'axe longitudinal du corps...

### Les effets sur le plan corporel...

De la position précédente à quatre pattes, ramenez les genoux vers les poignets avant, croisez les mollets et en inspirant, transférez le bassin vers l'arrière, puis étendez les jambes en ramenant les mains vers les pieds. Expirez en relâchant le bas du dos, le centre du dos ainsi que le haut du dos et la nuque vers l'avant.

En inspirant, ramenez les jambes dans la position assise, les paumes des pieds en contact, puis entourez les de vos mains, tout en maintenant le dos droit, et dans la même inspiration, étirez l'axe de la colonne vertébrale en ouvrant les épaules.

Ensuite, en expirant, relâchez les genoux, les cuisses en mouvement haut bas tandis que vous relâchez aussi le bas du dos ainsi que la colonne vertébrale. La fin de cet exercice peut se réaliser les yeux fermés.

### Les bénéfices sur le plan social...

Pour les personnes exerçant des activités personnelles et professionnelles exigeant une grande attention ou dont l'investissement relationnel est intense.

Cet exercice, d'alternance de l'étirement et du relâchement : dos, jambes, pieds, tout en réactivant l'énergie interne pour procurer une sensation de bien-être, connecte à une expérience directe de la **souplesse volontaire**, nécessaire à toute situation relationnelle et en particulier, de négociation.

### Analogies et Correspondances symboliques...

#### L'étirement du tailleur. La souplesse relationnelle.

Le Contact paisible des mains (**réalisation**) et des pieds (**stabilité, les racines, le socle**), pour la détente des jambes (**mouvement vers les autres**) et du dos (**responsabilité**).

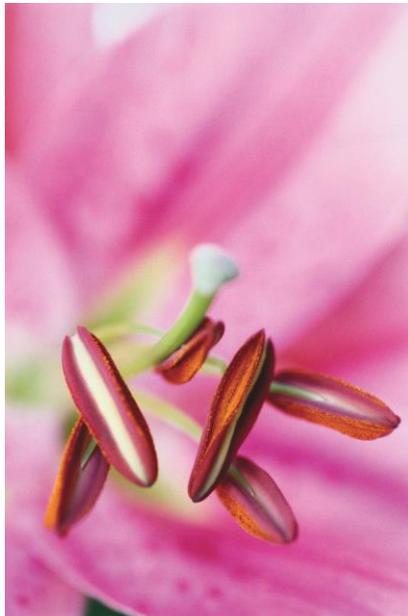
*L'ouverture de soi par une plus grande mobilité dans la conscience de son corps est le chemin le plus sûr...*



Exercices  
au sol



La grâce est toujours là.  
C'est la pratique qu'il vous faut.



## Réactivation énergétique des racines plantaires...



**23° 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 tapotez avec celle-ci la partie inférieure et supérieure de vos pieds...



*Exercices  
au sol*



## Réactivation énergétique des racines plantaires...



**Reprenez la cheville avec vos deux mains**, agitez votre pied dans une expiration et reposez votre talon sur le sol. Après avoir comparé et ressenti la différence dans les sensations internes et externes de vos 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 dans les cultures orientales pour le maintien et la bonne santé tant psychique que corporelle.*

## Réactivation énergétique des racines plantaires...

### Les effets sur le plan corporel...

Très souvent enfermés dans une paire de chaussures, vos pieds ont besoin d'être re-mobilisés, assouplis et détendus. A ce stade de la séance, et la réalisation des exercices précédents, la re-mobilisation des pieds permet la première phase de ré-énergétisation du corps.

En re-stimulant chaque point d'énergie sous les pieds, vous redonnerez à votre corps une sensation de tonus. Essayez... !

### Les bénéfices sur le plan social...

Pour rester connecté, et «*ne plus être à côté de ses pompes !*», cet exercice a une première fonction de reprise de contact avec soi-même, à l'écoute de ses sensations internes, préalable à tout contact avec l'extérieur, avec les autres. D'abord, à travers ce contact avec cette voûte et ces racines plantaires, reconnecter ce sentiment de se sentir en vie, *d'exister*.

Par cette prise de conscience, - renforçant la confiance en soi, laquelle permet la confiance en l'autre,- la prise en compte du sentiment d'exister chez l'autre en sera facilité d'autant, contribuant à l'amélioration des relations sociales.

En observant l'usure des semelles des chaussures, nous sommes renseignés sur une position correcte des pieds ou ses anomalies. De même, l'observation du pied renseigne sur la l'état d'esprit des personnes. Encore faut-il avoir la possibilité de le voir, c'est vrai. Cependant, il est possible de porter attention à la tenue de ses propres pieds, et corrigeant, si besoin est la posture, de pouvoir se sentir ainsi «*à l'aise dans ses baskets* », en confiance.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**Exister. Enracinement. Stabilité. Fermeté. Vigueur. Confiance. Ténacité. Persévérance. Sensation d'être en contact avec les énergies terrestres, les forces telluriques.**

La juste relation avec la terre, permet la reconnaissance du monde matériel et la prise de repères.

Les pieds sont les appuis sur lesquels vos jambes et votre corps se reposent, ils sont les liens entre la terre et l'axe de votre corps.

*Un voyage de mille milles commence à vos pieds.*



Exercices  
au sol



**Ne veille pas à être parfait.  
Sois parfaitement toi-même.**



## Energétisation articulaire et musculaire du dos...



**24° 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.

**En inspirant**, redressez votre bassin, relâchez le bas, le centre et le haut du dos...

**Dans un mouvement vers l'avant** et en expirant progressivement, relâchez la zone des vertèbres lombaires, dorsales et du haut du dos, ainsi que de la nuque ...



  
**Exercices  
au sol**



## Energétisation articulaire et musculaire du dos...



**Puis en ramenant le dos droit**, inspirez avant de redescendre le front à côté du pied droit dans une phase d'expiration.

**Après**, dans une phase d'inspiration retrouvez une position droite et refaites l'exercice de l'autre côté.

*Cette pratique utilisée dans le Hatha Yoga est régénératrice de l'énergie interne et participe à l'étirement dans toutes les parties profondes et musculaires du dos. Cette pratique permet d'entretenir au mieux son dos.*

## Energétisation articulaire et musculaire du dos...

### Les effets sur le plan corporel...

Cet exercice permet dans une phase d'inspiration, le dos droit, un relâchement par l'expiration du buste vers l'avant et une détente des hanches, de la base, du milieu et du haut du dos ainsi que la nuque en avant.

Dans la phase d'inspiration, cette posture re-sollicite l'axe vertébral et permet par le relâchement des lombaires, un assouplissement du bassin et des hanches tout en maintenant le dos droit et posé dans son axe.

Par ailleurs, le bénéfice est réel pour l'étirement des nerfs sciatiques, la réduction de la constipation, de l'aérophagie, la tonification des organes abdominaux.

### Les bénéfices sur le plan social...

La capacité à « *examiner les choses sous différents angles* » est ici corporellement exécutée et transposable à la communication relationnelle, la prise en compte attentive, dans le souffle, d'au moins deux points de vue (*à droite, à gauche*) contribue à la compréhension de la différence.

Sont concernées, toutes les personnes souhaitant retrouver leur axe, se recentrer et manifester une *attitude droite aussi bien sur le plan physique que moral*. Bonne assise en équilibre à droite comme à gauche.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**L'axe du corps. L'Alliance Terre-Ciel. Equilibre. Solidité et mobilité.** Gymnastique douce de la colonne : muscles et vertèbres en alliance.

*La passivité destructrice et l'action libératrice oscillent à la mesure de notre attention à nous-mêmes dans nos responsabilités...*



Exercices  
au sol



**Le moment même où tu te sens  
frustré, agressé, prisonnier,  
est le moment même  
où tu peux te sentir libre.**



## Réactivation du système autonome de libération de stress...



**25°** Dans une position assise, les jambes croisées en tailleur, ramenez les avant-bras sur les genoux et portez votre attention dans votre dos. Tout en inspirant, les épaules basses, les yeux fermés, étirez la colonne vertébrale vers le haut...

**Dans une expiration** et une relaxation profonde du dos sur un plan vertical, relâchez une à une chacune des vertèbres lombaires, dorsales et cervicales, L'exercice se réalise du bas vers le haut, ...



*Exercices  
au sol*



## Réactivation du système autonome de libération de stress...



**A nouveau**, dans une phase d'inspiration, étirez une à une les vertèbres cervicales, ainsi que chaque dorsale et lombaire jusqu'à extension du dos.

**Refaites l'exercice plusieurs fois** en ressentant bien l'extension de la colonne vertébrale vers le haut dans l'inspiration et dans l'expiration le relâchement du dos vers le bas.

**Cela accompli**, en position basse, fermez les yeux un instant, prenez une respiration calme et détendue et relâchez le mental pendant une minute.

*Cet exercice, correctement exécuté, redonne une grande souplesse dans la tenue du dos, permet le relâchement des lombaires et contribue à faire face efficacement au stress. Cela prépare aussi le corps et le mental à toutes formes de méditation.*

## Réactivation du système autonome de libération de stress...

### Les effets sur le plan corporel...

L'étirement de tout du dos permet la libre circulation de l'énergie, le libre mouvement de la respiration.

Posture idéale de la juste tenue de la colonne vertébrale. Le ralentissement ponctuel de la circulation du sang dans les jambes, accélère celle-ci dans le bassin en tonifiant ainsi les organes abdominaux et pelviens. Les articulations des hanches et des jambes s'en trouvent assouplies.

Cette pratique est un passage essentiel pour toutes formes de préparation à la méditation

### Les bénéfices sur le plan social...

Dans toutes activités professionnelles, par le calme qu'elle procure et du mental et des organes des sens, par l'accès à *l'équilibre corps-coeur-esprit*, cet exercice renforce la capacité à se centrer sur l'essentiel, facilitant l'efficacité et les prises de responsabilité, avec l'acquisition d'un regard neuf sur ses relations.

La pratique de cet exercice redonne une attitude exemplaire pour tout approfondissement d'une recherche, personnelle et/ou professionnelle, en conscience des sensations internes (*acceptation de soi*), et externes (*perception des situations extérieures*).

### Analogies et Correspondances symboliques...

**L'ascenseur. L'axe du monde. L'arbre de vie. Stabilité et Impeccabilité.**

La structure : dans le **souffle** profond et régulier, expérimentation de **l'énergie vitale**, à partir du centre, en conscience de sa caractéristique essentielle, le **mouvement**.

Situé entre terre et ciel, l'individu fait œuvre d'une action identitaire pour le bien de soi, des autres et de toutes choses.

*Ainsi la réponse à notre sentiment d'exister passe par la conscience de ce qui est important pour nous, pour les autres et par la recherche des moyens à le satisfaire.*



Exercices  
au sol



**Il n'y a pas de lieu privilégié.  
Il y a simplement des gens  
qui s'ouvrent, ou ne s'ouvrent  
pas à ce qui est.**



## Etirements, harmonisation et souplesse dans l'extension du corps...



26° Assis en tailleur, transférez le bassin et les bras en avant et revenez dans la position du chat (à quatre pattes)...

  
Exercices  
au sol



Dans une phase d'inspiration, en appui sur les orteils, la jambe droite en extension, le front sur le sol, étirez le dos dans l'axe du corps ...



## Etirements, harmonisation et souplesse dans l'extension du corps...



**Refaites l'exercice** avec l'autre jambe dans l'inspiration, puis les bras en extension, ramenez le corps et le genou jusqu'à vous retrouvez à quatre pattes.

*Cet exercice permet de passer tranquillement et sans douleur d'une position assise en tailleur à une position d'extension du corps. La pratique, réalisée sous cette forme, étire l'axe jambes, bras, dos et réactive l'énergie de l'ensemble du corps.*

## Etirements, harmonisation et souplesse dans l'extension du corps...

### Les effets sur le plan corporel...

Cet exercice réactive l'énergie de tout l'axe du corps, du talon et de la nuque, et propose dans la phase d'expiration un relâchement du bassin très agréable.

L'étirement intervertébral autorise le dégagement et la détente des nerfs spinaux. Excellent étirement aux niveaux lombaire et cervical, la tête étant baissée, front au sol, menton sur le sternum. Le massage abdominal, par le souffle en interne, agit efficacement contre la constipation. Le dos est présenté au ciel, offert à la main qui peut le masser s'il est douloureux.

Cette pratique demande un équilibre pendant la phase d'inspiration sur l'extension de la jambe en appui sur les orteils de la jambe gauche.

Le pratiquant prend ainsi contact avec l'étirement de la jambe, du dos, de la colonne vertébrale, ainsi que des bras en extension vers l'avant.

En expirant, ramenez le genou en extension à côté de l'autre jambe, et dans une phase d'inspiration, redéployez l'autre jambe ; puis refaites le même exercice.

### Les bénéfices sur le plan social...

Cette pratique est excellente pour les personnes maintenant des stations assises prolongées ou fournissant d'importants efforts musculaires et s'adresse à toutes les personnes voulant ré-énergétiser l'ensemble de l'axe longitudinal. Il permet une re dynamisation des énergies internes.

L'expansion articulaire et l'étirement intervertébral diminuent les tensions accumulées dans tout le dos suite à des difficultés quotidiennes, par exemple dans les rapports de communication difficiles ou sous *stress négatif*, comme dans certaines entreprises où les relations se jouent sur des pressions psychologiques, ou plus généralement dans les rapports de pouvoir entre les personnes.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**Lâcher Prise. La prière. La feuille étendue. L'humilité. Le don de soi. L'offrande.**

*L'attention à soi pour se donner un élan d'énergie est une nouvelle forme d'équilibre qui se répand dans tout l'axe du corps.*



Exercices  
au sol



**Laisse les choses  
être ce qu'elles sont,  
cela ne nécessite  
aucun effort.**



## Ancrage, extension et ouverture du corps terre-ciel...



27° À partir d'une position à genoux, ramenez le pied droit en avant (*pied ouvert*)...

**Rassemblez les mains** enlacées au niveau du centre, puis en expirant, transférez le bassin de l'arrière vers l'avant tout en étirant les bras et les mains, paumes dirigées vers l'avant...



*Exercices  
au sol*



## Ancrage, extension et ouverture du corps terre-ciel...



**Ensuite**, dans une phase d'inspiration, étirez les bras et les paumes des mains vers le ciel, en accompagnant le mouvement du regard.

**Puis**, tranquillement dans l'expiration, redéposez les mains sur le sol de chaque côté du pied en avant.

*Cette pratique réactive tout l'axe du dos, redynamise le corps et intensifie la montée en énergie dans tout l'axe de la colonne vertébrale.*

## Ancrage, extension et ouverture du corps terre-ciel...

### Les effets sur le plan corporel...

Dans une phase d'expiration, les paumes des mains, doigts enlacés et tendus vers l'avant, étirez les bras et le bassin jusqu'à extension du bas du dos vers l'avant. Puis dans une phase d'inspiration, le bassin en avant, étirez les paumes des mains, les bras et le regard des yeux vers le ciel. Enfin, dans une phase d'expiration, ramenez les mains vers les pieds. Cet exercice étire tous les muscles du dos, des jambes et des bras. Il agit sur toute la face arrière du corps et redynamise les énergies internes. *In fine*, Il apporte au pratiquant assidu, une sensation d'éveil musculaire et une redynamisation interne tout à fait particulière.

### Les bénéfices sur le plan social...

La dynamique de service actif, induite par cette posture, mobilise le meilleur en soi pour offrir le contact simple, clair, direct à l'autre dans toute situation de clarté relationnelle.

L'attitude générée par la pratique représente la volonté d'expression de *l'intelligence relationnelle*. Par ailleurs, c'est un excellent exercice pour re-tonifier le corps, réveiller le pratiquant et dépasser contre toute sensation d'endormissement ou de fatigue digestive.

C'est aussi un excellent exercice de redynamisation après une bonne sieste ou avant de reprendre son activité professionnelle.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**La posture du guerrier. Ouverture au courage humble du cœur.**  
Le souffle chamanique. Attitude de service au service du plus grand en soi. Entre la terre et le cosmos, l'être qui s'élève, en remontant tous les règnes : minéral, végétal, animal, l'humain, (*soi-même*), en poursuivant sa *quête du héros*, vers les étoiles, le spirituel, le divin, l'infiniment plus vaste.

*L'énergie de nos besoins ressemblerait à un feu en nous, que nous aurions à décoder, à apprivoiser, à aimer et à canaliser...*



Exercices  
au sol



**Chaque instant  
est moment  
de réveil.  
Tu es là où  
tu dois être.**



## Détente du dos et redynamisation des lombaires...



**28° Debout**, en position genoux fléchis, ramenez les doigts des mains sous les orteils.

**Dans l'inspiration**, étirez le bas du dos vers le haut, les jambes et les genoux en extension.

Le regard fixé entre les genoux, relâchez le bassin et le bas du dos...

**Puis en relâchant les orteils**, fléchissez les genoux, libérez les doigts des mains.

**Dans une inspiration**, remontez tranquillement en déroulant chaque partie de votre dos, la tête en dernier...



**Exercices  
au sol**



## Détente du dos et redynamisation des lombaires...



**Ensuite**, dans une inspiration, les mains se rassemblent vers l'estomac pour s'étirer vers le haut. Le corps en extension, en appui sur les orteils, expirez en laissant retomber les bras le long du corps et les talons sur le sol...

**Les bras détendus**, fermez les yeux un instant, et ressentez toutes les répercussions énergétiques et sensibles dans votre corps à partir de l'ensemble du travail déjà réalisé.

*Cette pratique relâche le bassin, étire le bas du dos et redonne une parfaite sensation de l'axe du dos. Dans sa phase d'inspiration et de relâchement des bras, vous découvrirez une meilleure stabilisation du corps et de nouvelles sensations internes découlant des exercices réalisés auparavant.*

## Détente du dos et redynamisation des lombaires...

### Les effets sur le plan corporel...

Cet exercice est un moyen de relâcher les muscles du bas du dos (Libération des tensions lombaires), colonne vertébrale, épaules et nuque. Ainsi, en fléchissant les genoux et en mettant les doigts sous les orteils, inspirez en étirant les genoux, percevez l'extension bas du dos, colonne vertébrale et arrière des jambes. Puis expirez en fléchissant les genoux et en gardant les talons au sol.

Ensuite, relâchez les doigts des mains et laissez se dérouler tout l'axe du corps dans sa verticalité jusqu'à l'ouverture des épaules.

Cette pratique permet de retrouver une attitude impeccable, après l'ensemble des exercices au sol.

### Les bénéfices sur le plan social...

Pour toutes situations relationnelles, tant communément sociales que précisément professionnelles, cet exercice permet de retrouver une position de calme intérieur. Il réactive la concentration et réveille l'attention et la présence dans une plus grande sensation corporelle.

Cet exercice peut être d'une remarquable efficacité, avant et après une réunion de travail, facilitant également la décharge de toutes les *tensions psycho corporelles*, créant ainsi l'espace pour une meilleure ouverture aux autres.

### Analogies et Correspondances symboliques...

#### **Le palmier. Soutenir le ciel des deux mains. Elévation et ouverture.**

Des paliers à franchir, des étapes à traverser. D'étape en étape, les résultats de nos progressions vont alimenter en énergie les moteurs de nos motivations : *plaisir, réussite et autonomie*.



Exercices  
au sol



**Si vous n'attendez rien  
de la situation,  
vous êtes libre d'agir  
en authentique harmonie  
avec elle.**



## Harmonisation et régénération de l'énergie interne...



**29° Dans une position debout**, les pieds fixes, jambe gauche en avant, pied ouvert, fléchissez un peu les genoux et transférez l'axe du corps de l'arrière vers l'avant.

*Exercices énergétiques*



**Accompagnez l'inspiration** par une extension du dos, des bras, des poignets et du corps vers l'avant, talon arrière au sol...



## Harmonisation et régénération de l'énergie interne...



**Et dans une longue expiration**, ramenez les bras en déplaçant l'axe du corps ainsi que les mains vers l'arrière, comme une vague qui s'étend derrière, lors de ce retour. Dans cet exercice, relâchez mentalement toutes les tensions inutiles. Renouvelez cet exercice cinq à six fois dans un déplacement du corps d'avant en arrière.

**Cet exercice** se répète à droite et à gauche intercalé de l'exercice suivant.

*La bonne application de cette pratique réside dans l'équilibre et la bonne coordination harmonieuse entre respiration et mouvement. Elle est très utilisée en Chine (souvent pratiquée dans les parcs) pour l'élimination des tensions corporelles et pour la puissance de son pouvoir régénérateur de l'énergie interne.*

## Harmonisation et régénération de l'énergie interne...

### Les effets sur le plan corporel...

Cette pratique, en mouvements souples et amples, est la dernière boucle avant la fin de la séance de relaxation.

Elle mélange une sensation de calme et d'harmonie avec soi-même et nous donne une sensation d'énergie prête à se déployer.

Pour le jeune pratiquant, elle apporte après les exercices précédents un sentiment de calme profond et une intensité d'énergie un peu euphorique.

### Les bénéfices sur le plan social...

Réactivant la sensation de détente en soi, l'attention peut alors se déployer vers l'extérieur en facilitant le rapprochement vers l'autre.

C'est une pratique recommandée avant toute activité privée ou professionnelle, procurant un sentiment de liberté intérieure, l'expérience de la concentration dans l'action volontaire, en même temps qu'elle stimule la meilleure partie de nous-même en énergie fluide.

Les bénéfices de cet exercice sont pour nombre de professionnels dans le champ des services, touristique social, médical, toutes professions où l'accueil des personnes est déterminant.

Il nous semble, que dans une perspective d'évolution sociale, en terme de qualité relationnelle, bien des organisations gagneraient à promouvoir cette technique aussi efficace qu'elle est simple et agréable à réaliser. Une heure par semaine de cette technique, pourrait avoir des effets tout à fait exceptionnels pour favoriser la cohésion d'équipes.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**Le ressac. Flux et reflux. La boucle énergétique. La voie du mouvement.**

L'accompagnement volontaire. En marchant vers nous-mêmes nous pénétrons l'univers de l'intériorité et simultanément celui de l'ouverture aux autres.

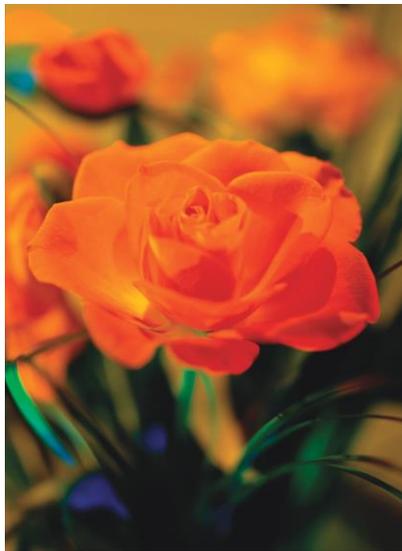
*Ainsi ce paradoxe délivre sa nouveauté que seule l'expérience nous donne à découvrir.*



**Exercices  
énergétiques**



**La voie simple ne nous promet rien.  
Elle nous apprend simplement à être ce que nous sommes, là où nous sommes à chaque instant, dans une relation vraie avec nous-même et avec le monde.**



## Redynamisation de l'énergie interne et nourriture du corps...



**30° Dans une attitude droite**, ouvrez les bras sur les côtés, du bas vers le haut, en inspirant profondément. Accoler les paumes des mains, la main gauche dans la main droite...



*Exercices  
énergétiques*



## Redynamisation de l'énergie interne et nourriture du corps...



**En expirant**, ramenez les paumes des mains enlacées au niveau du centre.

**Puis**, dans une respiration calme et détendue, maintenez les paumes des mains enlacées sur le ventre, relâchez les épaules, les avant-bras, les coudes et créez un mouvement vibratoire vertical dans tout l'axe du corps en décollant les talons sur le sol. **Réalisez cet exercice pendant une à deux minutes...**

**Ensuite**, dans une expiration, relâchez les mains, reposez tranquillement les talons sur le sol.

**Refaites l'exercice** (page 129) de respiration en mouvement, vu précédemment, en changeant de jambe avant de reproduire les mêmes exercices de respiration et redynamisation interne.

*Cette pratique fait suite à la précédente. Elle ramène l'énergie de l'extérieur à l'intérieur et permet, par la mise en vibration du corps et des poignets reliés au centre (**tan tien ou hara**), la redynamisation de l'énergie le long de chaque méridien et permet de **nourrir chaque cellule du corps énergétique**.*

*Cette pratique, utilisée depuis des siècles par les grands maîtres japonais, apporte **vigilance, attention, calme, concentration, énergie**, et permet de maintenir le corps en éveil, avant de faire face à toute situation nouvelle ou épreuve délicate.*

*C'est l'une des pratiques symbolisant plus particulièrement la démarche interne et objective de la **relaxation bio-dynamique**.*

## Redynamisation de l'énergie interne et nourriture du corps...

### Les effets sur le plan corporel...

Cet exercice clôt la séance, en approfondissant le sentiment de profonde détente, mêlant la sensation d'énergie ascendante des trois *tan tien* ou *Dan Tian* : depuis celui du centre de la concentration et de la réserve du *Chi* ou *Qi*, nommé *xia Dantian*, c'est-à-dire du ventre (*Hara*), à celui du cœur (*Agni*), appelé *zhong Dantian*, et enfin du centre de la tête, *shang Dan Tian*, le *tantien* supérieur, « la caverne de la pensée originelle ».



### Exercices énergétiques

Pour le jeune pratiquant, elle apporte, après les exercices précédents un sentiment de calme profond et une intensité d'énergie un peu euphorique.

### Les bénéfices sur le plan social...

Aborder la vie différemment, en changeant son regard sur soi et ensuite sur l'autre, tel est le premier profit relationnel de cette posture.

C'est une pratique recommandée avant toute activité privée ou professionnelle, procurant un sentiment de liberté intérieure, l'expérience de la concentration dans l'action volontaire en même temps qu'elle stimule la meilleure partie de nous-même en énergie dynamique et fluide.

### Analogies et Correspondances symboliques...

#### **Dressé comme un arbre. Centrage. Stabilité énergétique.**

L'unité de l'arbre symbole est fondé sur une triplicité : terrestre, humaine, céleste. L'énergie suit la pensée : là où va la pensée, là va le *Chi*. *Je suis attentif à la qualité de mes pensées.*

*L'ombre et la lumière gisent dans l'intériorité, pleines d'un potentiel inouï, attendent d'être animées pour libérer leur nectar de vie.*



**Vivez la vie au lieu de la rêver.  
Alors tout devient possible,  
car tout est possible.**



## Harmonisation corps - espace...



**Afin de laisser remonter les sensations de bien-être** et de détente dans tout votre corps, nous vous recommandons de vous ménager un laps de temps entre chaque exercice...

**Cela** devrait vous permettre d'accueillir les sensations nouvelles et leurs répercussions internes et externes.



*Après chaque exercice*



## Harmonisation corps - espace...



## Harmonisation corps - espace...

### Les effets sur le plan corporel...

Comme après chaque exercice parcouru dans ce livre, vous pouvez prendre le temps de ressentir les sensations internes et corporelles. Pour cela, mettez-vous dans une attitude droite, les pieds sur le sol, relâchez les chevilles, le bassin et chaque partie du dos et de la colonne vertébrale, les épaules.

Laissez-vous ainsi, porter par votre respiration et par les sensations internes et externes, et la répercussion des exercices parcourus à tous les niveaux du corps et du mental.

**Après chaque  
exercice**



### Les bénéfices sur le plan social...

Dans chaque situation d'excès énergétique, il est bon de savoir se recentrer sur soi. Ainsi, vous éviterez toutes situations d'excès de *stress* négatif et de refoulement de l'énergie interne.

Cet exercice de relaxation active, libérateur de tension(s), peut se révéler très utile en situation de travail comportant des enjeux relationnels, contribuant à toute préparation tant à l'entretien professionnel, qu'à la préparation sportive ou à toutes situations d'examen.

### Analogies et Correspondances symboliques...

**Verticalité et rayonnement. Corporalité. Corps-cœur-esprit. Ancrage-terre, « Vie-talité ».** Parlons ici de « *bio-sensation* ».

**" A l'autre bout du spectre, la conscience nous laisse la liberté de répondre, ou bien de passer outre celui de se connaître soi-même et de se situer dans le repli sauvage de nos ressources latentes, où se tient toute la puissance de notre accomplissement. "**



**L'éveil n'est autre  
que l'évidence,  
qui surprend  
la conscience libre.**



## Post-face



***Selon les traditions perpétuées depuis des siècles, en Chine, au Tibet et dans bien d'autres civilisations, cette méthode de nettoyage du corps rassemble différents exercices, utilisés notamment avant la méditation.***

***Cette pratique corporelle permet de nettoyer les corps subtils au niveau desquels prennent naissance divers troubles neurovégétatifs occasionnant les maladies dites psychosomatiques. Elle consiste en un véritable nettoyage des pollutions internes, articulaires, musculaires, des cristallisations énergétiques accumulées par nos pensées négatives.***

***C'est pour cela que ces exercices pratiqués chaque jour, en conscience des applications gestuelles et respiratoires, nous dirigent vers un Corps Eveillé et une Conscience Libre.***



**Ce n'est pas le Maître qui opère,  
mais la foi et la pratique  
de celui qui est aidé.**



## ***Le corps délié...***

### ***Le petit corps dans le grand corps, ... au-delà des tensions, l'Attention...***

« *Ecoute l'important, regarde l'essentiel, parle quand tu es vrai* ».  
*Un sage taoïste*

**Le corps social**, ce grand corps qui inclut toutes ces femmes, ces hommes, jeunes et moins jeunes, ces personnes âgées, ces enfants,... tous ces enfants qui sont l'Humanité... d'aujourd'hui et de demain. Toutes ces énergies en mouvement témoignent de la vie « vivante », de la « *vie-talité* ». Ce grand corps, le grand corps social est le champ normal, habituel, l'espace dans lequel, pour chacun(e), l'harmonie extérieure exprime (ou pas), l'harmonie intérieure.

Cette vie du grand corps, cette vie avec les autres possède ses codes, ses règles, ses organismes économiques, professionnels, culturels, ses membres, etc.,..... Chacun (e) d'entre nous s'y déploie, *a priori*, comme **conscience autonome**, se sentant en relation, disons adulte, avec l'environnement, l'entourage, c'est la conscience de l'insertion quotidienne, du lien social.

Notre présence individualisée et active, se manifeste là, dans notre être relationnel, en rencontre, échange, réunion, *tête-à-tête*, autant d'occasions de prise en compte de l'autre.

Or, il se trouve des personnes qui, *se sentant en souffrance*, affirment *qu'elles « vont mal, se sentent seules, rejetées »*, ne savent ou ne veulent plus communiquer. Les expressions habituelles pour traduire ces difficultés à « *se sentir bien dans sa peau* », ce vécu du *stress négatif* inscrit dans les muscles, nous sont familières : « *Se faire du mauvais sang, de la bile* », « *en avoir plein le dos* », « *les bras m'en tombent* », « *avoir les jambes coupées* »... Toutes ces façons de parler, ces manières de dire la relation corps-esprit relèvent du langage psychosomatique.

Nous sommes amenés à rencontrer nombre de ces personnes en difficulté, des adultes et des adolescent(e)s, certain(e)s en recherche d'emploi, dés-inséré(e)s, parfois en souffrance psychique. Dans l'expression de ces états de difficultés, de souffrance, la violence, contre soi-même et/ou contre les autres est un dénominateur commun.

Problèmes d'identité, de peur, de refus, de lassitude ou encore d'indifférence devant la vie (*déprime ?*).

Pour avoir accueilli, côtoyé, rencontré, écouté, accompagné souvent, toutes ces personnes en difficulté sociales, psychoaffectives parfois, relationnelles, toujours, dans la mise en œuvre de projets de vie, dans des parcours d'insertion au long cours, il me reste à témoigner de l'importance de *l'attention* dans le changement profond d'histoires de vie.

La **conscience relationnelle** prend ici toute son importance pour accéder au *changement d'histoire*, en fait au changement de représentation, de vision du monde, de la victime inquiète à l'acteur, auteur de l'histoire de sa vie.

Sans entrer dans le détail des étapes, il suffira de signaler que ce parcours, ce cheminement pour tenir son rôle dans le jeu social, reconquérir et tenir sa place dans le grand corps, procède par étapes successives, **questionnement-réflexion-action**.

Un aller-retour régulier de la posture d'observateur au jeu d'acteur, -un peu comme dans la vie habituelle-, avec juste ce supplément d'attention, de vigilance, de **présence attentive à soi-même et au monde**.

Qu'il soit simplement convenu que l'accompagnement des personnes vers le changement, depuis *le faire* de simples démarches sociales, jusqu'à gouverner sa vie en s'en considérant à la fois, et l'auteur et l'acteur, a procédé d'une *approche holistique* et d'un *questionnement socratique*, c'est-à-dire qui engage l'individu tout entier, la personne globale, dans un examen permanent du sens de sa vie, y compris dans ses activités quotidiennes.

Ce questionnement induit des solutions, plus que des constats de peur, d'hostilité ou de découragement. En effet, Il veille à solliciter les ressources, les talents cachés, les possibilités latentes, plus qu'à condamner. Il présuppose que le meilleur est toujours possible.

Pour cela, notre posture intérieure se veut aimante, inclusive, et consiste autant que possible à solliciter *l'intention positive* derrière les comportements, les attitudes, les événements rencontrés.

Notre approche des personnes en situation d'accompagnement participe de cette vision élargie du monde, de cette posture animée du *crédit d'intention positive*. « *Qu'est-ce que cette situation peut m'apprendre ?* ». « *Quelle est la leçon de vie derrière cet événement, ce conflit ?* », ou encore, « *Que puis-je faire, penser, agir pour que cela se passe au mieux ?* »

Cette approche impliquée aux côtés de la personne et engagée à sa conduite vers l'autonomie, fonctionne avec le *modus vivendi* de la juste distance qui, dans notre pratique, s'énonce comme suit : « *suffisamment proche pour aimer (empathie et compassion), suffisamment distant pour aider (accompagnement personnalisé vers l'autonomie)* ».

Pour accomplir cela, il est utile de définir et préciser clairement le cadre, tout en assurant la maîtrise du processus d'accompagnement, établissant la qualité relationnelle et le respect dû à toute personne accompagnée, en particulier dans une période de changement difficile.

Le corps de la personne, le petit corps se mouvant dans cette marée d'interactions, à *l'intérieur de ce grand corps social*, est bien souvent le lieu privilégié d'expression, de manifestation de ce désarroi, de ce mal-être... De *l'apitoiement sur soi*, fondé sur une véritable souffrance psychologique, issue de conflits, de peurs anciennes, archaïques, à la *volonté d'être heureux*, « *en se dressant comme un arbre* », il y a la prise de conscience de ses véritables aspirations, la reconnaissance de sa véritable nature d'être.

C'est par sa prise en compte et le retour à l'alliance, à l'unité corps-esprit que se manifesterà le nouvel équilibre, la réconciliation avec soi-même.

La présence, dans l'enceinte de l'Institut, d'affiches renseignant sur les activités du Cercle des Arts Martiaux (***Relaxation bio-dynamique, Feng shui, Aï ki do, Tai-chi***), a été un support visuel de choix et a ainsi contribué à une première sensibilisation aux *Arts énergétiques, aux Arts corporels*.

Prenant ainsi conscience à quel point leur corps est ce puissant messager, un émetteur des *maux, sans les mots pour le dire*, reconnaissant comme il peut être malmené ou trop négligé, tous ces accompagnés ont repris, progressivement au fil des semaines, avec entrain et légèreté, une activité d'abord physique, puis *énergétique*, se réappropriant leur corps propre, recommençant à respirer profondément, tout en ayant réappris à se différencier, à se définir, à se positionner.

Certains (es) d'entre eux tiendront à témoigner de ce revirement fondamental, de cette échappée de la « *victimite* », pour entrer dans le ***pouvoir de choisir*** et la ***liberté d'être***.

A partir de ce sentiment, il devient plus évident à ce *nouvel acteur de sa propre existence*, de faciliter ses relations humaines ; en accord avec soi-même et ainsi en accord avec les autres. Les accords parlent bien d'***Harmonie***, la recherche de l'essentiel plutôt que la course effrénée vers les faux-semblants.

**Le rythme est une clé.** Au fond, la clé est le rythme que la personne a établi en elle-même. Avec un rythme adéquat, adapté, approprié à l'action concernée, une gestuelle, une posture, même un simple pas, en avant ou en arrière peut à lui seul résumer la ***danse de la vie***. En procédant ainsi, le pratiquant s'engage consciemment dans le flot en continu mouvement, en perpétuel changement du vivant, ... ***redonnant du mouvement à ce qui s'était immobilisé, du sens à ce qui n'en avait plus***.

Ainsi que nous l'ont transmis les sages du TAO, lorsque la moindre, la plus infime partie du corps s'anime, tout le reste bouge.

Chaque journée vécue avec justesse, avec adéquation, peut se manifester comme une œuvre d'art ou au contraire, comme un désastre, lorsque ne sont pas décelées les combinaisons ou stratégies adéquates.

Lorsque nous déciderons, -pourquoi pas-, que vivre, serait comme composer une œuvre musicale, peindre, écrire une poésie ou encore danser, alors....  
détendre le corps, pour atteindre la tranquillité de l'esprit, prendra tout son sens et justifiera, en conscience, la mise en mouvement du souffle, la respiration ample et l'*attention alignée sur l'intention*, pour la santé, physique, psychique, pour le développement intérieur.

Pratiquer cette relaxation dynamique, en rythme, ***l'attention*** portée au souffle profond, a effectivement contribué à ces retrouvailles avec la *corporalité*, l'harmonie corps-cœur-esprit, renforçant la confiance en soi, autorisant l'accès au sentiment de bien-être complet, la réconciliation avec la vie.

Philippe BAMY



# **ANNEXES**

**« L'Harmonie résulte de  
l'analogie des contraires ».**

*Pythagore*



## PSYCHOSOMATIQUE ET RELAXATION BIO-DYNAMIQUE

La relaxation bio-dynamique : un traitement possible des manifestations psychosomatiques.

Avez-vous déjà entendu parlé de malades psychosomatiques ?...

Vous souffrez et quelqu'un croit vous réconforter en disant: « c'est rien, c'est dans la tête ». Mais, en réalité, ce n'est pas « dans la tête », mais dans l'inconscient. La souffrance est aussi réelle que celle occasionnée par une maladie biologique.

En effet, ce que l'on nomme sous le terme de psychosomatique, concerne les maladies qui ne sont pas exclusivement d'origine biologique. Leurs expressions sont physiques et donc nous conduisent à consulter un médecin, mais leurs origines sont psychologiques ou plutôt émotionnelles.

Ces maladies font écho à un état d'angoisse ou de détresse morale. En effet, il est actuellement établi qu'un choc psychologique (décès, divorce, perte d'emploi...) peut agir sur nos défenses naturelles et déclencher une affection. Par exemple, sous l'effet du stress, l'organisme produit des hormones corticoïdes qui diminuent nos défenses immunitaires.

Les conditions de vie actuelle favorisent ces phénomènes. Par l'absence ou la désintégration des structures sociales, les résistances mentales et biologiques de l'individu s'affaiblissent.

Les changements technologiques, la mondialisation de l'économie, ou la violence urbaine créent une nouvelle structuration psychique de l'être humain et provoqueraient, selon certains chercheurs, une augmentation des désordres mentaux ou physiques (tuberculoses, attaques cardiaques, hypertension).

Mais concrètement, pour comprendre les causes d'une telle maladie, chez un patient, plusieurs facteurs entrent en jeu :

- sa constitution héréditaire,
- ses maladies organiques infantiles,
- le climat affectif familial,
- ses relations personnelles et professionnelles...

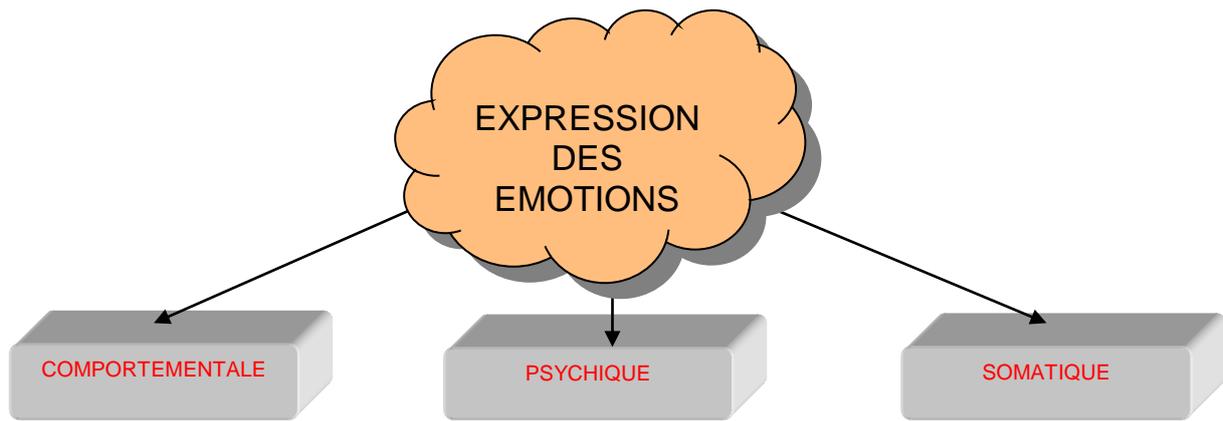
Si vous voulez comprendre comment une telle maladie se développe, nous pouvons ainsi résumer le processus, appelé processus de somatisation.

La souffrance a trois modes d'expression : psychique, comportementale et somatique. Par exemple, face à l'annonce d'un décès, trois types de réactions sont possibles :

Comportementale : pleurer, crier, s'évanouir...

Psychique : dépression, idées obsessionnelles,...

Somatique : maux de tête, de dos, palpitations cardiaques...



Les trois fonctionnent ensemble comme des vases communicants. Si une des voies de communication entre les deux compartiments est obstruée, un excès de pression se produira dans le ou les compartiments restants.

Dans le cas de turbulences émotionnelles répétitives, l'organisme subit des **oscillations et fluctuations d'énergie** qui s'attaquent à l'organisation de l'ensemble des fonctions et organes du corps.

Le **déséquilibre de l'énergie** au niveau de l'organe provient de la charge négative non évacuée qui va profondément s'installer là où elle a été envoyée. L'affection se localise au niveau le plus sensible de l'organisme. Ceci s'explique par le fait que la voie a déjà été tracée lors d'une maladie passée (exemple : vulnérabilité héréditaire au niveau des oreilles ou de la peau).

La proportion de risque augmente en cas de prédisposition à certaines affections dues à un terrain héréditaire.

**Les mécanismes générés par l'action sur le corps en souffrance :**

D'autre part, la relaxation bio-dynamique, par son effet libérateur des tensions musculaires, articulaires et nerveuses, apporte une détente au corps.

D'autre part, la respiration apporte une oxygénation aux muscles et organes. Durant l'expiration, l'expulsion du gaz carbonique s'accompagne symboliquement de l'expulsion des tensions et fait place à une énergie nouvelle qui se propage telle une onde.

La libre circulation de l'énergie à travers le corps en mouvement suit le rythme de ce souffle régulateur dedans/dehors.

Ce rythme, par son effet de balancement, apporte un apaisement. Les psychologues associent cet effet à une sorte de retour à la situation du fœtus dans le ventre de la mère. Une forme d'auto berceement curatif car générateur de sécurité intérieure et donc de relâchement des tensions nerveuses provoquées par les systèmes de défense en alerte. Le corps, plus détendu, devient plus souple, plus flexible et de ce fait, moins sujet aux tensions et expressions somatiques douloureuses.

Par ailleurs, le travail au sein du groupe donne l'occasion d'un échange qui, associé à l'expérience, peut permettre de lier des relations d'une qualité différente. De plus, il est probable, que sortant plus décontractée et plus souriante des cours, la réaction que je provoque est plus positive, ce qui me conforte dans l'idée que je vais bien, et m'aide à dépasser des pensées dévalorisantes.

A long terme, ma perception des autres, de moi-même et de mon environnement pourront peut-être évoluer et m'aider à développer de nouvelles aptitudes sociales ou personnelles : confiance en soi, aisance relationnelle, meilleure communication basée sur l'échange et la compréhension et véhiculée par le calme. L'image corporelle (sorte d'identification à ce que l'on croit être du fait de nos ressentis) se modifie et s'enrichit d'une perception de force et de souplesse.

Enfin, d'un point de vue technique (cf. explications sur le processus de somatisation), nous pouvons expliquer l'action bénéfique de la relaxation bio-dynamique sur les troubles d'origine psychosomatiques de la façon suivante : face aux stimuli de souffrance, le psychisme submergé, répondait par la somatisation.

En agissant sur le corps, d'une part, et sur le comportemental, d'autre part (cf. schéma des vases communicants), la pratique de la relaxation bio-dynamique libère les tensions accumulées dans **la voie psychique**.

En outre, dans le cas de personnes en situation de mal être physique, la bio énergétique, par son action directe sur le corps, donne au cerveau une information divergente. En effet, le cerveau reçoit deux informations : « je me sens mal »/« je me sens bien ». Or, lorsqu'il est confronté à ce qu'on appelle une dissonance cognitive, c'est-à-dire face à une double information paradoxale, le cerveau réajuste ses données.

Si l'information de bien-être devient régulière, elle prend peu à peu le dessus et pénètre les différentes couches de perception, favorisant un regard neuf et positif sur la vie.



***- Quand nous verrons brûler l'être et l'apparence, telles que nos étreintes brûlent en cette rose ronde, quand morts et revêtus de nos corps immortels, trahis par la couleur d'où notre âme est chargée.***

***...***

***- Quand soudain se dressera dans nos yeux, nôtre passé lumineux, décoré par l'entracte des actes accomplis, pour choir et se résoudre en une musique suave.***

***...***

***- Quand nous saurons pourquoi notre destin fut porté par soi ou par un autre ou la coupe d'où vint le vin qui réjouit nos coupes, miracle inaperçu dans le bruit du festin.***

*( Lanza Del Vasto )*

## Quelques témoignages de pratiquants assidus :

« La vie offre, dit-on, toujours deux pentes, soit on grimpe soit on se laisse glisser, mais avec la relaxation bio-dynamique une autre alternative devient possible : on se pose et on s'écoute. Attention, pas de façon désordonnée ou vague, mais dans la conscience de soi et du corps qui l'enveloppe.

Je pratique la relaxation bio-dynamique depuis plus de 3 ans et j'ai pu constater l'évolution de la méthode et de son impact sur moi. Même si les différentes « formes » n'étaient pas toujours des découvertes pour moi (j'ai 59 ans et j'ai eu l'occasion de pratiquer diverses techniques d'éveil corporel), leur enchaînement, leur fréquence, l'organisation des séances (accompagnement d'une musique relaxante) apportent originalité et précision dans une pratique centrée sur la conscience de soi.

La performance est bannie au profit d'un recentrage sur soi-même et du ressenti individuel. Le bénéfice est immédiat : à la sortie on se sent à minima dans un mieux être qu'en entrant.

Deux exemples concrets : j'ai invité à nos séances une jeune fille malgache qui passait des examens universitaires particulièrement stressants (rapport à soutenir devant le jury, grand oral, etc.). En quelques séances, elle a acquis une meilleure maîtrise d'elle-même et a pu, lors de ses examens oraux donner son potentiel.

De mon côté, j'ai clos 38 ans de vie professionnelle en prenant une retraite en début d'année 2005. Ce tournant particulier n'a rien changé à mes habitudes de relaxation bio-dynamique hebdomadaire. Mieux, j'ai eu l'impression d'une présence plus forte encore aux séances, car délivrée des enjeux socio-professionnels, toujours sous-jacents en période d'activité.

Je crois que l'expression que Pierre prononce le plus souvent aux différentes étapes des « formes » qu'il nous propose est « *en conscience* ». Il me semble que cela résume bien les effets physiques et psychiques de la relaxation mise au point par Pierre ».

*Témoignage de Martine VERNHES*

« A chaque séance mon regard devient plus intérieur. Je sens en profondeur un travail d'épuration minutieux, chaque respiration m'allège, me nettoie, me soigne..... mes sens sont en éveil et l'émotion vient parfois et cela en est troublant.

Je visualise de mieux en mieux ma structure osseuse, porte mon attention et ma respiration sur des points douloureux ou tendus qui disparaissent ou se détendent de plus en plus facilement...

L'enchaînement de mouvements, bercé entre musique et voix, me porte dans un état de sérénité et de plénitude... comme un enveloppement, c'est très rassurant... et c'est très souvent le pas léger, comme en dansant, que je retrouve la réalité du quotidien, ou au moins dans une réceptive fluidité au contact de l'autre... »

*Témoignage de Françoise DUMAS*

- « Lorsque j'ai entamé les cours de relaxation bio-dynamique, je pensais vivre une expérience mobilisante et réparatrice. J'allais à la découverte de mon corps pleine de questionnement, de curiosité et d'appréhension. Après plusieurs séances, mon vécu diffère un peu de mes attentes. J'ai vécu une expérience de fluidité, de renouveau et de redynamisation avec un goût différent pour les choses. J'ai une sensation de chaleur dilatée tout à l'intérieur de moi comme naturellement à sa place alors que je ne la ressentais pas auparavant. Je ressens un renouveau de sensations alors même que je n'identifie rien de nouveau.

Durant un instant, je me suis demandée : Y a-t-il d'autres sensations de douceur, d'apaisement, d'allégresse, de délectation en présence dans mon corps à l'insu de ma conscience ? Quand on me touche ai-je en moi des sensations de volupté, de plaisir, de curiosité que de sombres systèmes de défenses hérités de mes souffrances passées inhibent voire répriment avec pour mission de me protéger ?

Pourrais-je ressentir les sensations nouvelles de quiétude, de paix intérieure que je souhaite depuis longtemps ?

Mais ces questions ne me traversent que le temps d'un soupir, car l'expérience mobilise autant mon corps que mon esprit. Dans la prise de conscience de chaque partie de mon corps, je profite sur le plan physique autant que moral d'une palette de sensations nouvelles que je ne prends pas le temps d'identifier car je les vis pleinement. La pratique est si monopolisante qu'elle m'inscrit dans la conscience du moment présent. La pratique est la panacée d'un ensemble de techniques procurant des sensations d'apaisement, de quiétude intérieure, de force et d'énergie décuplée. Mais dont la succession dynamique polarise les différents ressentis en une sensation complexe, générale et plus forte que la simple addition de chacune.

De plus, mon conscient est pris à parti. JE suis là. Complètement. Autant que je peux, et je peux chaque fois davantage. Je réalise que mon corps vit. Chaque partie de lui, certaines même dont j'ignorais l'existence. C'est une rencontre avec des alliées à mon bien être puisque ce sont des parties de moi. Et je suis, peu à peu, à l'écoute d'elles.

Je me sens unifiée comme une sorte d'auto symbiose, qui finalement, m'apparaît comme être l'objectif sous jacent à la plupart des quêtes. Centrée en moi, forte de ces énergies nouvelles, parées de remparts plus infranchissables car se sont les limites tangibles de mon corps que nul ne peut pénétrer, si ce n'est par ma volonté, dans mon cœur. Je me sens limpide et claire comme l'énergie qui y circule librement. Et forte de cette stabilité profonde, il me reste le choix de transcender ou pas d'autres limites, au delà de moi mais dans la pleine conscience de ce que je suis, de mes limites et mes désirs.

Cette expérience encourage et conduit à d'autres satisfactions corporelles. Libérée de pensées limitantes sur mes aptitudes à ressentir, j'ai soif de goûter aux autres plaisirs de la vie. Mon corps s'étend au delà de ses propres limites en connexion avec l'environnement, comme des racines me reliant à la terre et dans une ouverture au monde. Une perception nouvelle, une acuité à ressentir, à voir, une créativité à essayer, une curiosité à rencontrer. Et pleine de cette expérience, je finis par me rassasier de rien et me contenter de peu. Mon appétit insatiable de sensations fortes, parfois si aliénant, se calme, se fond en moi, en plaisir de tout et de chaque chose ».

*Témoignage de Sonia MACCARIO*

- On peut constater actuellement sans dramatiser outre mesure, que le corps social est en difficulté : Economie non fluide, chômage, maladies...  
Les conditions de vie deviennent difficiles, **le stress** s'impose de plus en plus. La collectivité, les familles, et les individus, supportent et paient ainsi un lourd tribut pour assumer les conséquences du manque de prévention.

**Ces considérations conduisent à imaginer comment entretenir les conditions d'équilibre et de bonne santé.**

- ✚ La personne humaine a des aspirations diverses et multiples, qu'il s'avère difficile de maintenir, sans parler des difficultés de vie qui entraînent la plupart du temps le renoncement aux réalisations de l'idéal.
- ✚ On observe néanmoins que l'individu peut être prompt à se revitaliser si les conditions qui l'entourent le lui permettent.

**Quatre facteurs** : physique, psychologique, social et spirituel, permettent le mieux être et de fait, font acte de prévention.

1. Concernant le corps physique, il est important de stimuler les grandes fonctions du corps, préserver l'équilibre, lutter contre l'immobilisme, ralentir les effets de l'âge, et prendre conscience des habitudes et des attitudes sclérosantes.
2. Dans le cadre du psychologique, la confiance et l'estime de soi maintiennent la capacité à prendre soin de soi, et à comprendre que nous sommes prioritairement acteurs de nos conditions de vie.
3. Sur le plan social, la possibilité d'entretenir des relations interpersonnelles individuelles ou dans un groupe, permet de stimuler l'action, et empêche l'isolement.
4. Enfin, l'aspect spirituel de la vie, concerné par les trois points précédents, donne un sens à l'action, qu'elle soit physique, psychologique ou sociale.

✚ Cette activité est héritée des traditions orientales.  
Elle fait partie du quotidien en Chine. Les Chinois en font leur pratique, une gymnastique quotidienne matinale, chez eux ou dehors dans les parcs.

✚ Des gestes simples, accompagnés et guidés par la pratique et l'attention au souffle, libèrent le stress, et renforcent la concentration. Le nettoyage des tensions, par l'oxygénation du corps, permet une meilleure circulation du sang.

- On acquiert une meilleure connaissance de soi-même.
- Un regain d'énergie s'empare alors de notre être, qui améliore ainsi ses conditions d'action, dont le bénéfice sera prolongé dans le temps. Les conditions de santé, ainsi renforcées, l'individu est plus solide face aux exigences de la vie.

*Témoignage de Chantal BARNIER*

**Une paix profonde et sans limite,  
tel est le seul enseignement  
que j'ai découvert.**



## Parcours de Pierre Pyronnet

**Coach et professeur d'Aïkido**, 30 années de pratique des Arts Martiaux. Formateur-Animateur (*intervenant en Ressources Humaines*) Maître-Praticien en PNL, spécialisé en gestion du stress (Massage-Relaxation), Gestion de la violence.

Propose des animations ou formations, sur le thème Cohésion d'équipes et bien-être dans son corps...

Axes d'interventions annuelles : Particuliers, Associations, MJC, Hôtels, Villages-vacances, Croisières... Collectivités, CE, Entreprises, Institutions de formations, et tous groupes séminaires ou voyages.

### Références :

- Grandes Entreprises : EDF, HP, Schneider...
- Centre de Formations : IUT, IUP, Actif , IFIP *Conseil*...
- Station Pralognan, Costa Croisières...

Né en 1965 au cœur d'une communauté de l'Arche, il a passé son enfance aux côtés de Lanza Del Vasto (disciple de Gandhi). Depuis 1978, il s'oriente naturellement vers les philosophies orientales qu'il associe à la pratique des Arts Martiaux. Dès 1995, il devient enseignant en Aïkido. Il intègre les outils de développement personnel et se spécialise dans l'animation de groupe et la gestion de conflits. Sa volonté de voyager l'incite à proposer ainsi des animations corporelles sur des croisières autour du monde (Europe, Brésil, Inde, Russie). De 1998 à 2001, ses relations et ses activités sur le thème du bien-être rencontrent un réel succès auprès des passagers et par la suite dans de nombreux hôtels de vacances.

Fort de ses expériences, il approfondit ses connaissances en Tai Chi Chuan, Yoga, Chi Gong, Shiatsu, Do-in, Bio-énergie et Médecine chinoise. En 2001, il développe une approche qui relie la communication interpersonnelle et humaine à la gestion des énergies internes. En 2003, il élabore cette méthode corporelle de bien-être, qu'il nomme : la Relaxation Bio-dynamique, (gymnastique de libération des tensions mentales et corporelles s'appuyant sur la conscience de clefs harmoniques entre respiration, mobilisation articulaire, relâchement musculaire, et redynamisation du corps par des techniques de conduites énergétiques internes et externes).

A ce jour, il dispense ses formations à tous ceux qui veulent améliorer leur qualité de vie, à partir d'une prise en compte, physique, énergétique et du corps sociale.

Il s'adresse aussi aux entreprises, associations, particuliers et tous groupes de développement personnel ou d'accompagnement individualisé.

## Profil professionnel de Philippe BAMY

Psychologue clinicien, Ethnologue, Consultant en Communication, psychosociologie des organisations, supervision d'équipes et analyse des pratiques professionnelles. Intervenant en accompagnement individuel et collectif depuis 25 ans, dans le management des ressources humaines. Ses interventions rendent à chacun la responsabilité de la marche à suivre et des rôles qu'il a à jouer dans le cadre de sa mission.

Diplômé de l'Ecole normale de Yoga du Vedantâ, pratiquant *Zazen* et Arts énergétiques externes et internes (*Aïkido, Tai ji, Qi gong*), il est l'auteur de différents articles et ouvrages relatifs à la qualité relationnelle face aux personnalités difficiles. Il développe un style d'animation dynamique, structuré, transparent et participatif.

Travaux & Publications : *"Insertion professionnelle et emploi des personnes handicapées psychiques"*, Editions CRDI Rhône-Alpes, Lyon, 2003. - *"Les raisons de l'accoutumance"*, in° SEPT-MAG, n° 472, 09 au 15 juillet 1988. - *"Pour une réponse locale au Défi de la drogue en Guadeloupe"*, Éditions FIRST, Paris, 1988. - *"Adolescence, déviance et recherche initiatique"*, Éditions COREDAF, Grand-Camp, 1988. - *"Le corps du délit"*, in Bulletin de l'ANIT, Paris 1986.-

Domaines d'action privilégiés : Analyse des pratiques professionnelles, supervision, cohésion d'équipes, accompagnement de dirigeant, management, communication et créativité, résolution de conflit(s), de situations post-traumatiques, gestion de projet.

*Un tronc d'arbre de la taille d'un  
homme naît d'une pousse fine  
comme un cheveu.  
Une tour de neuf étages se bâtit  
sur un tas de terre.  
Un voyage de mille milles  
commence à vos pieds.*

**Lao Tseu**



## **Remerciements...de l'initiateur de la méthode...**

***Je voudrais adresser une pensée particulière à tous ceux qui m'ont aidé à grandir dans ce parcours des Arts Martiaux internes, externes, ainsi que dans les chemins de la spiritualité et des relations humaines, qui encore chaque jour me donnent l'occasion d'en exprimer les outils, je citerai...***

- *Walter Sifaoui*, mon premier professeur de judo, pour m'avoir transmis l'esprit du judo, dans les années 1977 à 1980.

- *Serge Scotti*, mon premier professeur d'Aïkido, pour ses qualités humaines et son attention à mon évolution dans ma pratique de l'Aïkido de l'âge de 12 à 27 ans. Il reste pour moi un grand professeur.

- *Maître André Nocquet*, premier disciple européen à avoir connu le fondateur de l'Aïkido, O Sensei Morihei Ueshiba. Il m'a touché par sa profondeur et son message d'un Aïkido d'Amour et de Paix. Il restera une rencontre très importante à travers les nombreux stages qu'il me fit connaître entre les années 1987 et 1995.

- *Jean-Daniel Cauhépé*, premier élève de Maître Nocquet, pour sa recherche et son travail réalisé dans une compréhension étonnante du Shobu-Aïki, principe et compréhension de la métamorphose de la violence en soi par la pratique de l'Aïkido de « Sumikiri », dont il est l'initiateur. Il révéla en moi une prise de conscience importante dans la voie du lâcher prise musculaire, corporel et mental par l'Aïkido et dans une application nouvelle des Arts Martiaux internes ; (à ce titre, je lui dédie cet ouvrage). Il restera pour moi une rencontre déterminante entre 1992 et 2002.

- *Philippe Bamy*, Psychologue clinicien et ethnologue, Directeur de l'institut I.F.I.P. Conseil, à Grenoble. Co-auteur de l'ouvrage, il est pour moi la personne la plus étonnante rencontrée en matière d'accompagnement individuel et collectif. Il est un révélateur important dans l'accomplissement de nombreux projets.

- *Isabelle Raniéri, Ana Avila, Stéphane Six, François Blanchon, François Galland François Buisson, François Roux, Jean-Luc Lamouille, Brahim Wazizi et Jean-Pierre Barral (Auteur de comprendre les messages de votre corps) ...* Pour leur contribution à la création de cet ouvrage.

Et je n'oublierai pas mon frère jumeau *Paul Pyronnet* : Initiateur et responsable de « *Cohésion Internationale* », pour sa valeur et son charisme en matière d'accompagnement et de développement des ressources humaines dont il restera pour moi l'initiateur exemplaire.

J'évoquerai aussi, tous ceux et toutes celles qui m'ont apporté de près ou de loin leur savoir ou leurs expériences à travers l'expérimentation et la réalisation de ce qui me permet aujourd'hui d'avancer vers ce qui m'anime.

**... A tous, Merci.**

*Les étapes de la Noble Voie sont :  
Juste vue, juste pensée,  
Juste discours,  
juste comportement,  
juste vitalité, juste effort,  
juste attention et  
juste concentration.*

**Bouddha Shakyamuni**



## Glossaire

**Alchimie** : Processus de transmutation, de purification. *Quelle que soit sa localisation, qu'elle soit occidentale, indo-tibétaine, chinoise, l'Alchimie propose une vision unificatrice des voies de ces différentes cultures.* Dans l'approche taoïste, par exemple, deux types d'Alchimie sont distinguées : **l'alchimie opératoire**, dite *extérieure*, vise à fabriquer un élixir de longue vie, voire d'immortalité et utilise les substances, mercure, plomb, cinabre, or et les ustensiles, fourneau, chaudron ; **l'alchimie intérieure**, a la même finalité pour l'adepte de *l'alchimie yogique*, qui procède à la *métamorphose*, à *l'union du Dragon vert et du Tigre blanc*, la *fusion du yin et du yang*, en raffinant son propre corps (tenant lieu de fourneau et de chaudron), par la méditation, la maîtrise des souffles, de ses fluides intérieurs et de ses composants psychiques.

**Attention** : L'Attention est la particule ondulatoire d'énergie qui cristallise l'univers et l'amène à la vie. L'attention crée la réalité. L'attention est l'énergie qui crée la réalité. L'attention, placée sous le contrôle délibéré de l'esprit, amplifie et multiplie les pouvoirs de perception et de création. Cela peut être facilement expérimenté en regardant quelque chose avec insistance jusqu'à ce que les plus petits détails apparaissent : c'est la concentration. Selon Lanza del Vasto, « *C'est par l'Attention que la volonté s'empare de l'intelligence, qu'elle la fixe, la stimule, la dirige... A la croisée de l'intelligence et de la volonté, l'Attention est le point crucial de la conscience.... L'Attention est la pointe de nos facultés. Par elle passe la poussée intérieure, pour se réaliser en une expression ou en une œuvre.* ».

**Âyurveda** : Du sanscrit « Ayus », vie et « Vit » le savoir, cette médecine orientale a pour fondement de préserver et maintenir un équilibre entre les trois éléments qui forment ensemble une unité : le corps, l'esprit et l'âme. Selon l'Âyurveda, chaque être vivant, est l'expression individuelle de la conscience intérieure. Celle-ci est intégrée dans l'unité formée par la nature et le cosmos. Plus ancienne que les médecines chinoise et occidentale, elle serait à l'origine de toutes les médecines.

**Ba Gua** : Ba (= 8), Gua (figures), le Ba Gua est un octogone désignant les huit directions de la boussole, symbolisées par les huit trigrammes du Yi King.

**Ba Gua Zhang** : Art de la Paume des Huit Trigrammes, « *Art de la paume qui tourne* » *marche méditative circulaire*, devenu un Art martial, appliquant des techniques, étudiant clés et projections, tout en restant en mouvement permanent de spirale, de rotation, ... fondé sur la théorie des huit trigrammes tirés du *Livre des mutations*, Yi King (appelé aussi, *Livre des Transformations*, il est le fruit de l'observation des schémas cycliques de la Nature et de leur interprétation en termes d'interaction Yin et Yang).

**Chakra** : Mot sanscrit signifiant « roue d'énergie », image représentant les centres énergétiques dans le corps. Appelés aussi *lotus*, vortex énergétiques, centres de force.

**Chaman** : (de **shaman**, qui signifie « *celui qui est bouleversé, transporté* », en toungouse, langue ouralo-altaïque), *c'est l'homme médecine* de certaines sociétés traditionnelles, amérindiennes du Nord et du Sud, de Laponie, Sibérie, Mongolie. Les pratiques chamaniques incluent le profond respect de la Nature. Pour communiquer avec les ancêtres, les esprits de la Nature, le *chaman* a recours à la transe.

**Concentration** : « *Fais de l'esprit un simple point.* » .

**Corporalité** : l'harmonie corps-cœur-esprit. Concept développé par Imanou Risselard et Pol Charoy, dans la pratique du Wutao, issu du métissage de techniques taoïstes.

**Chi ou qi** : « Souffle » ou « air », « vitalité ». Le souffle vital à l'œuvre dans l'univers, qui selon les taoïstes revêt des formes grossières ou subtiles. L'énergie à l'origine de la vie. Dans le sens le plus large, le concept de Qi est traduit par des termes tels que force vitale, atmosphère, esprit.

**Dan tian ou Tan tien** : « La Mère de l'Énergie », le réservoir du Chi. Dans le corps humain, le souffle vital est mis en réserve dans le Dantian du ventre *Xia Dantian* ou *Tan tien*, au milieu de l'abdomen, trois centimètres au-dessous du nombril, à un tiers de la distance séparant la paroi abdominale la région sacrée. C'est l'espace où le Qi est stocké, le creuset de l'alchimie taoïste. Souvent dessiné sous la forme d'un Yin–Yang irradiant dans toutes les directions.

**Do-in** : Pratique yogique. Massage complet que l'on effectue sur soi-même, permettant d'harmoniser toutes les fonctions du corps physique d'abord, équilibrant ainsi le corps énergétique. L'esprit du Do-in parle de la totalité de l'homme : corps-esprit comprenant tout le rayonnement énergétique.

**Dojô** : signifie « Lieu » (Jo) de la « Voie » (Do), et par extension, « *le Lieu où l'on trouve la Voie* ». L'espace sacré des pratiquants des Arts martiaux.

**Feng Shui** : Vent (*Feng*) et Eau (*Shui*). L'art d'aménager l'espace dans l'univers tout en tenant compte des cycles de mutation dans le temps. Il est issu de la pensée taoïste chinoise et a les mêmes fondement et ossature que le *I Ching* ou *Yi King*, la Médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture, les Arts martiaux, la calligraphie ou l'Art du thé. Le Feng Shui optimise et personnalise les espaces pour qu'ils soient une enveloppe et une force supplémentaire de ressourcement et d'économie de forces, à l'image des Arts martiaux. Science de l'habitat, le *Feng shui* est aussi l'art d'orienter sa demeure pour bénéficier de bonnes influences dans le déroulement de sa vie.

**Hara** : Centre de l'énergie de vie en action. Deuxième centre énergétique (chakra), associé à l'ombilic et localisé au milieu de l'abdomen, trois centimètres au-dessous du nombril, à un tiers de la distance séparant la paroi abdominale la région sacrée. Lorsque le chakra est équilibré, il se manifeste comme le centre du pouvoir de l'action juste dans la fluidité du moment présent.

**Qi gong ou Chi Kung** : De Qi ou Chi, « énergie » ou « souffle », en chinois, et Gong, « exercice », « pratique » ou « travail », littéralement *Qi gong*, signifie « mobilisation de l'énergie interne ». C'est un travail sur le souffle pour accroître l'énergie vitale, une méthode pour amplifier la circulation énergétique à travers le corps. « *Entraînement des souffles* », ses objectifs sont la santé et la longévité.

**Respiration** : « Il existe quatre modes respiratoires de base : *subtile*, jusqu'à devenir presque inaudible à l'oreille du pratiquant ; *longue*, c'est-à-dire, lente, calme, soutenue, sans temps de repos entre les respirations ; *profonde*, ce qui implique de faire descendre le souffle dans la région du nombril, le ventre se creusant et ne se relevant qu'à l'expiration ; *égale*, ce qui signifie que les inspirations et les expirations doivent être de longueur égale dans toute la mesure du possible, de même que les unes par rapport aux autres ».

**Taiji quan** ou **Tai Chi Chuan** : Art martial, développant la fluidité et l'adaptation au partenaire ; inspiré, selon la Légende, de l'observation par un moine taoïste, Zhang San Feng, d'un combat gracieux et mortel entre un oiseau et un serpent. Dans l'ouvrage, *La Pratique du système du Tai ji quan*, il décrit ainsi cet art : « *Le Taiji quan dépasse l'effort. La méditation, qui en est le premier pas, indique l'effort dans la quiétude et la croissance intérieure. Les mouvements du Taiji quan sont la partie externe de cette croissance. L'on doit combiner l'externe et l'interne, le doux et le dur pour atteindre le but suprême.* »

**Tao ou Dao** : Signifie la « Voie », le « Chemin ». Principe primordial de l'Univers, insaisissable, illimité et éternel. Son sens profond exprimé par les sages anciens est : « *Chemin qui mène fermement à la racine des choses* ». « *La bonté suprême au-delà des émotions humaines* ». « *L'inestimable Tao, Voie harmonieuse de la Nature* ». Selon Lao Zi (Lao Tseu), dans le *Daode Jing* (Tao Te King), « *Cette essence est si subtile et si réelle, c'est l'origine primordiale des choses, la totalité du créé et du non-créé* ». Le Tao est à la fois le principe et l'objet de toute quête : Il agit sans agir, ne fait rien et pourtant tout se fait par lui : c'est tout à la fois le chemin à parcourir et son aboutissement. La Voie du Tao implique un développement préliminaire des énergies corporelles comme fondement de la pratique spirituelle.

**Wu wei** : « absence d'action », le non-agir, résultat de l'harmonie avec les lois de la nature, implique d'agir spontanément, pleinement et judicieusement selon le besoin immédiat. « *Sans avidité ni tension, sans anxiété ni peur, le sage agit quand cela est nécessaire* ».

**Yin Yang** : La polarité opposée et complémentaire. Le Yin et le Yang s'opposent et se complètent en l'être humain, dans mouvement de flux et de reflux comparable à celui de la mer. Yin et Yang ne sont pas à considérer dans l'absolu, mais dans leur interaction. Tout ce qui est présent dans cet univers, tout être vivant, toute chose, est composé de Yin et de Yang et est, soit plutôt Yin, soit plutôt Yang. Selon Lao Zi (Lao Tseu), « *Le Yang est le mouvement, le Yin, le calme. De la naissance à l'enfance, puis à la maturité et à la mort, toutes choses suivent leur cours....* »

**Yoga** : Du sanscrit, *yug*, « lien », joindre, reliant, le corps, l'âme et l'esprit. « Gymnastique de sagesse », le Hatha Yoga est le yoga du corps. Il en existe de multiples : Agni Yoga, Bhakti Yoga, Karma yoga, Kundalini Yoga, Nada yoga, Raja yoga, Yoga Nidra, Yoga taoïste..., qui sont des moyens d'équilibrer la dualité, les forces opposées, l'action et la réflexion, la force et la souplesse, le féminin et le masculin, l'attraction et la répulsion, le yin et le yang, ... dont la finalité commune est l'Illumination, Samâdhi, Satori, l'Eveil, la Réalisation de Soi, ou encore l'Union avec l'Esprit.

**Zazen** : « Méditation assise », Zen assis. Assis en silence. Du japonais *Zen*, terme dérivé du chinois *t'chan*, dérivé lui-même du sanscrit *dhyâna*. Les trois termes signifiant méditation. L'accent est mis sur la pratique de la posture. Selon Taisen Deshimaru, « ... *Le Zen c'est seulement zazen, être assis en méditation* ». « *Zazen vise directement le cœur. Lorsque l'on fait zazen, il n'y a ni notion d'orient, ni d'occident, ni d'intérieur, ni d'extérieur. Il y a seulement un corps et un esprit assis en zazen.... Celui qui pratique zazen, devient intime avec lui-même, intime avec les autres pratiquants, intime avec tout l'Univers* ».

*La Voie ou Tao engendra le un,  
Et le un, le deux,  
Puis le deux engendra le trois,  
Et le trois, tout le reste.*

**Lao Tseu**



## Index

### A

Alchimie, 3, 7, 9, 161  
Alternance Yang (dos) et Yin (ventre), 99  
Amoureux, 27  
Ancrage, 121, 139  
**Attention**, 7, 8, 9, 10, 11, 16, 143, 144, 146, 161  
Art(s) corporel(s), énergétiques, 7,  
Arts Martiaux internes, externes, 7  
Arbre de vie, 111  
Ascenseur, 111  
Axe du monde, 111  
Ayurvéda, 161

### B

Ba Gua, 161  
Ba Gua Zhang, 161  
Boucle énergétique, 131

### C

Chakra, 19, 27, 39, 161  
Chaman, 123, 161  
Centrage, 135  
Chi, 7  
Communicateur, 19  
Concentration, 161  
Conscience (corporelle), 7, 9, 33- libre, 141  
Corporalité, 10, 55, 139, 161  
Corps éveillé, 141

### D

Dan tian ou Tan tien, 39,63, 134, 161  
Do in, 7  
Do Jo, 161  
Dynamique, 8

### E

Empereur, 39  
Energie, 7, Energie vitale, 115  
Etirement, 101-103  
Etirement du chat, 99  
Eveil, 7, 139, 162

### F

Force de réalisation,  
Feng Shui, 7, 103, 161  
**Flexibilité**, 9,

### H

Harmonie, 7, 55, 128,  
Harmonisation, 137-139  
Hatha Yoga, 7, 161  
Humilité, 119

### I

Intention positive, 144  
Intelligence relationnelle, 123  
Impeccabilité, 8

### J

Joie, (de vivre), 7, 8, 9, 10,

### L

Lâcher Prise, 119

### M

Méditation, 7, 10, 141

Mouvement, 3, 7, 8, 9,

### O

Offrande, 119  
Ouverture, 123

### P

Paix intérieure, 7, 13  
Palmier, 127  
Plexus cardiaque, 31  
Plexus sacré (solaire), 31, 39  
Pratique, 7,  
Prière, 119  
Posture, 7,  
Posture du guerrier, 123  
Psychique, 146, 148, 149, 150  
Psychosomatique, 7, 8, 148

### Q

Quête du héros, 123  
Questionnement socratique, 144  
Qi, 8, 9,  
Qi gong ou Chi Kung, 7, 162

### R

Relâchement, 101-103  
Redynamisation, 134  
Relaxation, 7  
Relaxation bio-dynamique, 4, 5, 7,  
Ressac, 131  
Respiration, 13

### S

Socle, 59, 103  
Souffle, 3, 7, 8, 9, 115  
Souffle chamanique, 123  
Souplesse féline, 99  
Souplesse relationnelle, 103  
Souplesse volontaire, 103  
Stabilité, 115, 135  
Stress, 7, 148  
Structure, 115

### T

Tai ji quan, 7, 161  
Tan tien, 39, 63, 134, 161  
Tao, 145, 146, 162

### V

Vie-talité, 8,  
Voie, 7  
Voie du mouvement, 131  
Voie psychique, 150

### W

Wu Tao, 161  
Wu Wei, 163

### Y

Yin Yang, 99, 162  
Yoga, 162

### Z

Za Zen, 155, 162  
Zen, 162

*Le spirituel relève de l'esprit et les grands esprits sont ceux qui recherchent la nature et parviennent ainsi à comprendre la conséquence de leur comportement et des actions de leur corps, de leur parole et de leur esprit.*

*La moralité est la sagesse qui comprend la nature de l'esprit.*

*Quand vous connaissez la nature de votre propre esprit, toute dépression disparaît spontanément.*

*Quels que soient la douleur, le plaisir ou les autres sentiments que vous éprouviez, tous sont une manifestation de votre esprit.*

*Quand vous découvrez que la vraie satisfaction ne vient que de l'esprit, vous comprendrez que vous pouvez reproduire indéfiniment cette expérience. Le bonheur éternel devient accessible...  
C'est aussi simple que cela.*

## BIBLIOGRAPHIE

- ANANDA MOYÍ Mâ, Aux sources de la joie, Spiritualités vivantes, Albin Michel, 2000.
- BAIËRLE Pierre, *Passeport pour l'immortalité, l'Ayur-Véda Maharishi*, Faure, 1988.
- BADINTER Elisabeth, *L'Amour en plus*, Flammarion, 1995
- BLOFELD John, Taoïsme: la quête de l'immortalité, coll. horizons spirituels, Editons Dangles, 1983.
- BROFMAN Martin, *Tout peut être guéri*, Vivez soleil, 1999
- CAPRA Franck, *Le tao de la physique*, Editions SAND, 1987
- CASTANEDA Carlos, Passes magiques, Editions du Rocher, 1998
- BORYSENKO J. et ROTHSTEIN L. *Penser le corps, panser l'esprit*, Paris, InterEditions.
- BRENNAN Barbara Ann, *Guérir par la Lumière*, col. Le corps à vivre, Tchou, 2003.
- BRENNAN Barbara Ann, *Le Pouvoir bénéfique des mains*, col. Le corps à vivre, Tchou, 2001.
- CHIA Mantak, Energie vitale et auto guérison, coll. horizons spirituels, Editons Dangles, 1984.
- CHOPRA Deepak, *Le corps quantique*, InterEditions, 2003.
- CHOPRA Deepak, *Vivre la santé*, Paris, Argel, 1989.
- CHOPRA Deepak, *Le chemin vers l'amour*, coll. Aventure secrète, Editions J'ai lu, 2000.
- COEHLO Paulo, *Manuel du guerrier de la lumière*, Anne Carrière, 1999.
- DESHIMARU Taisen, *La Pratique du Zen*, Albin Michel, 1981.
- DESHIMARU Taisen, *Zen et vie quotidienne*, Albin Michel, 1981.
- DE SMEDT Marc, *Le rire du Tigre*, Albin Michel, 1985.
- DOCTOR BAREFOOT, *Le guerrier urbain*, coll. Psychologie, Editions J'ai lu, 2004.
- DE SMEDT Marc, *Sur les pas du Bouddha*, coll. Espaces libres poche, Albin Michel
- DEL VASTO Lanza, *Approches de la vie intérieure*, Editions Du Rocher, 1962, 1992.
- DEL VASTO Lanza, *Le Pèlerinage aux sources*, Editions Du Rocher, 1993.
- DE SURANI Marguerite, *Pour une Médecine de l'Ame*, Editions Trédaniel, 2000.
- DOURMING Georges et KENTRUSH Anne, *Le massage euphorique*, Hachette, 1995.
- DONG Liu, *La Voie du calme*, Grancher, 1997.
- EDDE Gérard, *Chakras et santé, médecine tantrique des centres d'énergie*, L'Originel, 1989.
- EDDE Gérard, *Le Chemin du TAO*, La Table Ronde, 2000.
- FAURE Pierre, JAVARY Cyrille., *Yi Jing, le Livre des changements*, Albin Michel
- FERGUSON Marilyne, *Les enfants du Verseau*, Editions Calmann Lévy.
- FERRARO Dominique, *Qi gong pour les enfants*, Le Courrier du Livre, 2000
- GORDON Richard, *Quantum Touch*, Editions Chariot d'Or, 2003.
- HÖTLING Hans, *Les étonnantes vertus des boules de Qi Gong*, Editions Médecis, 2004.
- JOHARI Harish, *Chakras, centres d'énergie et de transformation*, EntreLacs, 1996.
- JOU TSUG HWA, *Le TAO de la méditation*, Editions Chariot d'Or, 2003.
- JANOV Arthur, *Le corps se souvient*, Editions Du Rocher, 1990.
- KÜBLER-ROSS Elisabeth, *La mort est une question vitale*, Laffont, 1987.
- MARQUIER Annie, *La liberté d'être*, Editions du Gondor, 2000.
- MILMAN Dan, *Le guerrier pacifique*, Editions Vivez Soleil, 1985.
- PALMA Albert, *GEÍ DÓ, La Voie des Arts*, Clés, Albin Michel, 2001.
- PERRIN R, *La rééducation vertébrale*, Le François, 1990.
- **PIERRAKOS John C., *Le noyau énergétique de l'être humain***, col. Le corps à vivre, Tchou, 2001.
- PYRONNET Paul, ROUX François, *La puissance de la cohérence*, Jouvence, 2003.
- PYRONNET Joseph, *L'action non-violente, Editions Témoignage chrétien 1965*
- RENARD Jacques, *Semences pour l'expérience immédiate, Editions Mercure dauphinois, 2003.*
- REUTER Liliane, *L'alchimie du chemin personnel*, Robert Laffont, 2003.
- SHRÎ AUROBINDO, *Le guide du Yoga*, coll. Spiritualité vivantes, Poche, Albin Michel,
- SHAKTI GAWAIN et Laurel KING, *Vivez dans la Lumière*, Le Souffle d'Or, 1987
- THOMAS Hanna, *La somatique*, Paris, InterEditions, 1989
- TOUBTNEN Yéshé Lama, *Devenir le Bouddha de la Compassion*, Editions Vajra Yogini, 2005
- VAN AERSEL P., LEVALLOIS P., MICHELET S., *Le Jeu du TAO*, Albin Michel, 2004.
- WIEGLER Léon, *Les Pères du système taoïste*, Les Belles Lettres, 1983.
- WAUTERS Ambika, *Chakras et archétypes*, Guy Trédaniel, 2002.
- YUDELOVE E. S, *100 jours pour améliorer votre santé, sexualité et longévité*, Ed. Chariot d'Or, 1999

**Contact :** 06 62 16 03 94

**Email :** [contact@ressource-attitude.fr](mailto:contact@ressource-attitude.fr)

**Site web :** [www.formation-relaxation.fr](http://www.formation-relaxation.fr)

**Messages :** Jacques Renard

*Extrait du livre : « Semence pour l'expérience immédiate »  
(Editions du Mercure Dauphinois)*

**Photos non contre actuel :** François Galland

**Conception du Livre :**

*Pierre Pyronnet / Philippe Bamy / ...*

**Editions et réalisation :** *Médicis...*

## Remerciements du co-auteur

*A ma famille naturelle,*

*A ma Famille spirituelle,*

*A mes Amis,*

*A mes Maîtres et guides,*

*A toutes celles et ceux qui, de naissance en naissance,  
Dans le Voyage de l'infini inconscient vers l'infini conscient.*

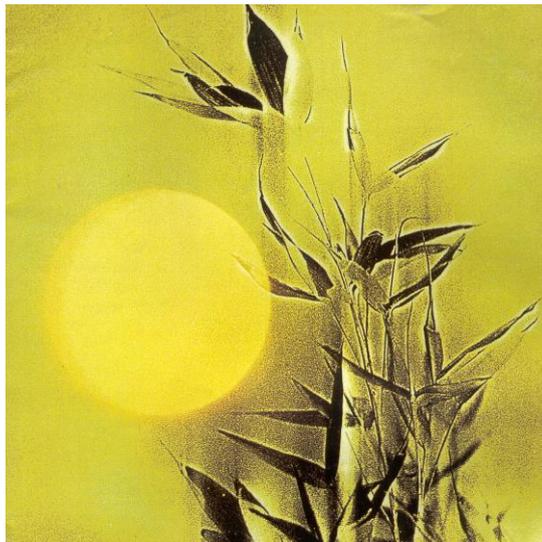
*Aiment, partagent et servent, agissant en conscience*

*Pour la Libération de tous les êtres sensibles,*

*Pour l'accomplissement du Dharma,*

*du Grand-Œuvre Alchimique,*

*du Chaos au Tao.*



Sur le site Web : Stages d'été et tous séminaires de formation ... Stress. Violence, Relaxation...

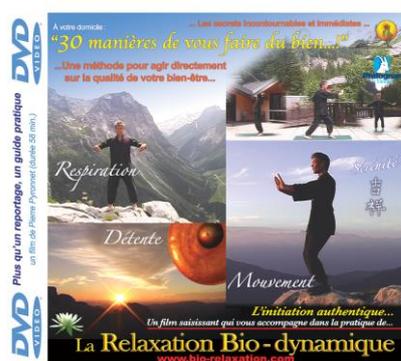
Informations : [www.formation-relaxation.fr](http://www.formation-relaxation.fr)

Contact Animation : Pierre Pyronnet

Responsable promotion et organisation des stages réalisés, entreprises et organisations de formations ou de loisirs grand public : **06 62 16 03 94**

**- Vous pouvez commander le 1<sup>er</sup> DVD de l'auteur :**

Il contient 45 minutes d'accompagnement individualisé, sur l'ensemble des techniques de la Relaxation bio-dynamique.



**- Ou le nouveau DVD n° 2 :**

Durée totale : 1h05 - format 4/3 PAL Couleur – DV5 – Multizones (Edition LAHM)  
(Grand public et accessible en grande distribution)... ou sur le site : (Fnac.com)



***Ouvrages sur le même thème...***

*Le massage euphorique*

*Le livre du Massage*

*Gymnastique du bien-être*

*Réflexologie et acupression*

*La Méditation*