

Véronique Blanchard Heidsieck

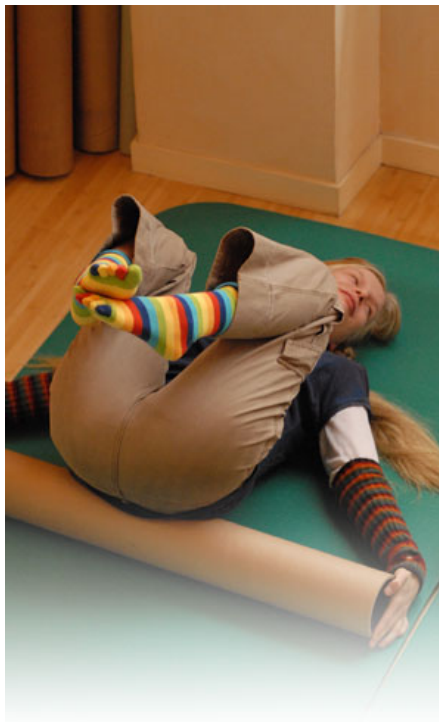
>> Contact

Stratégies corporelles

Qui vous propose
Stratégies corporelles ?Cours
hebdomadairesStages
Formations

Les "bonus"

Photos des stages | Séquences de mouvements



Les "Bonus"

Mouvements pour l'été

**N'oubliez pas Votre Souffle est le coeur, l'appui et l'élan de votre travail
Les temps de repos sont aussi importants que les temps de travail.
La présence à vous même, la qualité de votre attention valent mieux que la quantité**

En position debout:

N'oubliez pas le travail des pieds: massage avec la balle, le "dentifrice", l'oiseau sur la branche, le trottoir....

Le filin

Installer le souffle, sentez la force du sol qui vous érige vers le ciel.

Porter le poids du corps sur un pied. De **ce** côté monter la main vers le plafond **sans forcer sur l'amplitude d'épaule**, la paume regarde vers l'extérieur. Sur l'expir avec le souffle "fontaine" étirer toute la longueur entre le pied qui s'enfonce dans le sol et l'extrémité des doigts qui monte vers le plafond. Redescendre son bras sur l'inspir.

Après quelques sequences on peut prolonger ce travail ainsi:

lepeuplier

L'autre main saisit le poignet du bras que l'on étire et aide à l'allongement, sur le Souffle

Puis sans jamais perdre l'étirement déjà acquis on ajoute une inclinaison du corps pour regarder le pied qui n'est pas en appui. Laisser votre regard guider votre mouvement. Sentir l'orientation qui fait le plus de bien. Jouer sur l'appui de la langue sur la voute du palais pour maintenir le placement des cervicales, respirer.

Redescendre sur l'inspir

Le reveil matin

sequence de 4 Mvts

- 1) Pieds parallèles. Monter les bras en V, avec votre souffle poussez les bras vers le ciel.
- 2) Bras à l'horizontale dans leur envergure maximum, mains en "oreilles de cocker" (poignets fléchis vers le sol), sur le Souffle allonger les bras.
- 3) les mains sur les fesses, bases des paumes sur les fossettes, doigts vers le sol, sur le Souffle rapprocher ses coudes en arrière. Attention à ne pas repousser le bassin vers l'avant et ne pas remonter ses épaules.
- 4) Bras le long du corps poings fermés pouces posés sur le côté de l'index (non enfermés dans les doigts) sur une expiration brève, par le nez, croiser les bras tendus en arrière du corps. Un bras au dessus puis l'autre bras au dessus.

la fleur qui a soif

On utilise le poids de la tête pour enrouler la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre. Dès qu'on arrive aux vertèbres lombaires, **fléchir les deux genoux**. Quand on est descendu au maximum on peut rester quelques instants tête en bas, les deux ischions bien dirigés vers le ciel, la colonne alignée, sacrum plus haut que toutes les autres vertèbres pour profiter de la pesanteur qui dégage les vertèbres. Pour remonter pousser les genoux en avant et descendre le coccyx comme si on allait s'asseoir sur un siège bas, tirer son coccyx vers le bas et l'avant (comme le clown avec son pantalon pour faire une roulade arrière) Puis quand le bas du dos est vertical on peut retendre progressivement ses genoux et terminer de remonter les vertèbres une à une. **La tête remonte en dernier**

Les petites tables imaginaires

Rappel du Souffle en position debout

Pieds parallèles écartés de la largeur d'un pied. Présence des pieds dans le sol, les faire "adhérer" et s'enraciner en cherchant la présence de l'appui sur le bord externe du pied sans perdre celui du gros orteil. Sur l'expir (parle nez) relever le périnée, rassembler le ventre en commençant tout en bas au niveau du pubis et puis progressivement en direction du visage comme un jet d'eau qui remonterait de votre bassin le long de votre colonne vertébrale, présence de la langue sur la voute du palais. A l'inspire accueillir l'air comme une eau qui viendrait remplir votre bassin et s'accorder quelques respirations libres de repos.

Les bras placés le long du corps coudes tendus, paumes à l'horizontale regardant le sol, les descendre vers le bas comme si on s'appuyait sur des petites tables imaginaires en gardant le tronc bien érigé.

La demi cornette

Porter le poids du corps sur un pied. De **ce** côté monter la main vers le ciel puis laisser le

coude se plier. Dans cette position coude au ciel ,**l'avant bras et la main relâchés**, emmener le coude un peu plus en arriere vers l'axe central du corps sur **le Souffle**. Redéployer et redescendre le bras a l'inspir.

L'éléphant

A partir de la position accroupie,déplier les genoux pour monter les fesses vers le plafond en gardant les mains en appui au sol (attention pas d'appui sur les pouces). Repousser les fesses vers le ciel comme pour faire un trou dans le pantalon avec nos ischiens. S'aider de la respiration pour inviter ce qui est trop court à s'allonger. revenir à la position accroupie pour se relever dos vertical

En position couchée

Détente du diaphragme

Repérer le bord des côtes.Masser la peau du ventre en ratissant avec les doigts du rebord costal en direction du nombril.

Puis en trois étapes saisir un pli de peau sur le rebord costal, le tenir pendant la respiration avec l'idée de faire de la place entre la peau et les côtes;

1ere étape : à mi chemin entre le sternum et le coté du corps

2eme étape : sur le coté du corps dans le petit espace qui existe entre les dernières côtes et le haut du bassin

3eme étape : le V des côtes juste en bas du sternum

avec ou sans balle entre les genoux

couché sur le coté; hanches et genoux à 90°, tête bien dans l'alignement du corps mains paume contre paume.

Tester l'amplitude et la qualité du Mvt du bras qui monte vers le plafond puis continue sur la même trajectoire en arrière. Ramener la main dans l'autre main au repos.

Pousser le genou en le laissant rouler sur la balle vers l'avant sur l'expir retour à l'inspir. Plusieurs fois.

Retester le Mvt du bras.

Etirement à partir des genoux ou l'etirement de la canicule

Couché sur le dos

Bras ouverts dans leur envergure maximum, pieds parallèles écartés de la **largeur du bassin**

Laisser tomber les deux genoux du même coté vers le sol.Laisser agir la pesanteur. Profiter du positionnement pour respirer dans ce qui retient et l'inviter à se laisser étirer.

On peut prolonger ainsi :

Eloigner dans l'axe du fémur le genou placé au dessus,laisser la fesse se soulever . Respirer.

Une patte de sauterelle

Couché sur le dos

Lever une main vers le ciel, bras vertical coude tendu ,étendre le poignet de façon à placer la main paume à plat parallèle au plafond. Sur l'expi chercher à aplanir et ouvrir le plus possible cette paume.Prendre un moment de repos. Recommencer puis laisser le coude fléchir,pour venir poser la main à coté de la tête. Le bras ressemble alors à un patte de sauterelle. Dans ce placement, sur le Souffle, sans bouger l'appui de la paume chercher à emmener son coude vers un point qui serait au dessus de sa tête sur l'axe du corps.

La torsade

Couché sur le dos.

Un bras ouvert sur le coté dans l'envergure maximum,jambe du coté opposé allongée. Le genou du coté du bras ouvert est flechi sur la poitrine

La main du coté de la jambe allongée vient se poser sur le genou fléchi et l'entraîne vers le sol de son coté, il y a enroulement du bas du corps.

Installer ce mvt sur quelques souffles. puis compléter en tournant la tête du coté du bras ouvert.

Hochements de tête

Couché sur le dos ,tête posée sur une brique en bois,ou un livre à couverture rigide, tourner la tête d'un coté de l'autre ,choisir pour commencer celui qui va le mieux.Tourner la tête à fond de ce coté puis revenir à mi course (la tête est donc légèrement tournée de ce coté) faire des petits hochements de tête de haut en bas (comme pour dire oui). Revenir au centre observer puis faire l'autre coté.

pensez aussi à bercer la tête sur un ballon, à masser avec la langue le palais, le sillon gingival, etc...

Et n'hesitez pas à varier avec tous les mvts dont vous vous souvenez !!!

voici quelques appellations qui feront peut être dédic dans votre mémoire:

Le dos du chat ,du chien. Le bercement du sacrum. Le bercement de la sauterelle. Les escargots. Le gerbera. Le collier de perle ou le pont de liane. Le loup autour des yeux. Le sillon dans le sable. Le hors bord. Les pistons. Le genou en surplomb (ou la rotule curieuse). Hisser la voile. La noisette. Le Sphinx. Le chien de garde. L'otarie. Le rabot. L'auréole. Le pied dans la main du bébé. L'horloge. Etc.

drainage

Prise de conscience du corps en position debout

Le sang est un liquide. Il est attiré vers le bas. Il s'agit de le faire remonter jusqu'au cœur. Des valves dans les veines s'ouvrant uniquement dans le sens du bas vers le haut, permettent avec la contraction musculaire cette remontée : la contraction musculaire comprimant la paroi souple des veines, le sang ne peut aller que dans le sens autorisé par les valves donc vers le cœur.

l'alternance contraction ,**décontraction** musculaire est nécessaire pour l'efficacité de ce système

Rappel : le Souffle (que ce soit en position debout ou en position à plat dos) est un excellent mouvement de drainage.

En position debout

Monter sur la pointe des deux pieds, en repoussant le sol sur la pointe des pieds, sur l'exp., reposer les talons au sol sur l'insp. Pour une pratique plus discrète, se contenter du travail sur un pied. Attention : c'est le fait de repousser le sol par la pointe des pieds qui fait monter le genou; sentez la contraction dans le mollet.

Ce travail peut se faire en position assise.

La semelle de Monsieur Lejars

Masser le réseau veineux de la toute la surface de la plante du pied avec une balle mousse.

En position à plat dos.

Conscience du corps.

Installer le Souffle.

Dans cette position, favoriser la circulation veineuse en passant en revue les différentes zones de blocage, les entraves à cette bonne circulation :

Diaphragme, cavité abdominale et ses viscères, pli de l'aîne.

-Diaphragme :

mains à cheval sur le rebord inférieur des côtes saisir la peau :Inspirer et expirer en imaginant faire de la place entre la peau et les côtes qui s'abaissent à l'expiration.

-Massage du foie

(utile après des excès de travail demandés au foie) La main droite soutient le foie, par en dessous alors que la main gauche assure un mouvement comme celui que l'on ferait pour presser une éponge à l'expir. sur le Souffle. Geste extrêmement doux.

-Région abdominale

(par exemple, ballonnements d'origines diverses, intestins "noués" etc)

L'horloge

Commencer par marquer 12 h sur le Souffle, en haut de votre sacrum, en laissant monter le coccyx vers le plafond

Sur l'inspiration, marquer 18 h en descendant le coccyx vers le sol et en laissant se faire la lordose lombaire. Ensuite, en respirant librement et en jouant sur les appuis des pieds sur le sol, marquer , 15 h à votre gauche, 18h, 21h à votre droite , continuer toujours dans le sens des aiguilles d'une montre que vous voyez du dessus 18h est au niveau de votre coccyx, n'oubliez pas!

. Attention : les pieds sont au sol, les rotules regardent le plafond et n'accompagnent pas le mouvement de l'horloge !

-Ouverture du pli de l'aîne et détente abdominale

la rotule curieuse

Position à plat dos. Deux genoux fléchis, allonger la jambe gauche. En repoussant le sol sous la plante du pied droit, placer le genou droit en surplomb du pied, (comme s'il voulait regarder le dessus du pied) sur l'expir. (assure la décongestion de la région du pli de l'aîne)

La raclette

Reprendre la pratique ci-dessus, puis placer le tranchant de la main droite au niveau du pli de l'aîne droit , la main gauche vient l'aider pour faire le mouvement en raclette du bas vers le haut, en direction du nombril. Ne pas oublier que le mouvement prépondérant est celui du genou en surplomb et de **respecter la sensation des viscères**. Adaptez votre pression pour que cela soit toujours agréable!

Reprendre le même mouvement en allongeant la jambe droite et en fléchissant le genou gauche.

Adaptation libre de la technique d'Allen Burger

A plat dos, les deux genoux fléchis, plier un genou vers la poitrine puis le déplier vers le plafond. Sur l'expir. tirer le pied vers soi tout en griffant les orteils puis à l'insp. repousser le pied vers le plafond tout en tirant les orteils vers soi ;(les orteils vont en sens inverse du mouvement du pied) ceci sur quelque cycles respiratoires puis allonger la jambe tendue au sol et faire le même geste du pied et des orteils. Continuer en alternant les deux positions.

Le pied de masseur ou le pied caressant

A plat dos, placer les pieds contre un mur. Les fesses sont placées à distance agréable du mur.

Le pied droit va être l'instrument de massage de la jambe gauche. Le massage part du pied gauche et en remontant vers la cuisse gauche donc en direction du cœur

Le bord interne du pied droit masse le côté interne de la jambe gauche.

Le bord externe du pied droit masse le côté externe de la jambe gauche,

Le dessus du pied et les orteils massent le côté du mollet, en remontant bien vers le creux poplité (l'arrière du genou)

Reprendre la pratique avec le pied gauche qui vient masser la jambe droite.

En détente à plat dos, prendre conscience de tout le corps et recueillir les fruits de la pratique.