



20/09/2019

L'Évolution Nouvelle de Soi



Comment avoir bon squelette.

Et éviter le mal de dos

Jacques Sénéchal

Comment prendre soin de son squelette et ne pas avoir mal au dos :

Le mal de dos est un mal très répandu. Pour l'éviter, vous devez savoir utiliser votre corps afin de ne pas mettre votre squelette en difficulté :

Savoir porter une charge :

Pour porter une charge sans endommager votre dos, vous devez toujours garder le dos droit et utiliser la flexion des jambes pour soulever la charge. Dans cette attitude, les bras bandés tiennent la charge et la colonne n'est qu'un axe vertical qui transmet la charge aux muscles puissants des cuisses qui élèvent la charge.

Se tenir droit sans effort :

Le soir avant de vous coucher (au moment où vous vous lavez les dents).

Mettez-vous devant la glace, redressez-vous, assurez-vous que votre corps est droit aussi bien de face que de profil, puis dites : "je mémorise la position". (Ceci vous permettra de vous tenir droit dans la journée). En vous tenant droit, vous améliorez votre oxygénation, votre circulation de l'énergie universelle et diminuez ainsi votre niveau de fatigue en fin de journée.

Faites au minimum quelques exercices simples :

Le matin avant de vous lever, étirez-vous, détendez-vous, prenez conscience de la respiration abdominale.

Levez-vous. Faites une respiration profonde afin de vider

complètement vos poumons pour remplacer l'air vicié de la nuit par de l'air oxygéné.

Puis mettez-vous dans un fauteuil, le dos droit et détendu ou en position du Lotus, (assis en tailleur avec les pieds croisés)

Dites, « je suis calme et détendu » en pratiquant la respiration ventrale.

Pensez (visualisez) successivement à toutes les parties de votre corps (pieds, jambes, cuisses, mains, avant-bras, bras, tronc, cou, tête) et détendez-les.

Pour ceux qui savent se détendre, il suffit de penser à se détendre, pour être détendu.

Étirez-vous en élevant votre buste :

Fixez votre pensée successivement sur les différentes vertèbres (5 cervicales, 12 dorsales, 5 lombaires et 3 sacrées) que vous essayez de tracter vers le haut en remontant depuis la dernière lombaire jusqu'à la première cervicale.

Après cet exercice d'extension, pratiquez alternativement des rotations gauche-droite / droite-gauche de faible amplitude en déplaçant le point de rotation depuis la dernière lombaire jusqu'aux cervicales.

Bloquez le dos contre un mur ou un fauteuil et faites un certain nombre de rotations gauche-droite / droite-gauche avec tête d'amplitudes normales afin de bien libérer le cou.

Après cela vous pourrez faire un exercice d'énergie si vous le désirez.

Si vous faites de la gymnastique, c'est le moment.

En voiture :

Mettez le dos de votre siège verticalement.

Réglez la hauteur et la distance de votre siège pour avoir les bras et les jambes ni trop tendus, ni trop repliés afin de rester détendu. Pensez à pratiquer la respiration contrôlée.

Ne restez pas immobile : bougez légèrement la tête de droite à gauche pour ne pas vous bloquer les vertèbres cervicales. Pratiquez des extensions du tronc afin de ne pas laisser votre dos prendre une mauvaise position.

Soyez détendu mais non avachi.

2 L'Évolution Nouvelle de Soi Comment avoir un bon squelette

Toutes les deux heures, arrêtez-vous et redressez-vous, bougez, marchez, respirez.

Quand vous sortez de voiture pensez à tourner votre corps en même temps que les jambes afin de ne pas déplacer votre bassin.

Au travail

Lors des travaux manuels après une posture pliée qui doit s'effectuer plus au niveau du bassin que du dos, redressez-vous, étirez-vous, respirez.

La meilleure position pour aspirer les surfaces planes est la suivante : tenir l'aspirateur avec la main droite et avec la main gauche saisir le tuyau qu'on tient derrière le dos, ce qui oblige à tenir une position redressée. D'où un minimum de fatigue au niveau lombo-sacrée.

Lors des travaux de bureau, mettez votre siège de manière à avoir les bras horizontaux et l'écran à la hauteur du regard lorsque votre dos est droit. Préférer un écran de grande taille qui vous oblige à des mouvements oculaires afin de préserver votre vue.

D'une manière générale, faites toutes les deux heures un exercice d'une minute de respiration contrôlée et pour ceux qui possèdent la méditation énergétique faites l'exercice de remplissage en 7 ; 14 ; 12 : 24 respirations.

- **Après le travail *:**
- Faites une respiration très ample, buvez un ou deux verres d'eau afin d'éviter la tétanisation des muscles.
- Étirez tous vos membres.
- Allongez-vous sur le dos sur le sol.
- Dites, « je suis calme et détendu » en pratiquant la respiration ventrale.

3 L'Évolution Nouvelle de Soi Comment avoir un bon squelette

- Pensez, visualisez successivement toutes les parties de votre corps (pieds, jambes, cuisses, mains, avant-bras, bras, tronc, cou, tête) et détendez-les.
- Pour ceux qui savent se détendre, il suffit de penser à se détendre, pour être détendu.
- Fixez votre pensée successivement sur les différentes vertèbres que vous essayez de tracter vers le haut en remontant depuis la dernière lombaire jusqu'à la première cervicale pour replacer successivement toutes les vertèbres sur une ligne horizontale et détendre les muscles correspondants. Dans cette position de repos, vous devez arriver à ne plus avoir de douleur. Dans le cas contraire, relevez lentement votre buste et repositionnez votre dos sur le sol. Il peut être nécessaire de recommencer plusieurs fois cet exercice afin d'obtenir la détente souhaitée et au besoin d'y inclure quelques mouvements supplémentaires qui vous viendront à l'esprit.
- Si vous en sentez le besoin, vous pourrez recommencer votre exercice en vous mettant dans un fauteuil, le dos droit et détendu ou en position du Lotus, (assis en tailleur avec les pieds croisés)
- Dites, « je suis calme et détendu » en pratiquant la respiration ventrale.
- Pensez, visualisez successivement toutes les parties de votre corps (pieds, jambes, cuisses, mains, avant-bras, bras, tronc, cou, tête) et détendez-les.
- *Pour ceux qui savent se détendre, il suffit de penser à se détendre, pour être détendu.*
- Étirez-vous en élevant votre buste :
- Fixez votre pensée successivement sur les différentes vertèbres que vous essayez de tracter vers le haut en remontant depuis la dernière lombaire jusqu'à la première cervicale.

4 L'Évolution Nouvelle de Soi Comment avoir un bon squelette

- Après cet exercice d'extension, pratiquez alternativement des rotations gauche-droite / droite-gauche de faible amplitude en déplaçant le point de rotation depuis la dernière lombaire jusqu'aux cervicales.
- Bloquez le dos contre un mur ou le fauteuil et faites un certain nombre de rotations gauche-droite / droite-gauche d'amplitudes normales afin de bien libérer le cou.
- Vous pouvez terminer ces exercices par un exercice d'énergie universelle.

Dans les moments de détente.

Assoyez-vous sur les fauteuils et les canapés en prenant soin d'avoir les fesses contre le dossier, le dos droit et les jambes non croisées afin de respecter votre colonne vertébrale et votre bassin. Attention toutes les positions non rectilignes, affalées qui peuvent être agréables parce qu'elles compensent une contracture musculaire sont préjudiciables à votre squelette.

Élimination des contractures :

Ressentez vos points musculaires douloureux dans le dos en appuyant doucement de chaque côté de la colonne vertébrale. Dans le cas de douleurs musculaires, appuyez sur l'endroit douloureux durant deux secondes en soufflant par la bouche. Après le temps d'une respiration normale, recommencez plusieurs fois jusqu'à la diminution de la douleur. Attention : ne jamais appuyer sur la colonne vertébrale mais seulement sur les muscles à proximité.

Prenez soin de votre dos et de votre squelette :

Si vous avez une douleur suite à un effort, un choc, un exercice physique et que cette douleur ne rentre pas le cadre d'une fatigue physique ordinaire ou d'une contraction que vous pouvez détendre par les méthodes ci-dessus, il est probable qu'il s'agisse d'une subluxation : Consultez un ostéopathe ou un étio-pathe.

Afin de garder votre squelette en bon état, consultez une fois par an un

spécialiste de la médecine physique tel qu'un ostéopathe ou un étio патhe.

Comment vérifier si votre bassin est déplacé :

Allongez-vous sur le dos, pliez les jambes de manière à avoir les pieds à plat sur le matelas soulevez le bassin et ramenez-le sur le matelas puis allongez les deux jambes. Une fois dans cette position allongée faites contrôler par une personne que les chevilles sont au même niveau. Recommencez plusieurs fois afin de s'assurer que le décalage s'il existe est toujours le même. Dans le cas d'un décalage de l'ordre du centimètre ou plus voyez un ostéopathe ou un éthiopathe.

Les douleurs de jambes, des cuisses, des bras et des mains.

Il faut vérifier le type de douleur.

Elle est synchrone au rythme cardiaque, c'est problème de circulation sanguine voir rapidement le médecin.

Elle est liée à un mouvement musculaire : il s'agit d'un problème de muscle contracté ou de tendon. Vérifier si elle diminue en appuyant et en soufflant. Autrement prenez rendez vous chez votre ostéopathe.

Votre douleur n'est pas synchrone au battement cardiaque prenez rendez vous chez votre ostéopathe.

Si votre mal de dos semble important malgré la médecine physique en quelques séances ou les exercices ne règlent pas le problème :

Assurez-vous auprès de votre médecin que vous n'avez pas une maladie vertébrale (cas assez rare).

Il est également possible que votre mal de dos soit lié à des problèmes psychosomatiques :

Ne vous laissez pas absorber par eux, prenez dans la journée un moment pour y réfléchir et autrement n'acceptez plus d'y penser.

Faites impérativement les exercices de respiration.

La respiration d'harmonisation, antistress nommée cohérence cardiaque :

Le système nerveux est partagé en deux sous-systèmes nommés : le sympathique et le parasympathique.

Le sympathique déclenche les actions, l'accélération des battements cardiaques, la respiration, l'inhibition de la digestion.

Le parasympathique favorise la relaxation, la récupération, la réparation.

L'inspiration correspond au sympathique.

L'expiration correspond au parasympathique.

Pour nous réharmoniser, il faut pratiquer une inspiration par le nez d'une durée de 5 secondes et une expiration par le nez d'une durée de 5 secondes durant 5 minutes.

Cela nous donne une fréquence respiratoire de six respirations par minute.

La pratique pour un bon équilibre lorsque l'on est stressé, hypertendu, dépressif est la suivante :

Durant cinq minutes trois fois par jour le matin de bonne heure, le midi avant de déjeuner, dans l'après-midi (toutes les 4 heures) pratiquer durant cinq minutes une respiration au rythme d'une inspiration d'une durée de cinq secondes et d'une expiration de cinq secondes.

La respiration consciente de régulation cardiaque ou de lutte contre l'angoisse :

Respirez par le nez.

Centrez votre respiration au centre de la poitrine.

Inspirez lentement et élargissez votre poitrine comme si vous ouvriez un diaphragme d'un appareil photographique situé en son centre.

Expirez lentement en refermant le diaphragme.

Pratiquez cette respiration d'une manière calme et puissante jusqu'à ce que votre cœur retrouve son rythme ou que votre angoisse disparaisse.

Nota : dans le cas de troubles cardiaques répétés, voyez un cardiologue et faites-vous faire un bilan cardiaque complet.

Si votre cœur est normal et qu'il s'agisse d'arythmie d'origine nerveuse, vous pourrez remédier à ce phénomène en prenant le contrôle par la respiration.

Les troubles occasionnés par une subluxation de colonne vertébrale

Zone cervicale

C1 Maux de tête, hypertension, migraine, perte de mémoire, fatigue, vertige

C2 Troubles des sinus, problèmes des yeux, surdité, douleurs des oreilles

C3 Douleurs des nerfs du visage, névralgies, acné, douleurs dentaires

C4 Rhume persistant, catarrhe, perte de l'audition, lèvres gercées, polypes

C5 Enrouement, mal de gorge, refroidissement chronique, laryngite

C6 Inflammations des amygdales, coqueluche, nuque raide, douleur des bras

C7 Maladies de la thyroïde, refroidissements, bursites dans l'épaule, angoisses

Zone dorsale, thoracique

D1 Douleurs aux épaules, contractures de la nuque, douleurs à l'avant-bras et à la main, tendinite dans l'avant-bras, épicondylite, fourmis aux doigts et aux mains

D2 Troubles cardiaques, arythmie, angoisses, douleurs dans la région de la poitrine

D3 Bronchite, toux, difficultés à respirer, troubles dans la région de la poitrine

D4 Affection de la vésicule biliaire, calculs biliaires, maux de tête latéraux

D5 Troubles du foie, basse tension, mauvaise circulation, anémie, fatigue

D6 Maux d'estomac, troubles digestifs et du pancréas, brûlures d'estomac, diabète

D7 Ulcère duodéal, maux d'estomac, difficulté à avaler

D8 Problèmes de la rate, immunodéficience

D9 Allergies, urticaires

D10 Problèmes rénaux, fatigue chronique

D11 Peau rugueuse, boutons, affections de la peau, acné, eczéma, furoncle,

8 L'Évolution Nouvelle de Soi Comment avoir un bon squelette

psoriasis

D12 Troubles à l'intestin grêle, ballonnements, troubles de la croissance, stérilité

Zone lombaire

L1 Troubles au côlon, troubles de la circulation sanguine intestinale, constipation, diarrhée

L2 Irritation de l'appendice, crampes abdominales, acidose, varices

L3 Problèmes pendant la grossesse, problèmes de menstruation et de ménopause, troubles vésicaux, douleurs aux genoux, impuissance, incontinence nocturne

L4 Sciatiques, lumbago, troubles de la prostate, mictions fréquentes ou douloureuses

L5 Troubles de la circulation aux jambes et aux pieds, froid aux pieds, crampes aux mollets

Zone sacrale

S1 Sciatique au sacrum, problèmes au bas-ventre, constipation chronique

S2 Hémorroïdes, démangeaisons à l'anus, douleurs en étant assis

Bassin ; Problèmes au niveau des membres inférieurs

Consultez les médecines physiques étiopathie, ostéopathie :

Les **Étiopathes, les ostéopathes**, sont des spécialistes de la colonne vertébrale et de l'ensemble du squelette. Ils permettent de traiter avec succès certains syndromes dont la cause est due à des subluxations ou des blocages vertébraux d'origine arthrosique mécanique ou discale (Hernie discale). Ces blocages et déplacements gênent le système nerveux et peuvent entraîner de nombreux troubles tels que : migraines, névrites, lumbagos, sciatiques, problèmes de digestion, arythmie cardiaque, angines, etc..

L'action de ces spécialistes consiste à remettre les éléments du squelette dans leur position fonctionnelle pour permettre leur mobilité et la bonne circulation de l'influx nerveux et sanguin dans le corps

Avantages :

9 L'Évolution Nouvelle de Soi Comment avoir un bon squelette

Ces médecines physiques ont un effet irremplaçable dans les traumatismes physiques suite à des chocs, des mauvaises positions, des efforts mal gérés...

- Inconvénients :

Elles ne donnent pas tout leur effet si l'individu présente un problème d'ordre mental qui est la cause de ses désordres physiques.

Ces disciplines sont enseignées depuis de nombreuses années dans les facultés des USA et du Canada et sont sanctionnées par un doctorat. En Europe, depuis 1994 elles sont reconnues en Grande-Bretagne, en Norvège, en Suède, en Allemagne, alors qu'elles l'étaient en Suisse depuis 1926. Elles sont aussi reconnues en Australie, Nouvelle-Zélande, Mexique, Afrique du sud. Elles sont classées deuxième profession de Santé aux USA. Elles sont reconnues en France depuis 2002 mais le corps médical ne les pas encore complètement intégrées.

Pour une information supplémentaire ;

contact@levolutionnouvelledesoi.org