

## Comment améliorer sa posture ?

Saviez-vous que nos habitudes posturales sont en grande partie générées par nos premières acquisitions motrices (développées lors de notre petite enfance), par notre vécu, par notre manière de nous mouvoir et notre relation à

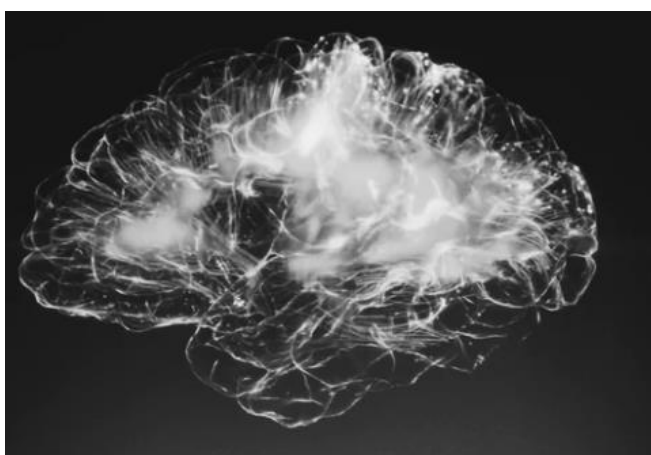
l'environnement ? L'effet de notre posture sur notre vie est omniprésent : elle influence à tout moment notre manière de bouger, notre station debout ou assise, notre respiration, nos tensions, nos douleurs, la qualité de notre travail et même notre humeur ! Par conséquent, quand notre posture s'améliore, tous ces aspects en bénéficieront !



Une posture médiocre interfère avec notre capacité de verticalité par rapport à la gravité. Par conséquent, des contractions musculaires excessives, des tensions, des douleurs et de la fatigue s'installent. Une telle posture est très coûteuse en énergie, affecte progressivement notre santé et altère la qualité de toutes nos actions.

La bonne nouvelle est que nous pouvons à tout moment de notre vie développer de nouvelles habitudes posturales plus protectrices grâce à la plasticité de notre cerveau ! Cet atelier s'articulera entre des séquences de mouvement issus de la

Méthode Feldenkrais et des moments pour comprendre et sentir les éléments anatomiques en lien avec ce thème. Grâce à votre expérience ressentie, vous prendrez conscience du rôle de votre squelette et de votre musculature dans une posture optimale. Lorsque cette dernière est à la fois stable et flexible, elle



vous procurera une sensation de bien-être général et améliorera vos actions quelles qu'elles soient.

### **Déroulement de l'atelier :**

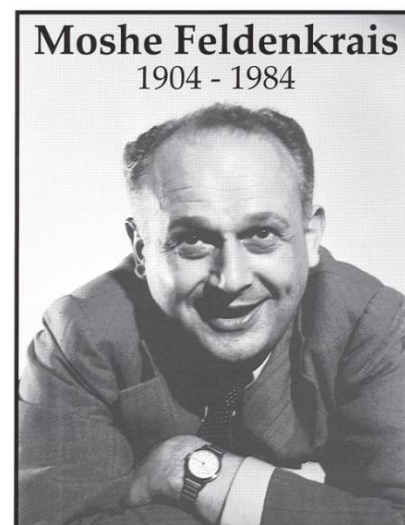
- Nous commencerons par évoquer brièvement quelques éléments anatomiques en lien avec ce thème pour mieux comprendre à quels niveaux se situent les enjeux sur quels éléments nous pouvons agir.
- Nous continuerons avec une séance de mouvement en relation les enjeux anatomiques décrits. Elle vous aidera à les sentir ainsi qu'à les améliorer. Elle sera issue du répertoire de la Méthode Feldenkrais® (voir ci-dessous)
- Les mouvements proposés seront effectués en conscience et solliciteront votre attention qui se portera sur votre ressenti.
- Nous prendrons une pause qui sera à la fois un moment d'intégration puis d'échange entre les participants
- Pour terminer, je vous proposerai une leçon courte qui comportera une série de mouvements que vous pourrez effectuer pendant les pauses dans votre quotidien
- Vous recevrez le matériel nécessaire pour pouvoir pratiquer chez vous

### **Pour qui ? Pour quoi ?**

Les mouvements proposés sont doux, accessibles pour chacun et s'effectuent dans le confort. Comme aucune condition physique particulière n'est requise, la séance s'adresse aux personnes de tous âges. Elle permettra d'explorer en douceur la coordination entre les différentes parties du corps. Outre une meilleure compréhension de la posture, les personnes souffrant de maux de dos, de nuque, d'épaules, de hanches, de genoux (...) pourront ressentir des bienfaits. D'autre part, chaque séance Feldenkrais diminue ou supprime le stress.

## Méthode Feldenkrais :

La Méthode Feldenkrais porte le nom de son concepteur : Moshe Feldenkrais, ingénieur, physicien et pionnier du judo en France (une des premières ceintures noires). À la suite d'une blessure sévère au genou, il perdit l'usage de la marche. Au lieu de se résigner à un pronostic médical pessimiste, il développa sa propre méthode de mouvement qui intègre la neurologie, la biomécanique, la psychologie et la pédagogie. Grâce à ses découvertes sur les relations entre notre manière de nous mouvoir, de nous sentir, de penser et d'apprendre, il retrouva sa capacité à marcher.



## Plasticité neuronale :

*« Ce que je cherche, ce ne sont pas des corps souples, mais des cerveaux souples »*

Moshe Feldenkrais



La méthode Feldenkrais est basée sur une combinaison entre une attention que l'on souhaite détendue et des mouvements lents, effectués en douceur dans la zone de confort. La performance est écartée, le ressenti est en avant-plan. Ces caractéristiques permettent d'activer et d'accéder à notre plasticité du cerveau. Comme aucune condition physique particulière n'est requise, elle s'adresse aussi bien aux personnes jeunes qu'âgées, pour la prévention ou la réhabilitation. La Méthode Feldenkrais est reconnue comme thérapie complémentaire et est remboursée par la plupart des assurances complémentaires.

***Au plaisir de vous rencontrer !***