

Le corps sous
tension:

comprendre pour
mieux relâcher

Pourquoi notre corps se crispe... et
comment l'aider à se détendre





Sommaire :

Le corps face au rythme moderne

Le rôle du relâchement corporel

Le soin comme réponse naturelle

Le modelage corporel

L'accompagnement

Introduction



Pour comprendre son corps il faut d'abord savoir l'écouter, être attentif aux signaux d'alertes qui nous montre souvent les tensions qui s'installent. Il faut prendre conscience de notre état physique (et mental) pour en prendre soins et anticiper l'apparition de douleurs chroniques.



Et pour cela le corps et l'esprit doivent être en parfaite harmonie.

Introduction:

comprendre son corps



Mode action / Stress



Mode repos / Récupération

Le corps face au rythme moderne

- **Stress**
- **Manque de recuperation**
- **Solicitations permanents**

Aujourd'hui, le rythme quotidien est intense, pour la charge mental et physique. Nous sommes sans cesse entrain de faire, d'être. Et même au repos notre corps reste en vigilance.

Un rythme effréné qui nous amène souvent à trop sollicités notre corps, sans prendre le temps de relâcher les muscles à la fin de la journée

- **Le corps s'adapte**
- **Se contracte**
- **Se compense**



Le corps face au rythme moderne

L'orsque le corps stresse il nous envoi des signaux :

- Respiration Courte
- Crispation musculaire (épaules remontées, mâchoires)
- Augmentation de la température corporelle

A nous de prendre conscience de ces mises en alertes pour nous permettre de relâcher ses tensions ponctuelles.

Une méthode simple et efficace, que nous faisons tous sans effort: la RESPIRATION.





Le corps face au rythme moderne

Le corps est sollicité au quotidien.

Les mauvaises postures au travail ainsi que dans la vie de tous les jours peuvent être un facteur de tensions qui peuvent amener à des douleurs chroniques.

Adopter les bons gestes, réajuster ses postures pour respecter sa mobilité et la fluidité du corps permet de prévenir l'épuisement totale (physique et psychologique)



Le corps face au rythme moderne

Prendre conscience du corps qui réagit au stress et appliquer un retour à soi va nous permettre de réguler notre état émotionnel et physique.

Ce qui est déjà une première forme de relâchement corporelle.

Si le corps ne relâche jamais, il va encaisser, jour après jours.

Une fatigue de fond, constante, va s'installer et les douleurs chroniques vont apparaître.

Si les tensions deviennent chroniques on va chercher d'autres ressources pour relâcher.

Le cercle des douleurs



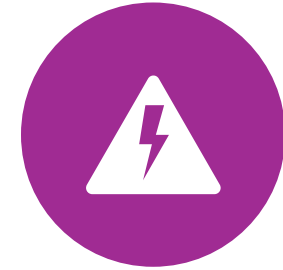
COMPENSATION



MAUVAISE
POSTURE



DOULEUR



ENCORE PLUS
DE TENSIONS



Le rôle du relâchement corporel

- Détente musculaire
- Apaisement du système nerveux
- Sensation de sécurité

Quand le corps commence à se relâcher, le mental suit.

Le rôle du relâchement corporel

Le corps n'aime pas l'immobilité.

Le relâchement se passe par les deux modes du quotidien.



Action



Repos

Relâcher dans l'action



Se lever régulièrement

Bouger doucement

Changer de position

Relâchement au repos



Le sommeil

Le fait de ralentir

Les pauses

Relachement corporel



Monter les épaules aux oreilles et relâcher d'un coup x3

Scan corporelle (relaxation)

Respiration



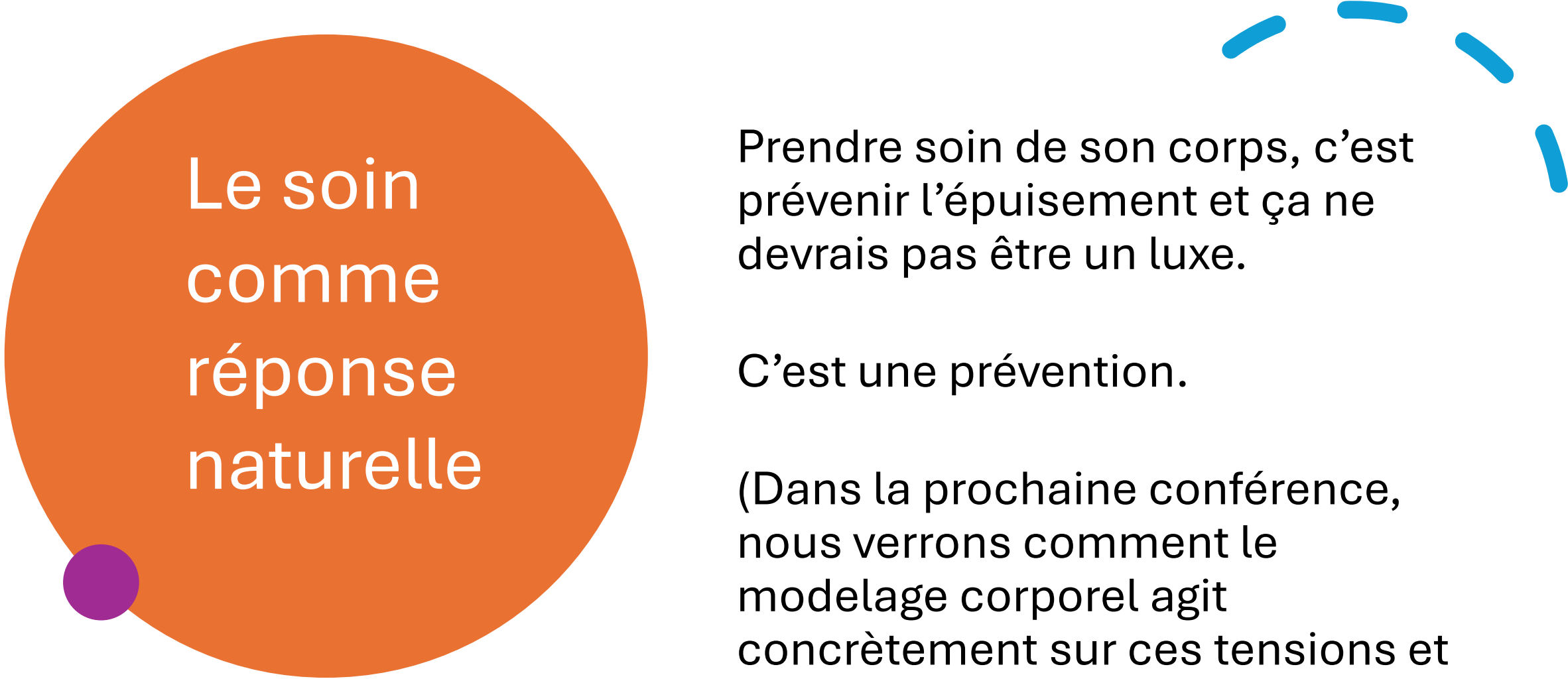
Le soin comme réponse naturelle

Le corps sait se relâcher.
Il n'a pas besoin qu'on le force, juste qu'on
lui donne les bonnes conditions.

C'est exactement le rôle des soins
corporels.

- **Définition du modelage:**

C'est un ensemble de manœuvres manuelles qui
se succèdent. A visée bien-être et sans objectif
thérapeutique médical



Le soin
comme
réponse
naturelle

Prendre soin de son corps, c'est prévenir l'épuisement et ça ne devrait pas être un luxe.

C'est une prévention.

(Dans la prochaine conférence, nous verrons comment le modelage corporel agit concrètement sur ces tensions et sur le système nerveux.)



- Muscles se relâchent
- Amélioration de la circulation
- Sensation de légèreté
- Reprendre conscience de son corps
- Se reconnecter à ses sensations
- Retrouver une respiration plus naturelle

A large, solid orange circle occupies the right side of the page. Inside the circle, the text 'Soins corporel' is written in white. A small, solid purple circle is positioned at the bottom right edge of the orange circle.

Soins
corporel



Un soin accessible à tous

Tous âges

Tous niveaux de stress

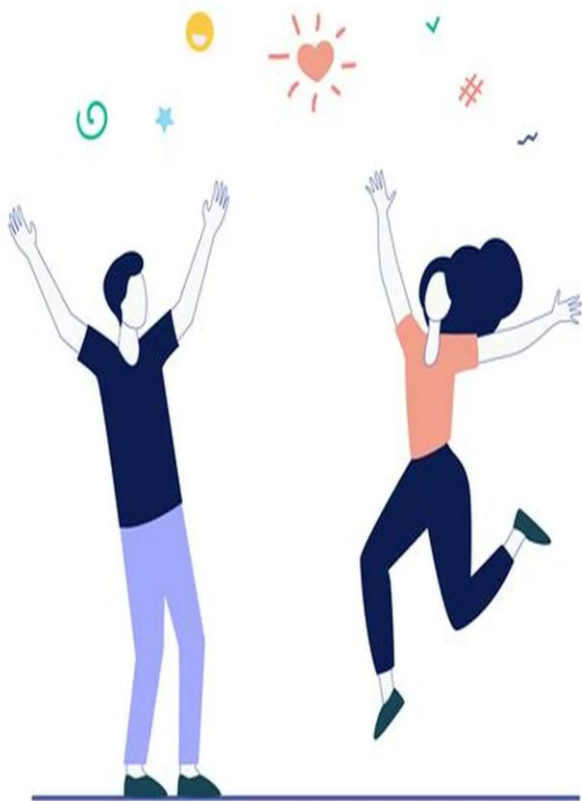
Adaptable aux besoins

LES DIFFÉRENTS TYPES DE MODELAGE : lequel choisir ?

Tous les corps sont différents

Les besoins évoluent

Chaque technique a une intention





Comment choisir son modelage:

- Selon son état physique
 - Selon son état émotionnel
 - Selon la période de vie
-
- Choisir un modelage, c'est avant tout écouter son corps. Il n'y a pas de règle fixe, seulement des besoins à respecter.

Fréquence idéale des soins:

- Occasionnel : détente ponctuelle
- Régulier: Prévention et équilibre



Modelage relaxant

Lent et enveloppant

Favorise le lâcher-prise

Réduction du stress

- Modelage drainant

Stimulation de la circulation lymphatique

Sensation de légèreté

Jambes fatiguées

- Modelage profond

Pressions plus intenses

Détente musculaire ciblée

Tensions chroniques

- Modelage énergétique

Rééquilibrage global

Circulation de l'énergie

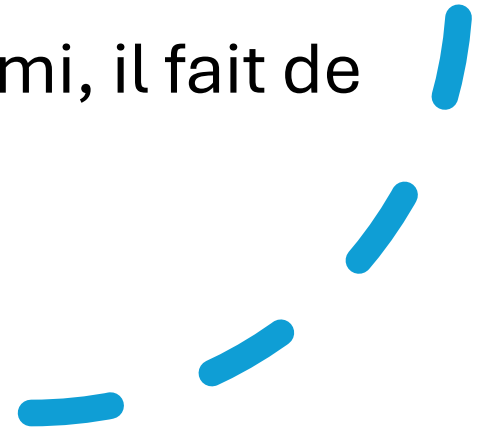
Harmonisation

Conclusion

Prendre soin de son corps c'est apprendre à trouver un équilibre

- Être à l'écoute
- Repérer les tensions
- Agir quand c'est nécessaire
- Accepter de se faire aider/accompagner

Votre corps n'est pas votre ennemi, il fait de son mieux pour s'adapter



VOTRE AVIS SUR LA CONFÉRENCE

VOS CONSEILS SONT PRÉCIEUX POUR NOUS !

Merci pour votre présence ! Prenez 1 minute pour partager votre ressenti sur cette conférence.



**Scannez-moi
pour accéder au
questionnaire !**



