



ÉCOLE  
FRANCOPHONE  
de Relaxation  
Bio-Dynamique



Reconnecter le mouvement et la respiration

# 33 exercices pratiques pour vous maintenir en bonne santé

# La Relaxation Bio-dynamique



Une méthode qui a vu le jour dans les années 90, avec **Pierre PYRONNET**, initiateur de la **Relaxation Bio-Dynamique**.

**35 années de pratique dans les arts martiaux.**

La **Relaxation Bio-Dynamique** est une pratique unique au monde. Elle concentre les exercices les plus efficaces pour un meilleur fonctionnement conjugué de votre corps et votre mental. Empruntant aux arts martiaux et aux arts du bien-être, la **Relaxation Bio-Dynamique** propose **33 exercices** structurés en **9 étapes** pédagogiques et harmonieuses.

La **Relaxation Bio-dynamique** se définit comme une ouverture intérieure, un lâcher prise de nos mécanismes psychomoteurs fonctionnels et respiratoires. Nous reprenons véritablement conscience de notre corps en re-stimulant notre énergie interne par la ré-oxygénation des flux sanguins qui le régule et le redynamise.

Pierre Pyronnet est l'initiateur de la **Relaxation Bio-dynamique**. Arnaud Weber a réalisé le design de cet ouvrage et est également praticien en **Relaxation Bio-dynamique**.



# 33 exercices pour tous

Cette méthode, aussi ancestrale qu'efficace, est utilisée depuis longtemps par les Maîtres Japonais, orientaux, et les grands pratiquants d'arts martiaux, pour améliorer la maîtrise de leur énergie vitale, leur grande concentration, leur capacité de maîtrise corporelle et les relations à leur environnement«

Cette approche est utilisée dans les exercices de méditation en mouvement (Tai-chi-chuan) aussi utilisés dans les accompagnements des sportifs et des pratiquants d'arts martiaux de haut niveau.

Ces exercices permettent **d'évaluer la maîtrise du geste et les possibilités de fonctionnement qu'offre le corps, pour le développement de son efficacité et de son Potentiel**, dans l'espace physique, énergétique, psycho-corporel et mental.

## Marie-Agnes Horst



Depuis toujours je suis passionnée par la communication, les relations humaines et le développement des ressources humaines.

Riche de 35 années d'expérience comme pilote d'équipes dont 13 en tant que dirigeante dans le monde de l'évènementiel, j'ai ouvert il y a 4 ans l'institut de thérapie holistique ILE LUMIERE.

Je venais alors de comprendre que nous sommes bien plus puissants que nous ne l'imaginons, que nous avons à l'intérieur de nous des trésors infinis disponibles pour cheminer avec joie sur notre route.

MA DEVISE EST :

**« Tout est possible... C'est juste une question de temps et de comment ».**

Pourtant cela n'a pas toujours été le cas... En effet alors que j'approchais de mes 52 ans et après 12 mois de déséquilibres personnels liés à une activité très intense, un parfait oubli de mes besoins fondamentaux, et un total rejet des signaux que mon corps m'envoyait pourtant, j'ai fleureté avec un « burn-out ».

Je me suis rendue compte que j'étais à 100 % responsable de cette situation, à ne rien vouloir voir et entendre, lorsque mon corps tout entier a dit STOP !

Deux choix s'offraient à moi : antidépresseurs ou approche holistique de ma santé avec harmonisation du corps, de l'esprit et de mon énergie ; un recentrage indispensable sur moi-même et un alignement sur mes valeurs et ma raison d'être...

Je me suis alors intéressée à la spiritualité, et grâce à une pratique régulière du Hatha Yoga et de la méditation, j'ai clairement identifié mon chemin de vie.

Pour avancer en me libérant de quelques croyances limitantes, j'ai consulté hypnothérapeutes, spécialistes en PNL et énergéticiens. Quand je me suis rendue compte de la puissance de ces outils et des bienfaits incomparables qu'ils m'apportaient dans bien des domaines, la rapidité déconcertante des résultats m'a inspirée.



Mon stress négatif est parti après la première séance hypnose.  
\*Les douleurs que je ressentais dans les lombaires et les cervicales se sont dissipées en quelques semaines avec une pratique régulière de la Relaxation Bio-dynamique.

Riche de ces résultats et expériences positives, j'ai décidé de me former et d'utiliser ces disciplines comme autant d'outils disponibles pour permettre aux personnes qui peuvent rencontrer des blocages à se réaliser. Le nettoyage utile pour en arriver à ce stade étant fait : j'étais de nouveau prête pour oser et agir.

La vie m'a apporté en plus un cadeau formidable. J'ai retrouvé en moi des ressources d'enfance totalement enfouies comme le magnétisme, cette circulation d'énergie bénéfique et curative.

---

## CERTIFICATIONS

**Maître-praticienne en Hypnose Ericksonienne** certifiée « F.F.H.T.B » N° 51309 (Fédération Française d'hypnose et Thérapies brèves, « N.G.H » (National Guild of Hypnotists) et « E.F.H » (Ecole Française d'Hypnose)

**Maître-Praticienne en Hypnose spirituelle**, certifiée « PSYNAPSE - INFINITYS ».

**Praticienne en P.N.L Programmation Neuro-Linguistique** certifiée « P.N.L IN » International Association of N.L.P Institutes.

**Coach en Relaxation Bio-Dynamique**, certifiée « École des pratiques de la Relaxation Bio-Dynamique ».

**Membre de SUP-H N° 100621MAH. Signataire du code de déontologie du Syndicat Unitaire des Professionnels de l'Hypnose.**



Comment  
se relaxer à tout âge ?

33 exercices pratiques pour vous maintenir en bonne santé

“

La réponse  
se trouve dans  
votre corps

”

Par la respiration ventrale et thoracique, vous apprendrez à relâcher votre corps, et votre esprit se détendra par lui-même. Assis sur le sol ou sur une chaise, le dos droit, percevez votre centre comme un vase alchimique. A chaque expiration ressentez l'énergie redescendre

à l'intérieur de vous et vers le centre de la terre. Se détendre ne veut pas dire s'affaler sur le sol, mais décontracter chaque nerf, chaque muscle et chaque tendon. Vous pouvez aussi à chaque expiration, fixer votre attention sur votre organisme et votre esprit.

• Plusieurs espaces seront à prendre en compte, votre plexus solaire, région du haut de l'abdomen qui abrite le diaphragme, soit les muscles de vos poumons (respiration thoracique) qui agit en même temps sur tout le bassin viscéral et la région des reins. La zone thoracique qui traduit également les émotions a tendance à se raidir sous l'influence des toxines affectives ou des traumatismes et chagrins restés en souffrance.

**La respiration profonde et fluide est la clé essentielle pour libérer ces contraintes qui contrarient le schéma respiratoire.**

• Quand une personne a une envie compulsive de contrôler sa vie, la peur au ventre, elle ferme ses écoutilles, elle conduit naturellement les muscles du sphincter à se resserrer et à rester dans un état de contraction. Cette nuisance se répercute dans les viscères. Les tensions se transmettent aux intestins et à l'estomac. Il en résulte une raideur qui se propage dans toute la région du bassin, du dos, de la colonne vertébrale et jusqu'à la nuque.

• **En décontractant votre corps par votre respiration, vous ressentirez un soulagement qui s'étend dans votre ventre, votre dos et dans tout votre corps.** Aussi, par un mouvement souple et fluide de la tête, vous pourrez relaxer votre nuque, vos épaules et votre dos et trouverez une meilleure régulation entre la tête et le corps.

• **En remobilisant la cage thoracique par une respiration profonde, vous libérez les tensions exercées au niveau de la poitrine,** vous réduirez la pression exercée dans les vaisseaux sanguins irriguant les muscles cardiaques et les poumons. Ainsi par une pratique régulière, vous favoriserez votre longévité.

• Cette pratique de respiration corporelle en mouvement va **augmenter votre capacité à gérer votre vie avec plus d'efficacité et d'attention à vous-même.** Pratiquer chaque jour, jusqu'à l'intégrer à vos comportements, elle aura des répercussions dans l'ensemble de votre corps, votre vie, votre santé et dans vos relations.

• Dans une pratique régulière, vous pouvez aussi visualiser votre énergie descendre vers le plexus solaire (situé derrière l'estomac), puis vers le bas du ventre, le périnée et remonter le long du dos par la colonne vertébrale jusqu'à la nuque, puis au sommet de la tête, avant de redescendre par le nez, puis au contact de la langue et du palais, pour enfin redescendre le long de la gorge, du thorax et jusqu'au bas ventre.

**Le corps humain possède une intelligence innée, véhiculée par le système nerveux. L'équilibre et l'intégrité de ce système confère à l'harmonie et augmente la capacité d'autorégulation et d'auto-guérison de notre corps.**

La **Relaxation Bio-dynamique** vise à rétablir un équilibre de santé. En éliminant les tensions, soit les interférences de notre système énergétique et notre système nerveux, en resynchronisant les systèmes sympathique (accélérateur du corps) et parasympathique (frein de corps). Ce rééquilibrage permet au corps d'optimiser sa capacité de fonctionnement et d'adaptation.

**Ainsi dans une approche globale et par une remobilisation interne, la Relaxation Bio-Dynamique va permettre de reconsidérer le corps dans son ensemble.**



## À moyen terme la méthode prendra en compte :

- **L'aspect physique et structurel (subluxations vertébrales, douleurs, tendinites, scolioses)**
- **L'aspect Biochimique (contraintes liées à la pollution, mauvaise alimentation, carences et excès)**
- **L'aspect émotionnel (familial, professionnel, privé, social et financier).**

**Le corps étant quotidiennement soumis à des agressions, et ce, depuis notre petite enfance, nous devons lui offrir des outils pour en éliminer les effets néfastes.**

Rien ne se passe dans la vie sans que notre organisme n'en soit informé. Le traumatisme de la naissance ainsi que tous les chocs émotionnels, alimentaires, la pollution, les accidents, les chutes, le stress, les drogues ou la pratique intensive du sport peuvent créer des déséquilibres et un affaiblissement de notre organisme.

**L'objectif est de permettre à notre corps de pouvoir faire face en étant capable de mieux résister à ces agressions.**

Notre système nerveux neurovégétatif aussi responsable de notre adaptation aux différents stress journaliers (physique, Biochimique ou psychique) que le corps subit, fait le lien entre notre cerveau, nos organes et nos émotions.



La recherche portant sur les problèmes neuromusculaires, neuro-émotionnels, ostéo-articulaires, les migraines, vertiges, douleurs cervicales, maux de dos ou sciatiques approuve l'efficacité de la **Relaxation Bio-Dynamique**.



# La Respiration

33 exercices pratiques pour vous maintenir en bonne santé

[ilelumiere.fr](http://ilelumiere.fr)



Certains diront que la respiration est instinctive, automatique, mais de notre point de vue, c'est un comportement volontaire qui confirme notre désir de rester sur terre. Chaque respiration, contient en elle de l'information dans sa structure moléculaire. A chaque inspiration, nous imprégnons des précieuses molécules d'oxygène, de conseil et d'instruction, c'est notre principal moyen de rester en contact avec la vie.

Votre respiration équivaut à un équilibre entre votre conscience supérieure et votre moi terrestre. Elle est une table ronde autour de laquelle sont planifiés vos prochains mouvements, qui, les uns après les autres, peuvent apparaître.

**A ce stade, si nous ne modifions pas nos habitudes ou nos comportements dans l'accumulation du stress, ces symptômes vont évoluer ou s'amplifier et peut-être se transformer en maladie.**

**Si ces signaux d'alarme indiquent qu'un changement est nécessaire et qu'ils ne sont pas pris en compte, notre corps va compenser jusqu'à développer une pathologie.**

Face à ces contraintes, l'optimisation du fonctionnement de la colonne vertébrale et du système nerveux, qui libère en permanence des interférences nerveuses, se combine aussi à notre hygiène de vie et va potentialiser ou ralentir à la fois notre auto-régulation et notre auto-guérison.

En reprenant contact avec ce pilier interne qui est notre colonne vertébrale autour de laquelle nous avons aussi des portes proprioceptives, comme des paraboles, nous allons permettre à notre système nerveux interne de se repositionner dans l'espace, mais aussi dans notre perception par le corps.

Par cette approche de la relaxation, cette attention permanente de l'attitude corporelle (dans ce retour en soi et dans notre respiration), va permettre au corps et son système neurovégétatif de retrouver son équilibre interne. **A ce stade, plus le corps retrouve cette capacité de fluidité et de mobilité interne, plus il développe ses possibilités à faire face aux situations inadéquates.**

## Quelles sont ces 9 étapes essentielles ?

Dans la pratique de la Relaxation Bio-dynamique, le corps passe par 9 étapes de conscience corporelle pour accéder à la totalité de son Potentiel dans l'équilibre physique, énergétique et mental.



1. La capacité de ressentir son espace de conscience corporelle.
2. La perception des espaces psychomoteurs des grandes articulations.
3. La coordination de la respiration et du mouvement selon les attitudes et postures intérieures.
4. La perception de la courbe somato-respiratoire qui se définit par la mobilité de la colonne vertébrale reliée au système autonome.
5. Les trois phases de relâchement intérieur.
6. La conscience du système autonome, fonctionnel et bioénergétique du corps.
7. La redynamisation de la chaîne articulaire dans la colonne vertébrale en lien avec les systèmes proprioceptifs du corps qui sont des capteurs sensitifs.
8. La coordination des mouvements et de la respiration entre l'espace interne et extra corporelle du corps (mouvement utilisés dans le stretching, la gymnastique volontaire ou le yoga dynamique).
9. L'harmonisation et la coordination de ses propres mouvements en lien avec sa respiration et la perception extra corporelle.



Dans la première partie, nous abordons la partie périphérique du corps dans son aspect structurel, articulaire, musculaire et respiratoire.

Dans une phase plus approfondie sur le sol et dans les parties 4, 5 et 6, nous commencerons par prendre conscience d'un lâcher-prise global du corps pour accéder d'avantage à la mobilité interne autour de la colonne vertébrale et aux organes internes, foie, estomac, intestins. En reprenant contact avec notre respiration profonde, nous allons nous reconnecter avec ce mouvement somato-respiratoire, présent en nous depuis la plus petite enfance.

A partir de là, le corps va remettre en marche toute sa dynamique corporelle interne dans un apprentissage de mouvement fluide, synchronisant le système fonctionnel et autonome avec tous les mouvements corporels.

Dans une position assise et particulièrement dans la partie 7 (redynamisation interne) le pratiquant va retrouver toute sa dimension énergétique et posturale interne. Autrement dit, par la mise en place de l'ondulation de la chaîne dorsale du dos, au niveau de la colonne vertébrale, ce mouvement oscillatoire va permettre de dissiper les réflexes psycho-émotionnels mis en place par les effets de compensations corporelles et ainsi permettre à notre cerveau :

- 1** De dissiper les tensions accumulées le long de la colonne vertébrale.
- 2** De re-coordonner toutes les vertèbres.
- 3** De permettre au cerveau de percevoir les informations des tensions irrégulières.

Cette vague oscillatoire composée de la respiration du mouvement et de l'énergie libère le corps. Elle brise sur son chemin les schémas psycho-émotionnels dominants, que le corps et le mental ont pu stocker et qui ne correspondent plus aux valeurs du présent.

**Enfin, ce travail de relaxation dans la posture interne permet :**

- De s'enraciner d'avantage dans le moment présent. (Dissipation de l'agitation).
- De sortir petit à petit de la culpabilité du passé et/ou de l'appréhension du futur. (domaine de l'acceptation, de la transformation de soi et du changement).

**Cependant, cette méthode ne doit pas remplacer tous les autres types de traitements ou d'accompagnements dans le cadre d'un approfondissement thérapeutique ou psychologique.**

**LE FACTEUR IMPORTANT QUE NOUS APPORTE CETTE MÉTHODE PAR RAPPORT À D'AUTRES, C'EST QU'ELLE N'EST PAS PASSIVE.**


Elle permet par sa pratique, l'auto-guérison, mais aussi notre propre transformation. L'ajustement précis de la colonne vertébrale dans son extension et relâchement vertical va permettre au système nerveux de se libérer des informations inadéquates et faire circuler l'énergie bloquée dans ces points de tensions, qu'ils soient : physiques, psychiques ou émotionnels.

Par cette ré-harmonisation interne, les différentes parties du corps vont se reconnaître et ainsi pouvoir vibrer sur une même fréquence.

Ce réajustement qui permet de libérer ces interférences engendrées par les différentes formes de stress négatifs de la vie, n'a pas de norme dans cette libération, car elle est propre à chaque individu.

Dans la pratique, il est à noter également que la guérison interne n'est pas directement visible car elle continue à progresser entre les séances.





Les 33 exercices  
à mettre en pratique  
selon les 9 étapes  
de la Relaxation Bio-dynamique.

33 exercices pratiques pour vous maintenir en bonne santé

## ÉTAPE 1

### La préparation du corps, un état vers l'attention à soi...

#### AVANT CHAQUE EXERCICE :

##### **Retrouvez une attitude droite, les bras le long du corps et fermez les yeux un instant...**

Les épaules doivent être pleinement relâchées. Portez votre attention sur votre rythme respiratoire.

Vérifiez que votre respiration se situe en prépondérance au niveau de votre ventre. (La respiration par le ventre est génératrice de paix intérieure et alimente la vitalité physique.

Alors que la respiration thoracique est génératrice d'excitation et alimente l'activité

cérébrale), essayez de ressentir votre attitude physique, ainsi que celle de la respiration dans un mouvement d'ouverture et de fermeture du corps. Entrez dans ce rythme régulier de votre respiration et laissez-vous bercer par son flux et son reflux.

Après une minute, en inspirant, étirez les paumes des mains vers le ciel, puis dans une expiration, relâchez l'axe de votre dos, ainsi que vos bras, jusqu'à leur immobilité.

Apportez votre attention au niveau des cervicales et de la nuque.



Selon la pratique des arts martiaux et avant toutes exercices d'applications corporelle ou de combat, le pratiquant se recentre selon 5 principes fondamentaux. (Secrets bien-être)

- 1 Il adapte une attitude corporelle parfaite,
- 2 Il se relaxe intérieurement,
- 3 Il adapte une respiration consciente, calme et détendue,
- 4 Il se recentre intérieurement (Conscience des pleins et des vides),
- 5 Il Rayonne la meilleure partie de lui-même.



## ÉTAPE 2 ●●●●●●●●●●

# Le nettoyage du corps vers les tensions mobilisatrices et libératrices

(10 EXERCICES DE BASE)

- 1** Dans une inspiration, étirez la nuque tranquillement vers le haut, puis dans une longue expiration vers le bas.

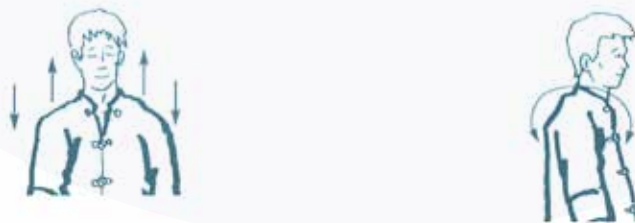
Renouvelez l'exercice plusieurs fois de droite à gauche, sur les côtés (oreilles, épaules), puis en circulaire dans les deux sens, avant de revenir au centre.



Cet exercice agit sur l'élimination des tensions au niveau de la nuque et permet une meilleure régulation entre le haut et le bas.

- 2** Mobilisez vos épaules en rotation avant-arrière, sans bouger les coudes et tout en prenant conscience qu'une chaleur circule le long de votre colonne vertébrale. Les épaules et les bras sont complètement relâchés.

Inspirez ! En montant uniquement les épaules, bloquez votre respiration et relâchez en expirant, le poids de vos épaules. Faites l'exercice deux à trois fois.



La mise en pratique de cet exercice apporte une prise de conscience directe des tensions accumulées dans les trapèzes et développe une meilleure conscience du dos.

## ÉTAPE 2 ●●●●●●●●

**3** Les épaules complètement relâchées, inspirez en ouvrant les épaules vers l'arrière, les mains restent en contact avec les cuisses. Ramenez par une longue expiration les épaules devant, en ouvrant tout l'axe du dos et en restant le plus droit possible et sans raidir les lombaires. Faites l'exercice trois fois et en conscience, prenez contact avec toutes les sensations internes.

**Cet exercice améliore les situations difficiles liées aux problèmes respiratoires : asthme... Il favorise l'ouverture aux autres et développe la confiance en soi.**



**4** Continuez l'exercice en ouvrant les bras horizontalement, le centre de vos mains tourné vers le ciel et en perception de l'externe, inspirez profondément. Puis, vos mains tournées vers la terre, relâchez vos bras en expirant et en relâchant le dos, la colonne vertébrale ainsi que la zone du bassin.

Refaites l'exercice trois fois et percevez à chaque expiration la sensation d'enracinement de votre corps dans le sol. Pour terminer, inspirez profondément, ouvrez les bras, puis montez les paumes des mains vers le haut et dans une longue expiration, faites redescendre lentement vos bras sur les côtés.



**Cet exercice, développe la conscience extra corporelle, provoque plus d'enracinement et permet un relâchement : Dos, bas du dos et bassin. Pour le pratiquant confirmé, la pratique, provoque un nettoyage du corps par l'élimination des tensions vers la terre.**

## ÉTAPE 2 ●●●●●●●●

5

**Le poignet complètement relâché**, tapotez les muscles des cervicales, des épaules ainsi que des bras, à droite et à gauche. Ensuite revenez et tapotez au niveau des poumons, du thorax, du ventre, des cuisses, des genoux, des tibias, des mollets, des adducteurs, du bas du dos, des reins avec le dessus des poignets. Remontez le long du corps jusque sur la tête. Après cette phase de percussions corporelles, prenez vos

deux mains et essayez-vous les cheveux, le visage et balayez avec vos mains le reste du corps, vers la terre, les énergies superflues de l'enveloppe corporelle. Ensuite, les doigts enlacés, étirez les bras vers le haut, inspirez profondément et relâchez vos bras le long du corps. Fermez les yeux et ressentez les effets internes et la répercussion des exercices dans votre corps.



**Cet exercice permet d'éliminer les tensions fixées au niveau des fascias musculaires et organiques, libère les bulles d'oxygène fixées dans les parois des poumons et réactive la conscience corporelle.**

6

**Debout, dans une attitude droite**, les yeux fermés, écartez les pieds dans la largeur des épaules. Fléchissez vos genoux et ramenez votre conscience au niveau du bassin. Sans bouger le corps, découvrez, par la mise en mouvement du sacrum, abduction et rétro-pulsion, étirement du bas du dos et de la colonne vertébrale. Ce mouvement avant / arrière ainsi que

sur les cotés droite et gauche, permet un relâchement du bassin et une élimination des tensions bien souvent retenues et localisées dans la masse sacro-lombaire. En gardant les talons au sol, cet exercice s'accompagne de rotations dans les deux sens autour de l'axe du bassin, dans une forme intra, périphérique et extra corporelle.



**Cet exercice libère les tensions ou les toxines accumulées au niveau du bassin, réactive le système parasympathique autonome et provoque une plus grande souplesse entre soi et sa relation à l'environnement.**

## ÉTAPE 2 ●●●●●●●●

**7** En restant toujours debout, réunissez vos mains, les doigts enlacés au niveau du bassin, remontez vos mains le long du ventre en inspirant, étirez les bras en extension vers le haut, puis soufflez vers vos mains. Dans cette attitude, en inspirant, ramenez les bras et le dos devant, à l'horizontal.

Le dos et les bras en extension vers l'avant, bassin tiré vers l'arrière, étirez le tout pendant 15 secondes puis en expirant, relâchez, les bras, la nuque et la tête vers le bas. En ramenant les genoux vers l'avant, redressez-vous et recommencez une nouvelle fois le mouvement.



**Cet exercice étire la colonne vertébrale ainsi que la zone des lombaires et provoque une excellente redynamisation interne.**

**8** Debout, le corps courbé en avant, les bras complètement détendus, la nuque relâchée, ramenez les mains sur les genoux puis fléchissez en expirant, et tendez vos genoux en inspirant deux à trois fois. En gardant les talons au sol, les mains sur les genoux tournez-les en mouvements circulaires dans les deux sens.

Ensuite, les jambes tendues, le bassin fixe, étirez votre colonne vertébrale vers le haut en relâchant les épaules. Le corps bien droit, tournez les épaules en mouvements circulaires (bassin fixe), en étirant le dos. L'exercice permet un léger étirement au niveau des lombaires.



**Cet exercice dans un profond relâchement du bas du dos, permet une élimination et un nettoyage des mini-tensions accumulées entre la tête fémorale et la masse sacro-lombaire.**

## ÉTAPE 2 ●●●●●●●●

**9** **Debout, ramenez les doigts au niveau du sternum**, montez les coudes, l'un après l'autre, en mouvements circulaires dans une rotation verticale de l'avant vers l'arrière.



A chaque étirement des coudes percevez l'extension des muscles du dos, et des articulations des épaules.



**Cette pratique a pour effet principal de libérer les tensions dorsales, et dans un âge avancé de prévenir les rhumatismes localisés dans les épaules.**

**10** **Dans un mouvement d'inspiration**, étirez votre main droite dans le prolongement du corps vers le haut, le bras en extension. Le bras gauche le long du corps, expirez tout en

fléchissant votre corps sur le côté gauche. Percevez le poids de votre bras sur le fléchissement de votre corps. Faites l'exercice des deux côtés, et devant vous.

(VISUALISER LE MOUVEMENT ET FAITE L'EXERCICE DES DEUX CÔTÉS)

**Cet exercice favorise la conscience entre l'action dualiste, rigide, musculaire et la perception du même mouvement par le relâchement corporel associé à la respiration. Cette pratique peut apporter une réflexion intéressante sur la manière d'agir dans la vie.**

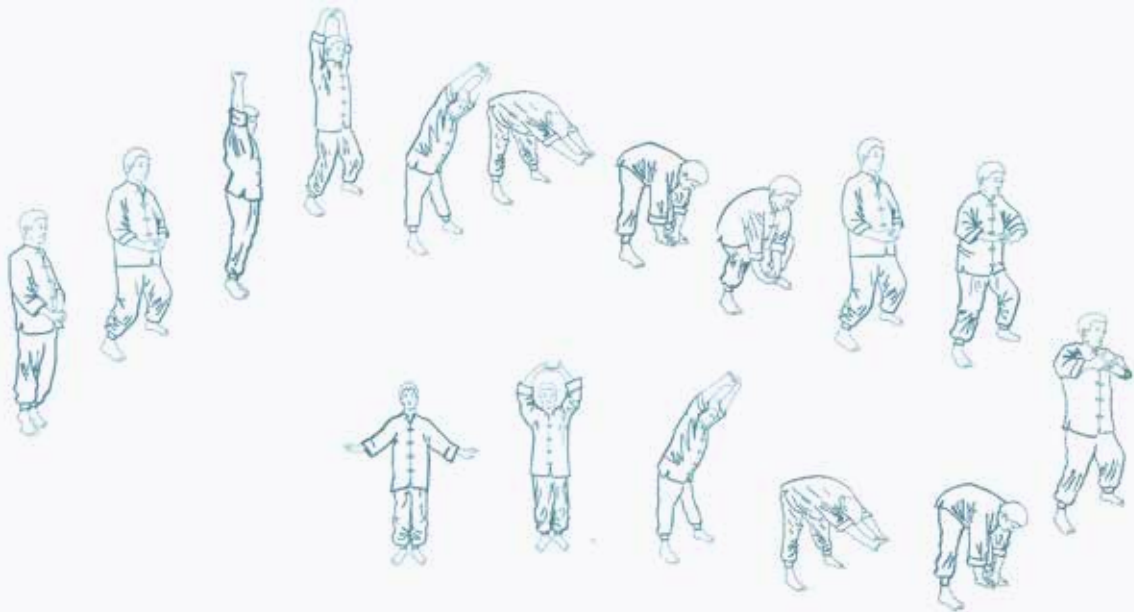
## ÉTAPE 3 ●●●●●●●●

### La transformation énergétique

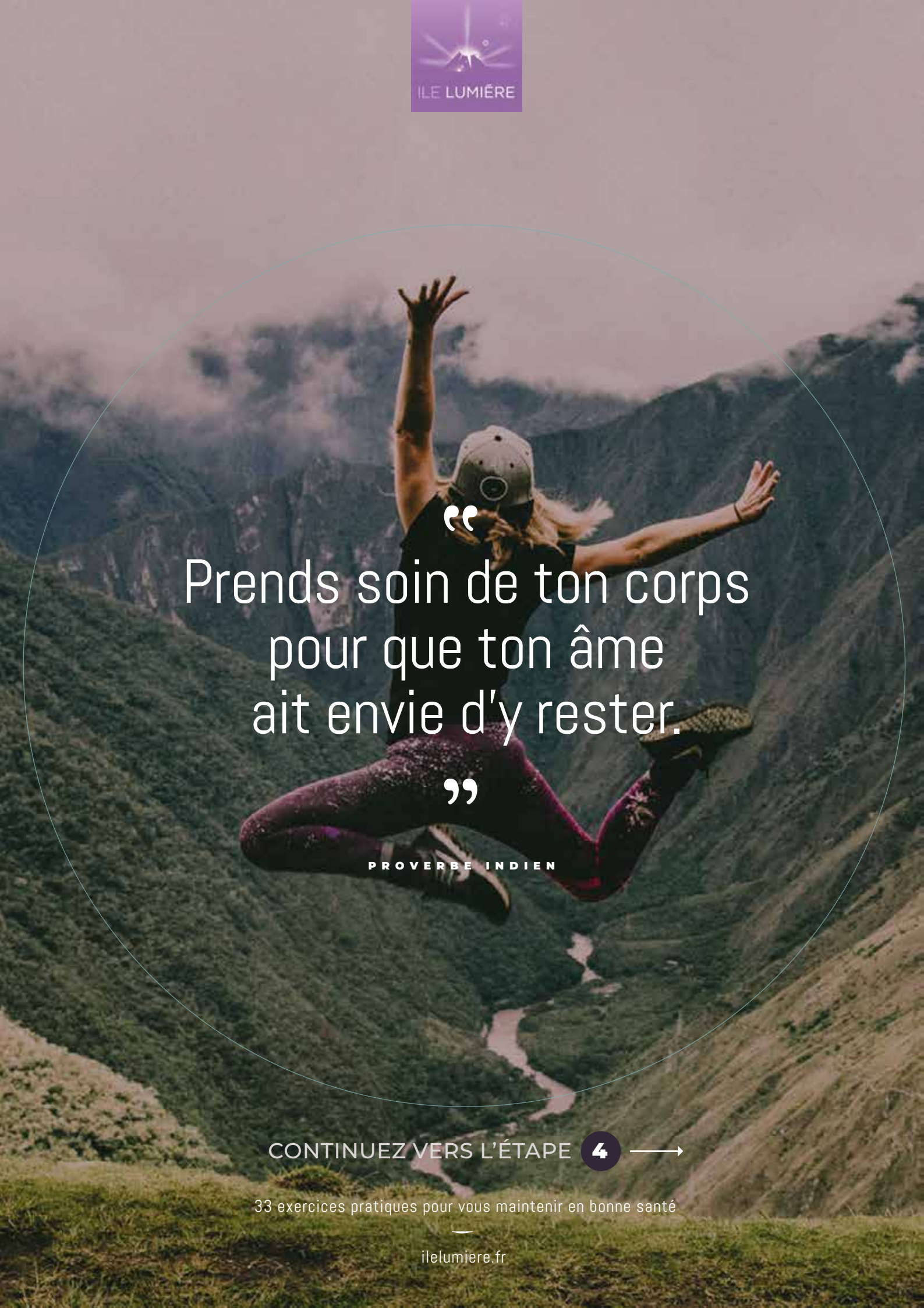
11

**Gymnastique de longue vie** et pratique Shaolin, perception du Yin et du Yang interne et externe. Cette pratique est une méthode de respiration en mouvement qui a pour bénéfice le nettoyage et permet le décrassage du corps. L'utilisation et la maîtrise de l'énergie interne,

dans une forme intra et extra corporelle vont réunifier l'harmonie du corps, libérer les résidus énergétiques accumulés dans les rouages articulaires et permettre la redynamisation des énergies intracorporelles et cellulaires.



**Cette pratique respiratoire en mouvement, appelée aussi gymnastique de longue vie par les moines de Shaolin, est la plus utilisée aujourd'hui en Orient. Elle maintient un meilleur équilibre, physique, énergétique et corporel. Elle permet aussi une plus grande harmonisation dans les relations sociales.**



“  
Prends soin de ton corps  
pour que ton âme  
ait envie d'y rester.  
”

PROVERBE INDIEN

CONTINUEZ VERS L'ÉTAPE **4** →

33 exercices pratiques pour vous maintenir en bonne santé

ÉTAPE 4 ●●●●●●●●

## La libération interne, un voyage profond.

12

**Vous êtes allongé sur le sol**, les genoux relevés, les bras étendus. Inspirez, relâchez votre respiration ainsi que toute la surface de votre dos, les bras, la nuque et les talons. Tout doucement mobilisez votre bassin, avant / arrière, pour réaliser un mouvement ondulatoire qui se répercute le long de la colonne vertébrale.

Découvrez dans ce mouvement, les zones bombées et creuses du bas du dos. Ensuite, les genoux sur le ventre, posez les mains sur les genoux, à l'aide des mains, réalisez un mouvement avant / arrière et ressentez un petit massage dans le bas du dos, au niveau des reins. Le mouvement s'effectue en inspirant pendant la phase de relâchement.



**Cet exercice relâche les tensions dorsales et assouplit et la colonne vertébrale, renforce les muscles du dos et masse la zone des lombaires ainsi que le bassin tout en libérant les reins. Cette pratique est une excellente méthode pour éviter les problèmes de dos.**

13

**Tout en gardant les genoux sur le ventre**, écartez les bras sur le sol, les paumes de mains tournées vers le ciel. Tous en expirant, descendez les genoux à droite la tête tournant à l'opposé, ensuite faites l'exercice plusieurs fois

de droite à gauche jusqu'à déposer les genoux et les chevilles sur le sol. Puis ramenez tranquillement les genoux sur le ventre dans l'inspiration et dans l'expiration, déposez alternativement les talons sur le sol.



**Cet exercice étire le bas du dos la colonne vertébrale et la nuque, favorise une détente efficace dans toute la chaîne vertébrale, dorsale ainsi que dans la zone des lombaires.**



## ÉTAPE 4 ●●●●●●●●

**14** **Le dos au sol**, étirez les bras derrière la tête, les doigts enlacés, paume vers l'extérieur, mettez en extension, paume des mains, avant bras, coudes, bras, épaules, et tout le dos. Ensuite relâchez vos bras sur le sol, ramenez les genoux sur le ventre et étirez les talons vers le ciel pendant 15 secondes. Puis ramenez les genoux

sur le ventre et reposez les talons sur le sol. Ensuite, ramenez vos bras à la verticale, les doigts enlacés ; étirez les paumes vers le ciel, ainsi que les avant-bras, coudes, bras, épaules, muscles du dos jusqu'à la colonne. Puis, ramenez les bras le long du corps, les paumes des mains à plat sur le sol.



**L'objectif de cet exercice consiste à mettre en extension l'ensemble des axes du dos. La pratique met en évidence la capacité à mieux ressentir le lâcher-prise de l'ensemble du dos.**

**15** **Les paumes des mains à plat sur le sol**, le long du corps, en appui sur les pieds. Dans une grande inspiration, déroulez tout votre dos et montez votre bassin vers le haut, puis bloquez la respiration. Ensuite, dans une longue expiration, relâchez, segment par segment chaque

vertèbre cervicale, dorsale, lombaire, jusqu'à ressentir le poids du bassin se reposer sur le sol. Après une longue expiration après relâchement du dos, renouvelez l'exercice en respectant les phases d'inspiration et d'expiration.



**Cet exercice permet une libération des tensions dorsales accumulées par l'âge et augmente une fluidité dans l'assouplissement et le relâchement de la colonne vertébrale. La technique est un régulateur de stress efficace, elle redonne plus de vitalité au corps.**

## ÉTAPE 4 ●●●●●●●●

**16** **A nouveau, dos au sol**, ramenez les genoux sur le ventre, réunissez les mains, les doigts enlacés, puis étirez le tout vers le ciel : talons, paumes des mains, avant-bras, coudes, bras et muscles du dos. Ramenez les genoux sur le ventre,

enlacez les cuisses avec les avant-bras, et relâchez les genoux et les pieds. Ensuite, oscillez de droite à gauche, de façon à relâcher les deux côtés de la colonne vertébrale.



**Cette pratique étire tous les muscles du dos et propose dans la phase d'extension et relâchement, une prise en compte directe des tensions oubliées. Aussi, elle propose dans la phase d'oscillation une évacuation de l'adrénaline souvent stockée le long de la colonne vertébrale, au niveau des ganglions orthosympathiques. Cette pratique est une excellente méthode d'élimination du stress et amène à une détente remarquable.**

**17** **Dans la même attitude**, les genoux sur le ventre et tout en maintenant les cuisses avec les avant-bras, inspirez, étirez les talons vers le ciel et ramenez le front au niveau des genoux. Puis, dans une longue expiration, en maintenant les cuisses, relâchez les bras, le centre, le haut du dos ainsi que la nuque sur le sol, tout en ramenant les genoux sur le ventre.

Faire l'exercice deux fois, puis relâchez les talons que vous laissez glisser sur le sol ainsi que les bras le long du corps. Ensuite, rassembler les mains sur le ventre et dans une grande extension, étirez les paumes des mains et les bras derrière la tête, tendez les jambes et les talons et tout l'axe du corps sur le sol.



**Cette méthode propose une gymnastique approfondie retrouvée dans les pratiques de yoga dynamique. L'approfondissement de ces pratiques apporte un réel bienfait .**

ÉTAPE **5** ●●●●●●●●●●

## Le lâcher-prise, une dimension intérieure.

**18**

**Allongé sur le dos**, le corps complètement détendu, relâchez la tête, ramenez la conscience dans chaque partie de votre corps, talons, jambes, cuisses, bassin, dos, colonne vertébrale,

épaules, nuque, bras, avant-bras, coudes et poignets. Relâchez les muscles de votre visage et fermez les yeux. Soyez à l'écoute de votre respiration pendant deux à trois minutes.



**Cette phase de détente vous permet de découvrir la sensation d'un lâcher-prise du corps, ainsi qu'une prise de conscience de votre enveloppe corporelle. Elle est une étape très importante dans la pratique de la Relaxation Bio-dynamique.**



## ÉTAPE 6 ●●●●●●●●

### Un programme corporel vers la remise en mouvement

(4 EXERCICES DE BASE)

19

**Toujours allongé**, le corps complètement détendu, ramenez la conscience corporelle d'abord dans chaque extrémité du corps et commencez par remobiliser les orteils, les chevilles, les doigts des mains, les poignets. Puis ramenez la conscience dans chaque

articulation, remobiliser les genoux, les avant-bras, les coudes, les cuisses, le bassin, les bras, les épaules, le dos, la colonne vertébrale ainsi que la nuque. Ensuite, étirez-vous dans tous les sens en baillant, avant de vous retourner progressivement sur le ventre.



**Cette pratique, de réveil corporel, ramène la conscience dans l'ensemble du corps et réactive l'énergie interne. Elle est une phase importante avant toute remise en mouvement du corps, avant la phase de redynamisation.**

20

**Allongé sur le ventre**, ramenez les coudes le long du corps, puis étirez la nuque, le regard vers le ciel. Dans cet exercice, percevez l'extension de la nuque, colonne vertébrale et bas du

dos. Puis dans la phase d'expiration relâchez les lombaires, les dorsales, ainsi que la nuque en ramenant le front sur le sol.



**Cet exercice réactive l'énergie du dos et permet de prendre conscience des phases d'extension et de relâchement de la colonne vertébrale. La pratique de cette méthode est utilisée en kinésiologie éducative comme régulateur de stress.**

## ÉTAPE 6 ●●●●●●●●

21

**Allongé sur le ventre**, en appui sur les avant-bras, ramenez les fesses au niveau des talons et étirez tout le dos, le front sur le sol. Ensuite et dans une phase d'expiration, de l'arrière vers l'avant jusqu'à ramener le bassin au niveau des poignets la trte étirée vers le haut.

Tout en maintenant les bras tendus, montez sur la pointe des pieds, étirez les talons vers l'arrière en inspirant, les jambes et le bassin vers le haut, puis dans l'expire, ramener les genoux sur le sol en position chat (à quatre pattes).



**Cet exercice réactive l'énergie du dos, relkche les lombaires et redonne une sensation de bien-être intérieur.**

22

**Dans cette position (à quatre pattes)**, tout en expirant, étirez le dos vers le bas, en étirant la nuque et les yeux vers le ciel. Puis, dans un mouvement inversé, inspirez profondément en étirant le dos vers le haut, la tête rentrée vers le bassin. Ainsi, redécouvrez la relaxation et la mobilité de chaque segment de votre colonne vertébrale, de la nuque, jusqu'au bassin. Refaites l'exercice deux ou trois fois, puis revenez dans la position initiale.

**Cet exercice redonne une sensation parfaite de l'ensemble de tous les segments du dos, améliore la souplesse et la fluidité de la colonne vertébrale et redynamise l'énergie du dos.**



## ÉTAPE 7 ●●●●●●●●

### L'énergie interne vers l'épanouissement personnel

(4 EXERCICES DE BASE)

**23** De la position à quatre pattes, croisez les mollets, transférez le bassin vers l'arrière jusqu'à vous retrouver assis en tailleur, étirez les jambes

et les pieds en avant, puis allez positionner tranquillement vos mains sur les pieds. Dans l'expire, relâchez les muscles des jambes et du dos.



**Cet exercice vous apprend, en expirant par des petits mouvements en avant, à relâcher tous les muscles : Dos, cuisses, adducteurs, ainsi que les jambes. Il est une excellente technique d'assouplissement si celui-ci s'effectue correctement.**

**24** **Toujours assis sur le sol**, maintenez la cheville gauche avec la main gauche sur la cuisse droite, attrapez les orteils de la main droite et mobilisez la cheville par un mouvement circulaire. Ensuite, avec les deux mains, étirez votre pied dans tous les sens, puis massez avec les pouces la plante des pieds jusqu'au talon. Fermez votre main droite, ouvrez votre main-gauche et percutez avec celle-ci la partie inférieure et supérieure de vos pieds. Reprenez la cheville avec vos deux mains, agitez votre pied en le relâchant puis reposez votre talon sur

gauche et percutez avec celle-ci la partie inférieure et supérieure de vos pieds. Reprenez la cheville avec vos deux mains, agitez votre pied en le relâchant puis reposez votre talon sur



**Cette méthode réactive l'énergie des pieds, des racines plantaires, redonne du tonus et revitalise tous les organes internes. Cette pratique est très utilisée par les cultures orientales pour le maintien et la bonne santé psychique et corporelle.**

## ÉTAPE 7 ●●●●●●●●

25

**Assis sur le sol, le dos droit**, ramenez votre genou gauche devant vous, puis ramenez le pied droit sur le sol, à l'opposé du genou gauche. Redressez votre bassin, le bas, le centre et le haut du dos. Dans un mouvement vers l'avant et en expirant progressivement, relâchez

la zone des lombaires, des dorsales et du haut du dos. Puis en ramenant le dos droit, inspirez avant de redescendre le front à côté du pied droit. Après avoir retrouvé une position droite, refaire l'exercice de l'autre côté.



**Cette pratique utilisée dans le yoga est régénératrice de l'énergie interne et participe à un étirement dans toutes les parties internes et musculaires du dos. Cette pratique est une méthode parfaite pour l'entretien du dos.**

26

**Dans une position assise**, les jambes croisées en tailleur, ramenez les avant-bras sur les genoux et apportez votre attention sur votre dos. Tout en inspirant, les épaules basses, les yeux fermés, étirez la colonne vertébrale vers le haut. Dans une relaxation profonde et sur un plan vertical, enrroulez chacune des lombaires, en laissant se poser, du bas vers le haut, les douze dorsales ainsi que les sept cervicales

comme si elles s'empilent les unes sur les autres. Ensuite et dans une phase d'inspiration, étirez une à une chaque cervicale, chaque dorsale, puis les lombaires jusqu'à extension du dos. Refaites l'exercice une deuxième fois. Fermez les yeux, prenez une respiration calme et détendue et relâchez le mental pendant deux minutes.



**Cette pratique utilisée, redonne une grande disponibilité du dos, permet un relâchement des lombaires et participe de manière efficace à l'élimination du stress. Elle permet de préparer le corps et le mental à l'approche de toute forme de méditation.**

ÉTAPE **8** ●●●●●●●●

## La conscience régénératrice vers l'épanouissement de soi

**27**

**Assis en tailleur**, étirez devant vous en touchant le sol, le ventre, les avant-bras, le centre, le haut du dos et le front. Transférez le bassin en avant et posez les genoux sur le sol, le corps en position chat.

Étirez la jambe gauche loin derrière, les bras en extension devant, étirez le dos et le talon de la jambe tendue. Refaites l'exercice avec l'autre jambe puis ramenez les talons au sol.



**Cet exercice permet de passer tranquillement et sans douleur d'une position assise en tailleur à une position d'extension du corps. La pratique réalisée dans cette forme, réactive l'énergie de l'ensemble du corps et permet de reprendre le lien avec l'espace externe en ramenant l'énergie dans l'axe du dos.**





## ÉTAPE 9 ●●●●●●●●●●

### La puissance intérieure, une attitude vers tous changements

**28** **Debout en position genoux fléchis**, ramenez les doigts des mains sous les orteils, étirez le bas du dos, les jambes et les genoux vers le haut. Les yeux entre les genoux, relâchez le bassin et le bas du dos. Puis en relâchant les orteils, libérez les doigts des mains et remontez tranquillement en déroulant chaque partie du dos, la tête en dernier. Ensuite, les mains se

rassemblent vers l'estomac pour s'étirer vers le haut, en inspirant. Le corps en extension, en appui sur les orteils, laissez retomber les bras le long du corps et les talons sur le sol en expirant. Ensuite, fermez les yeux un instant, et ressentez toutes les répercussions énergétiques et sensibles dans l'interne.



**Cette pratique relâche le bassin, étire le bas du dos et redonne une parfaite sensation d'assouplissement. Dans la phase d'inspiration puis de relâchement des bras vous découvrez de nouvelles sensations internes en relation avec les exercices réalisés auparavant.**

**29** **Dans une position debout**, les pieds fixes, jambe gauche en avant, pied ouvert, fléchissez un peu les genoux, transférez l'axe du corps de l'arrière vers l'avant. Accompagnez l'inspiration dans une extension des bras, des poignets et du corps vers l'avant, talon arrière au sol. Et dans une longue expiration, ramenez en déplaçant

l'axe du corps ainsi que les mains vers l'arrière, comme une vague qui s'étant derrière vous. Dans ce retour, relâchez mentalement toutes tensions oubliées. Renouvelez cet exercice cinq à six fois de chaque côté. Cet exercice s'alterne avec celui qui suit.



**La force de cette pratique harmonise d'une manière parfaite la relation entre mouvement et respiration. Elle est la méthode la plus utilisée en Chine vers l'âge de 50 ans (souvent pratiquée dans les parcs) pour l'élimination des tensions corporelles et pour sa qualité régénératrice de l'énergie interne.**

## ÉTAPE 9 ●●●●●●●●●●

30

**Puis ramenez votre pied gauche,** ouvrez les bras sur les cotés du bas vers le haut en inspirant profondément jusqu'à accoler les mains. Ensuite, les mains jointes, ramenez les paumes enlacées au niveau du centre en expirant, relâchez les épaules, les avant-bras, et les coudes et créer une vibration verticale de l'axe du corps en décollant les talons du sol. Réalisez cet exercice pendant une à deux minutes. Ensuite reposez tranquillement les talons au sol.

Refaites l'exercice de respiration en mouvement vue précédemment, en changeant de jambe avant de reproduire les exercices de redynamisation interne.

Cet exercice fait suite au précédent. Il ramène l'énergie externe vers l'interne et permet, par la mise en vibration du centre, de redynamiser l'énergie le long de chaque méridien et de nourrir chaque cellule du corps.



**Cette pratique, utilisée depuis des siècles par les grands maîtres japonais, apporte attention, calme, concentration, énergie et permet de faire face à toute situations nouvelles ou épreuves délicates.**

# Harmonisation corps-espace

Afin de laisser remonter les sensations de bien-être et de détente dans votre corps, nous vous recommandons de vous ménager un laps de temps entre chaque exercice.

Cela devrait vous permettre d'accueillir les sensations nouvelles et leurs répercussions internes et externes.



“



*Plus qu'un regard sur nous-mêmes, cette attention au corps, nous entraîne à nous faire découvrir l'univers de l'intériorité et simultanément, celle de l'ouverture aux autres...*

”

**Pierre PYRONNET**

**Pierre Pyronnet**, initiateur de la pratique de la **Relaxation Bio-dynamique**, 35 années de pratique des arts martiaux, vous invite à découvrir son parcours et sa méthode sur : [relaxation-bio-dynamique.com](http://relaxation-bio-dynamique.com)



**Marie Agnès Horst**

praticienne en **Relaxation Bio-dynamique**, vous invite à découvrir son parcours et la pratique sur : [www.ilelumiere.fr/la-relaxation-bio-dynamique](http://www.ilelumiere.fr/la-relaxation-bio-dynamique)

☎ **33 (0)6 51 03 10 26**

13 rue du Pic Cendré

Le Clos du Chêne au Loup

60520 LA CHAPELLE EN SERVAL

[mahorst@ilelumiere.fr](mailto:mahorst@ilelumiere.fr)

33 exercices pratiques pour vous maintenir en bonne santé

[ilelumiere.fr](http://ilelumiere.fr)