Connexion Corporelle

Pour que l'activité physique soit une Thérapie!

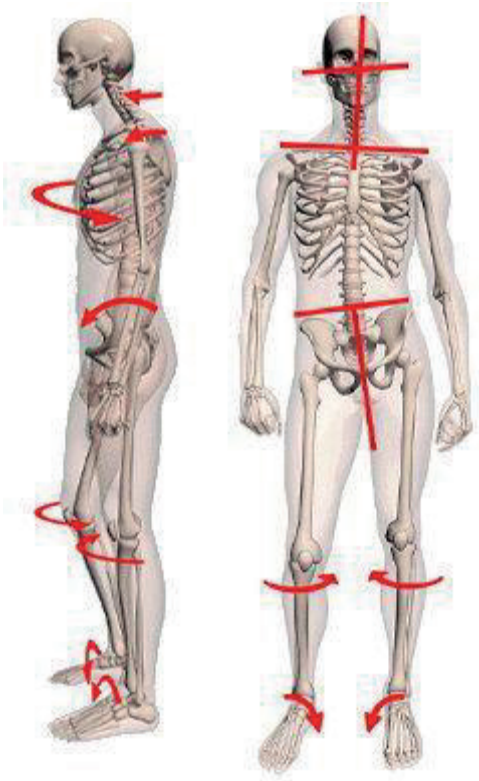
Dojo Genkikan

41 Bis Rue des Vignes
33320 Eysines
Tel : 06 87 47 86 73

dojogenkikan33@gmail.com
www.dojo-genkikan.com

LA CONNEXION

Méthode d'activité physique posturo – respiratoire à but de santé issue des arts énergétiques et des arts martiaux anciens, pour vous aider à lutter contre les troubles anatomiques, posturaux, physiologiques et métaboliques du quotidien !



CORPORELLE

Méthode élaborée par Maitre Adanyia, expert Okinawaien, qui :

- vise à ce que le corps adopte une position la plus proche possible de la posture idéale de référence, posture **économe en énergie** et parfaitement symétrique sur le plan des contractions musculaires
- permet au corps d'être constamment en **équilibre,** bien posé, relâché
- s'appuie de ce fait sur les principes traditionnels des arts martiaux et énergétiques asiatiques qui cherchent à **préserver le corps** pour lui permettre de **développer endurance et énergie** jusqu'à un âge avancé

Maitre ADANYIA
Expert Okinawien
Fondateur de la méthode de connexion corporelle

La connexion corporelle est la méthode de thérapie en activité physique adaptée proposée par les éducateurs médico-sportifs du Dojo Genkikan.

Elle s'adresse tout particulièrement, quelque soit leur âge, aux personnes ayant à faire face à des **troubles**

- **musculo-squelettiques** (Dos, épaules, bassin, genoux et chevilles)
- **ostéo-articulaires** (bursite, arthrose, capsulite, lombalgie)

troubles pouvant être liés

- à une **activité professionnelle sédentaire** ou asymétrique (bureau, voiture)
- à des **traitements médicamenteux** (hormonothérapie, cortisone)
- à une **intervention chirurgicale** (hernie discale, arthrodèse, prothèse, tumorectomie)
- à un **problème postural, morphologique ou métabolique** (Scoliose, endométriose, Vagum)
- au **vieillissement** (arthrose, perte d'équilibre, Sarcopénie)

Les séances de Thérapie en activité physique et la pédagogie en éducation thérapeutique associée vont vous permettre de :

APPRENDRE à corriger votre posture au quotidien en

- Comprenant votre anatomie posturale
- Développant votre proprioception posturale
- Cherchant à vous auto grandir en permanence

DEVELOPPER une respiration abdominale consciente pour

- Renforcer votre transverse abdominal et votre périnée
- Protéger vos lombaires dorsales
- Assouplir votre diaphragme et augmenter votre capacité thoracique

MOBILISER vos articulations pour

- Lutter contre l'Arthrose
- Mobiliser la Synovie
- Favoriser la nutrition des cartilages

ETIRER et apprendre à relacher votre corps pour

- Assouplir certains muscles posturaux *(Scalènes, petits pectoraux)*
- Libérer vos articulations
- Garder la fluidité de vos lignes fasciales et les préserver d'adhérences

RENFORCER vos muscles profonds et **du mouvement** pour

- Vous protéger des troubles musculo – squelettiques
- Garder le mouvement, la marche et l'équilibre *(Quadris / Fessiers)*
- Développer et préserver votre tonus anti gravitaire permettant de maintenir un dos droit *(Rhomboïdes, Transverse abdominal)*

Nos séances de connexion corporelle sont fréquemment **prescrites par différents professionnels de santé (médecins, kinésithérapeuthes, ostéopathes, psychologues, cancérologues, rhumatologues, cardiologues) dans le cadre de la loi Sport sur ordonnance.**

A ce titre, elle sont suivies, soit

- à titre préventif
- dans le cadre d'un protocole de soins
- en complément ou en continuité de séances de ré-éduction physique en Kinésithérapie.

Elles sont assurées normalemet **en groupe de 5 à 12 personnes** selon les programmes, par des **éducateurs médico-sportifs**, diplômés d'état dans leur discipline sportive de prédilection et ayant suivi de nombreuses formations qualifiantes et diplomantes en **sport santé, sport & cancer et anatomie du mouvement.**

Chaque séance diffère, les exercices étant choisis et adaptés pour atteindre les objectifs thérapeutiques en activité physique santé spécifiques à chaque participant.

Elles vont vous **aider à**

- **Lutter contre la sarcopénie** (diminution de la force et de la masse musculaire) liée à une activité trop sédentaire, une ré éduction post opératoire, ou à un traitement médicamenteux.

- **Diminuer les douleurs cervicales et dorsales** souvent corrélées à une antépulsion de la ceinture scapulaire (dos rond), des tensions musculaires ou des lignes fasciales nouées.

- **Faciliter les mouvements du quotidien** en luttant contre les douleurs articulaires et musculaires pouvant être liées à de l'arthrose, à une fibromyalgie.

- **Réduire les effets secondaires de traitements médicamenteux** impactant la vie quotidienne (chimiothérapie, cortisone, métablocants,)

- **S'intégrer dans des protocoles de soins d'affection longue durée** comme le cancer, en stimulant des défenses naturelles comme les Lymphocytes T.

- **Accompagner les parcours de soins psychologiques** visant à travailler sur les troubles émotionnels et cognitifs (stress, burn out, chocs émotionnels).

EXERCICES pour CORRIGER SA POSTURE AU QUOTIDIEN

Parce que nous **pensons que « comprendre » aide à « mieux faire »**, nous intégrons à notre pédagogie un temps d'explication destiné à présenter **l'anatomie du mouvement** mise en jeu lors de nos exercices physiques, leurs enjeux et leurs objectifs pour le maintien d'une bonne posture.

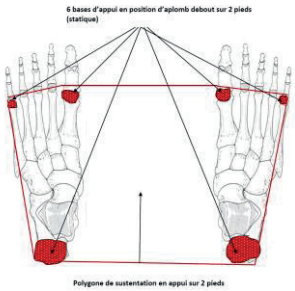
Nous y avons également inclus de nombreux mouvements au cours de nos séances, destinés à développer la **proprioception*** d'une **posture « juste »** et ce afin de faciliter l'adoption **des bons réflèxes de manière naturelle au quotidien**, en position assise, au travail , lors de la mise en mouvement de son corps, au cours d'une activité sportive, ou lors des gestes de la vie courante.

DES EXERCICES PHYSIQUES ET PROPRIOCEPTIFS pour mieux comprendre sa posture et la corriger naturellement au quotidien.

*Proprioception
La proprioception est la sensibilité du système nerveux aux informations provenant des muscles, des articulations et des os

- **Exercices pour comprendre ses bases d'appui au sol ….** au niveau du pied, pour développer la proprioception de son ancrage sur ces derniers afin de maintenir une bonne posture en position debout.

….. et son polygone de sustentation lors d'une position en appui sur les 2 pieds, pour favoriser le maintien de sa ligne d'équilibre dans son centre et des aplombs osseux et musculaires mis en jeu lorsque le corps se met en mouvement.

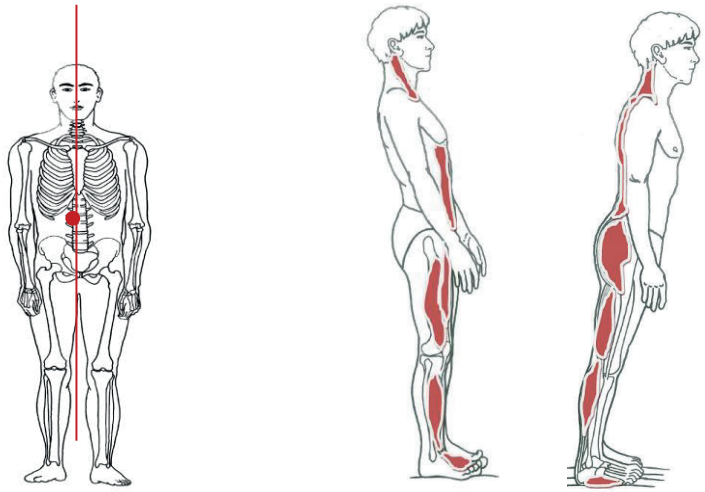


Polygone de sustentation

- **Exercices pour développer son équilibre et améliorer sa posture**

Nos séances de connexion corporelle intègrent un certain nombre d'exercices proprioceptifs visant à **développer la perception de la qualité de nos appuis sur le sol** en position debout, ainsi que les muscles mis en action pour maintenir cette position dans son **axe d'équilibre** et **centrée dans son polygone de sustentasion**

Le développement de ces sens, outre son impact sur le **maintien de l'équilibre** au quotidien aide **à prendre conscience des déséquilibres posturaux** (par exemple laisser le dos s'arrondir) et à **naturellement les corriger pour maintenir une position juste.**



UN EXERCICE DE RECHERCHE DE L'AUTO AGRANDISSEMENT

Nos séances de connexion corporelle se font majoritairement en station debout, en cherchant tout au long des exercices à maintenir une **position d'auto agrandissement**, c'est-à-dire à **étirer la colonne vertébrale** (le bas vers le bas, le haut vers le haut) tout en **gardant ses courbures naturelles**.

- Les muscles profonds se gainent naturellement
- Les disques vertébraux ne sont pas tassés et s'usent moins vite

EXERCICES POUR UNE RESPIRATION CONSCIENTE

La **respiration consciente** fait partie intégrante de toute séance de connexion corporelle.

Elle accompagne consciemment tout exercice physique pour développer la cohérence cardiaque et/ou, pour optimiser le renforcement musculaire ou l'étirement de ce dernier.

Elle peut être également au travers du périnée expire un exercice à part entière.
Elle vise alors à renforcer le muscle profond de la sangle abdominale, la plancher pelvien et le périnée.

L'EXERCICE DU "PERINEE EXPIRE" (méthode de Gasquet)

Le « **périnée expire** » est une méthode utilisée en connexion corporelle au Dojo Genkikan.

Il s'agit d'une **respiration abdominale** qui, partant du périnée par un mouvement de « contre nutation sacrée » du sacrum avec absorption du ventre vers le haut à l'expiration et le relachement de ce dernier à l'inspiration (utilisation du périnée comme starter de l'expiration) va :

- renforcer et assouplir le muscle **transverse abdominal** profond et du périnée
- donner une plus grande amplitude respiratoire au **diaphragme**
- renforcer et **gainer** naturellement le bas du dos

DES EXERCICES DE COHERENCE CARDIAQUE

Une grande majorité des exercices de renforcement musculaire, d'étirement des lignes fasciales ou de mobilité articulaire de la connexion corporelle se font avec **des temps d'inspiration et d'expiration prolongés, fluides et cohérents**, impruntant par la même au **principe de la cohérence cardiaque*.**

*La ****cohérence cardiaque*** *se définit comme un phénomène de balancier physiologique issu de la synchronisation de l'activité des systèmes nerveux sympathique (action) et parasympathique (relaxation) par la respiration*.

Le **système neuro-végétatif** du corps comprend 2 versants – le système sympathique et le système parasympathique.

Il joue un rôle essentiel sur le plan émotionnel.

En effet :
- le système nerveux **sympathique** prépare l'organisme à l'**action**. Il est connecté à l'**inspiration**.
- le système nerveux **parasympathique**, à l'inverse, répond à une information de **relaxation** et se mobilise à **l'expiration**.

La **cohérance cardiaque est un outil respiratoire** simple qui va être la **mise en résonnance de la respiration, de la fréquence cardiaque et du système neuro - végétatif.**

En ralentissant son inspiration, en prolongeant son expiration, on augmente le régime chaotique du cœur au sens mathématique afin que que le cœur permette d'informer tout l'organisme y compris le cerveau.

Cette respiration régulière va permettre un contrôle du rythme cardiaque et en augmentant la variabilité de fréquence cardiaque, être ainsi une **méthode de gestion du stress, de l'anxiété et des émotions.**

En terme de santé, outre ses **effets bénéfiques sur les maladies cardio vasculaires**, la cohérence cardiaque **agit** très favorablement **sur le cerveau et les troubles émotionnels** associés, **les troubles intestinaux et améliore substantiellement les défenses immunitaires**.

DES EXERCICES DE RESPIRATION ASSOCIES A LA CONTRACTION MUSCULAIRE

Parce que la **respiration influence la performance** de la contraction musculaire (les **muscles sont plus forts à l'expiration qu'à l'inspiration**), nos exercices de connexion corporelle associent volontairement les temps d'inspire et d'expire à l'objectif recherché.

Ainsi, dans une séance, le **même mouvement peut donc être exécuté avec un temps d'expiration** lors de la contraction concentrique du muscle (phase d'augmentation du volume musculaire) **et/ou** lors de la contraction excentrique du même muscle (phase de développement de la puissance).

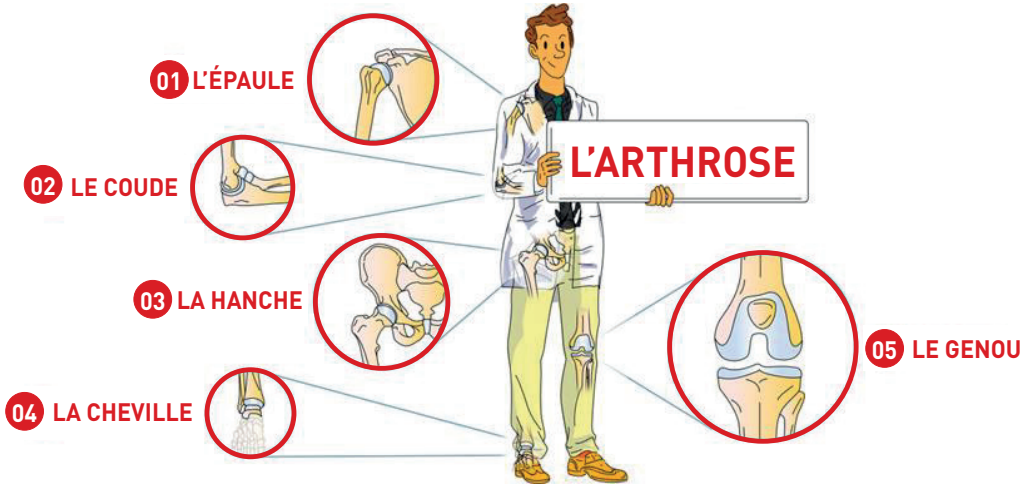
Ces mouvements sont normalement exécutés de manière lente, avec un cycle respiratoire long et profond pour **y associer les bénéfices de la cohérence cardiaque et privilégier le renforcement des fibres musculaires de type 1** (fibres rouges ou lentes), fibres sur représentées dans les muscles posturaux pour maintenir un tonus antigravitaire développé.

EXERCICES POUR MOBILISER SES ARTICULATIONS

Les séances de connexion corporelle intégrent des nombreux exercices qui visent **à mobiliser les articulations du corps** en cherchant notamment à **retrouver un glissement fluide et facile des jointures**.

L'**arthrose**, maladie articulaire la plus répandue, se caractérise par une **destruction** du **cartilage articulaire**.

Elle peut affecter toutes les articulations du corps et s'étendre, selon sa gravité, à toute la structure de l'articulation, notamment à l'os et au tissu synovial.



De par la douleur souvent induite, l'arthose conduit trop souvent à une diminution du mouvement et donc à une réduction de l'activité physique, là ou au contraire, cette dernière est préconisée dès lors qu'elle est adaptée.

Ces exercices **développent un mouvement** qui **mobilise la synovie** en cherchant **à la rendre plus fluide donc plus hydratante pour l'enceinte capsulaire**, **favorise la nutrition du cartilage, évite les compressions articulaires** et décontracte certains muscles tout en gainant certains autres pour renforcer l'articulation.

EXERCICES POUR ETIRER ET RELÂCHER SON CORPS

EXERCICES D'ETIREMENT DES MUSCLES ET DES "FASCIAS"

Nos séances de connexion corporelle sont ponctuées de nombreux exercices **d'étirement corporel.**

Si certains visent spécifiquement à **assouplir les chaines musculaires** notamment celles des muscles du mouvement qui avec le temps et l'âge ont tendance à se nouer et à se raccourcir (chaine postérieure, pyramidaux du bassin, Psoas, Romboïdes…), un très grand nombre d'exercices ont une visée thérapeutique majeure en cherchant en priorité **à mobiliser les lignes myofasciales (les fascias)**.

Les Fascias ?

Ces filaments blancs, représentent près de 20% du poids du corps.
Longtemps considérés comme de simples organes d'enveloppement, il sont aujourd'hui **reconnus comme lieux d'origine des troubles autrefois inexplicables, de problèmes immunitaires et de syndromes douloureux**.

Dotés de terminaisons nerveuses, ils renferment des capteurs de douleurs ainsi que mécanorécepteurs, qui s'étendent jusqu'aux composants les plus minuscules du corps.

Ainsi, les muscles et chaque fibre musculaire sont entourés de fascias, à la manière de la chair d'un agrume qui est entouré de ses fines pellicules blanches intérieures.

Ils forment ainsi un réseau à travers lequel les mouvements transitent, permettant de transmettre et de créer une continuité et une modification des forces de tension corporelle.

Exemple de grandes lignes myofasciales superficielles et profondes

1. Postérieure
2. Antérieurs
3. Latérale et latérale spiralée
4. Bras

Rôle des fascias :

- permettent aux parties du corps de glisser les unes au-dessus, en dessous et autour des autres.
- maintiennent tout en place.
- stockent et transportent de l'eau.
- forment un réseau de communication dans tout le corps.
- relient toutes les parties du corps entre elles.
- sont un aspect crucial du système immunitaire.
- réagissent au stress
- peuvent influencer les émotions et le comportement.

Réseau de fascias ordonné

vs

réseau de fascias collés présentant des distorsions.

Fascias et mouvements
Principalement **constitués d'eau** et de collagène, les études récentes ont clairement montré que, **inutilisés, les fascias se dégradent**.
Privés de mouvements, ils se dessèchent, se raidissent, deviennent collants, voir toxiques.

Normalement élégantes, les **lignes myofasciales s'entortillent**, s'**emmêlent** et s'épaississent avec un **excès de fibres de collagène**.

La **transmission de l'énergie musculaire est ainsi bloquée** car les faisceaux de fibres musculaires ne sont plus capables de glisser souplement.

Il apparaît clairement aujourd'hui qu'un tel état est source de nombreuses douleurs et tensions anatomiques, métaboliques et musculaires.
Ainsi par exemple, les explorations scientifiques récentes ont montré que les fascias **jouent un rôle non négligeable dans la fibromyalgie**, forme de douleurs chroniques et diffuses.

Si l'alimentation et l'hydratation ont un impact reconnu sur des fascias, **l'élément majeur à privilégier pour les maintenir en bonne santé est le mouvement**, et **plus particulièrement les étirements.**

Bouger son corps, c'est comme presser une éponge, cela permet aux fascias de remplacer une eau usée par une eau propre et de la garder suffisamment « humide » pour qu'ils puissent facilement glisser.

Les exercices d'étirement appropriés associés à une « bonne respiration » profonde et régulière permettent aux fascias de s'hydrater, de garder leur fluidité en se préservant des nœuds et des restrictions.

Ainsi, une séance de connexion corporelle intégre naturellement des exercies d'étirement des grandes chaines myofasciales, tels que les fascias plantaires, du dos et du torse, le psoas, les scalènes du cou, les chaines antérieures et postérieures des jambes et du bassin.

EXERCICES D'ETIREMENT POUR AMELIORER SA POSTURE

Des fascias sains favorisent une bonne posture, et réciproquement.

En effet, une posture correcte (Tête dans l'axe, dos droit, épaule relachée, pieds dans l'axe largeur de bassin, genoux et hanches alignés) contribue à empécher la formation de nœuds dans les fascias.

En complément des exercices posturaux inhérents à toute séance de connexion corporelle, (exercices proprioceptifs, d'auto agrandissement, de respiration et de renforcement musculaire), nous intégrons de très nombreux mouvements d'étirement des grandes lignes myofasciales antérieures, postérieures et latérales, permettant notamment de **lutter contre l'antépulsion des épaules (dos vouté),** d'ouvrir la cage thoracique pour **améliorer la respiration costale** et de dénouer le corps dans son ensemble.

EXERCICES POUR RELACHER SON CORPS

Les muscles sont intrinsèquement faits pour se contracter, et non pour se relâcher, ce qui rend parfois leur détente difficile, et **beaucoup de muscles se contractent** sans en avoir conscience, très souvent **sous l'influence de la peur et du stress**.

Associés à la respiration, nos séances de connexion corporelle proposent des **exercices** de **contraction – décontraction** permettant de mieux percevoir les états de tension et de relaxation musculaire.

Beaucoup de ces exercies sont issus des « kata » respiratoires anciens Okinawaïens dans l'esprit de la dualité Yang et Yin. **Ils permettent d'apprendre à devenir " acteur " dans la gestion de son stress et à ne plus le subir**.

EXERCICES POUR RENFORCER SES MUSCLES

Si le corps humain possède près de 600 muscles squelettiques repésentant près de 43% du poids du corps, certains revêtent une importance capitale **pour maintenir au quotidien une posture correcte et pour garder tonicité et endurance.**

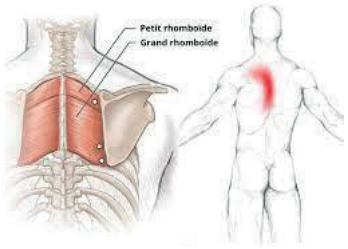
Il s'agit tout particulièrement des **muscles posturaux profonds**, des muscles aidant à **lutter contre la pression gravitaire** et des muscles du **mouvement**.

Ce sont ces derniers que les séances de connexion corporelle font travailler en priorité.

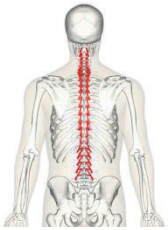
EXERCICES POUR RENFORCER LES MUSCLES ANTI-GRAVITAIRES

Exercices pour les muscles anti-gravitaires du dos et de la ceinture scapulaire

Les Rhomboïdes



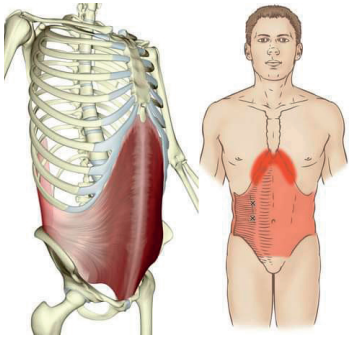
Les multifides



Si nos exercices du haut du corps mobilisent la **ceinture scapulaire** en général, certains exercices spécifiques visent en particulier à **renforcer les Rhomboïdes et les multifides**, tous **2 muscles profonds du dos** qui permettent de **lutter contre l'antépulsion des épaules** (dos rond) et de **maintenir un dos droit et tonique**.

Exercices pour renforcer le transverse abdominal et le muscle pubo-rectal

Nos exercices de « périnée – expire », permettent un gainage en douceur et en profondeur du **muscle abdominal profond et essentiel au maintien d'une bonne posture : le transverse abdominal**.
Ainsi, associés à la recherche permanente au cours de la séance de l'auto agrandissement, les muscles profonds de la colonne vertébrale (les multifides) et de la sangle abdominale (le tranverse) forment comme une attelle qui préserve le dos.



EXERCICES POUR RENFORCER LES MUSCLES DU MOUVEMENT

Les fessiers

les quadriceps

Les muscles forts des cuisses et des fessiers sont très fortement travaillés au cours des séances de connexion corporelle.

Ces derniers ont en effet tout autant un **rôle fonctionnel majeur** dans les actions du quotidien pour **maintenir une bonne posture** – station debout, marche, stabilisation du buste et du dos – qu'une **grande importance pour conserver endurance et tonicité quand la filière énergétique aérobique est mobilisée.**

Ainsi, les séances de connexion corporelle privilégient les exercices en position debout.

Les muscles « forts » des cuisses et des fessiers sont donc mobilisés dans le maintien de la posture tout au long de ces dernières.

En complément de nombreux exercices, représentant souvent près de la moitié de la séance les font travailler en **contraction concentrique, excentrique et isométrique**.

EXERCICES MOBILISANT LA CHAINE D'EXTENSION POSTERIEURE

Les tests physiques et kinés montrent régulièrement un **déséquilibre de la puissance musculaire de la chaine postérieure**.

Le corps étant construit sur un déséquilibre postural antérieur, ce dernier étant dans sa statique naturellement penché vers l'avant, ce déficit de force de la chaine postérieure souvent lié à la sédentarité est source de nombreux TMS.

Nos séances de connexion corporelle sont très souvent axées sur le renforcement musculaire de cette chaine postérieure du mouvement.

Prévenir les effets de la sédentarité et du vieillissement	Lutter contre les troubles du quotidien	Alléger les ALD et les effets secondaires des traitements

GENKIKAN est un dojo d'activité physique santé, agréée structure d'accueil Sport santé dans le cadre du dispositif Aquitain PEPS pour la **prise en charge sur prescription médicale** de patients à titre préventif ou en traitement d'ALD.

GENKIKAN assure avec ses partenaires professionnels de santé **des séances de connexion corporelle pour vous aider** à mettre votre corps en mouvement de manière adaptée et dans le respect de son anatomie.

Pour en savoir plus sur :

Nos séances de connexion corporelle

1. *Pour les patients en traitement ou en rémission Cancer*
2. *Encadrées par un kiné avec bilan postural et suivi Ostéopathique*
3. *Pour un reconditionnement global des circuits anatomiques de la statique, de l'équilibre, et de la dynamique*
4. *Pour les personnes sédentaires*
5. *Pour ceux ayant une activité professionnelle asymétrique*
6. *Associées à nos séances de Karaté*

www.dojo-genkikan.com
Tel : 06 87 47 86 73