

AU REVOIR LES BOSSUS



Ce e-book vous aide à comprendre les causes et les conséquences d'une mauvaise posture. Découvrez le rôle de la gravité et pourquoi la posture n'est pas héréditaire

Préface tout savoir sur sa posture

Par Frank Demann

Cette brochure a été rédigée pour des gens normaux comme vous et moi. Ainsi, les termes employés ne sont pas savants. Au lieu de cela, je me suis assuré de préparer des publications compliquées pour le lecteur et de les expliquer à travers de simples exemples visuels.

Dans ce livre, vous découvrirez exclusivement des articles très intéressants sur le synonyme le plus connu pour décrire une mauvaise posture, le bossu. Bien qu'il y ait plus de choses à dire à propos du corps, un bossu est simplement le résultat de pieds ou de jambes tordues, d'un bassin courbé, de scoliozes et plein d'autres choses.

Cependant, cela sortirait du cadre de cette description. Bien que cela ne me ressemble pas de simplifier ce problème, après tout un humain est humain de la tête aux pieds, je ferai une exception et écrirai exclusivement à propos du bossu.

Ce livre n'est pas uniquement écrit pour vous informer, mais également pour vous apprendre. Sur Internet notamment, il existe de nombreux sites qui diffusent des absurdités sur les bossus. Vous devez comprendre les choses comme ça : sur le Web, un médium moderne du 3ème millénaire, des idées du 1er millénaire sont diffusées comme des « informations nouvelles et vérifiées ». C'est comme si, étendu sur une

table d'opération de haute technologie, le chirurgien vous ouvrirait le crâne avec une hache paléolithique.

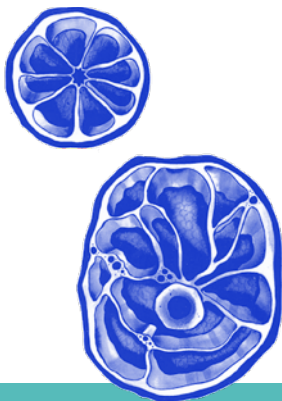
La vue la plus répandue et la plus incompetente est que vous avez besoin de renforcer vos muscles abdominaux pour acquérir une bonne posture. C'est supposé maintenir le corps droit grâce à de puissants muscles frontaux. Pourtant, il y a un point à noter: les muscles abdominaux sont des fléchisseurs. Plus ils sont développés, plus ils peuvent se contracter. Le muscle « rectus abdominis » sera capable de pousser et tirer sur le devant du corps même très fort et continuera à se plier de plus en plus.

Les abdominaux la cause de la mauvaise posture ?

Par conséquent, entraîner vos abdominaux est contre productif et ne résout pas le problème. A la place, cela crée et produit des problèmes.

Prenons en comparaison l'exemple des biceps de vos bras. Personne ne penserait à développer ses biceps en vue de mieux allonger ses bras. Presque tout le monde sait que vous avez besoin de développer les triceps pour allonger des bras. Malheureusement, la plupart des gens ne font pas le rapprochement entre le bras et l'abdomen. Donc, je peux seulement espérer qu'au moins quelques-uns de mes articles vous ouvriront les yeux.

Le phénomène du bossu est parfaitement connu. C'était et reste un signe d'un âge avancé, cependant, nous trouvons maintenant différents degrés de courbure de dos, même chez les plus jeunes. Les premiers stades, aussi bizarre que cela puisse paraître, montrent déjà les premiers signes du mal de dos et des difficultés à respirer. Si cette démonstration doit être reconnue, le traitement suit toujours les mêmes modèles : renforcement des muscles, massages, physiothérapie.



Un organe fascinant

En haut : coupe d'une orange
En bas : coupe d'une cuisse humaine avec ses fascias



L'auteur Frank Demann

«Le surentraînement des abdominaux est une des causes principales des problèmes de dos chez les sportives»

Frank Demann

Maintenant toutes les méthodes sont justifiées pour tous les maux et leur efficacité a peut-être été prouvée pour des maladies variées. Mais, dans le but de rectifier une posture courbée et de changer une personne en une heure, nous avons besoin d'un nouveau modèle humain. Un modèle plus compréhensif, en profondeur et holistique qui voit la courbure du dos d'une personne comme un problème principalement frontal. Dans les articles suivants, vous lirez pourquoi il est judicieux de faire ainsi.

Les fascias déterminent votre posture

Les « fascias » sont un système de tissus fibreux. Ils relient et divisent des parties du corps. Les fascias sont enveloppés autour de tous les muscles, os, nerfs et organes. En fait, ce système de tissus donne aux muscles leur forme.

Laissez-moi vous donner maintenant une recette pour un

Comme vous l'avez probablement noté, ce livre est un petit peu hérétique. Vous avez besoin de vous libérer de vos opinions conventionnelles et de vos perceptions. Autrement, vous obtiendrez seulement des résultats conventionnels. Et qui voudrait cela... ?

A présent, je vous souhaite une bonne lecture.

muscle avec du fascia. Prenez 150 grammes de viande et étalez-la sur un emballage de plastique. Emballez la viande et tordez les extrémités, vous obtenez une longue et fine saucisse. A présent vous avez un muscle avec du fascia autour. Plus vous tordez les extrémités, plus vous avez de tension et plus la viande est profilée et bien positionnée. La tension du muscle et sa forme sont obtenues grâce à son enveloppe, le fascia.

Problème de dos ou de ventre ? la cause de la mauvaise posture

Cependant, vous pouvez imaginer les deux extrémités comme des tendons fixés aux os.

Maintenant, imaginez que vous avez de nombreux paquets de la sorte allongés côte à côte. Comme sur le devant de la cuisse, les quadriceps, il y en a ...mais vous le savez déjà ;-).

Ces quatre paquets ont besoin à présent de bouger doucement le long les uns des autres lorsque l'on se déplace. C'est pourquoi il existe un liquide entre eux. Imaginez-le comme un léger film d'huile.

A présent imaginez que l'huile s'assèche à certains endroits car les paquets n'ont pas été déplacés en longues amplitudes depuis des années. Ou que quelqu'un tranche dans vos paquets avec un couteau et dissèque l'enveloppe du fascia (nous appelons cela chirurgie). Alors l'huile manquera et le fascia se collera ensemble et s'épaissira à ces endroits. Le résultat se constate dans la forme, l'immobilité et les fortes tensions. Il n'y a pas grand-chose à faire avec les muscles dans ce cas. Les muscles eux-mêmes ne se rétrécissent ni se raidissent. Pour cette raison, nous ne pouvons pas les étirer ou les allonger – et notamment changer notre silhouette rapidement et efficacement. A cet égard, je voudrais vous faire remarquer qu'il n'y a actuellement aucune étude scientifique empirique qui prouve l'efficacité des exercices d'étirement. Il y a, cependant, de plus de plus de voix d'experts reconnus et plusieurs études scientifiques qui laissent supposer l'inefficacité de l'étirement du muscle.

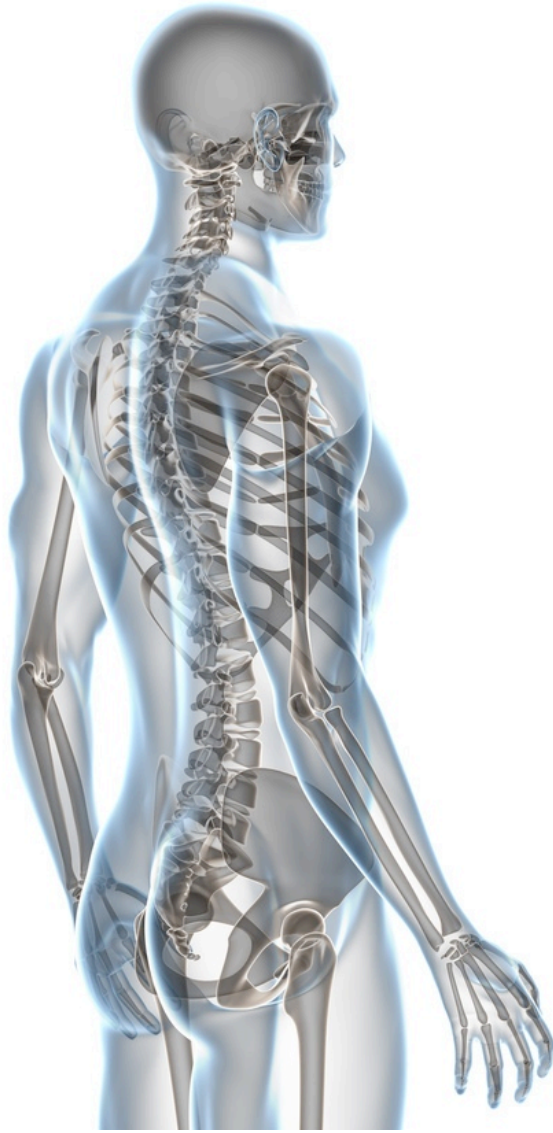
Donc, ce sont les enveloppes autour des muscles qui ont besoin d'être lubrifiées pour permettre la flexibilité et une parfaite posture du corps. Un spécialiste entraîné du fascia peut immédiatement voir à quels endroits les fascias sont collés ensemble à travers la silhouette du corps.

Il doit en fait posséder un exceptionnel œil et des mains très sensibles. Les fascias n'ont pas d'extrémités définies dans le corps

et peuvent être comprises comme une maille de peaux superposées, sans couture et denses. Le fascia peut être en tranches fines ou de plusieurs millimètres d'épaisseur. Ils sont parsemés de nombreuses extrémités nerveuses. A travers celles-ci, les fascias produisent un système nerveux végétatif et peuvent produire du stress lors de l'augmentation du tonus musculaire.

Comme vous pouvez le constater, afin d'examiner les fascias nous avons besoin de voir la personne entière et ne pouvons pas nous concentrer sur une seule partie du corps. Si vous rencontrez une personne avec une mauvaise posture de type bossu, ce n'est donc pas d'abord un problème du dos. Cette personne est contractée sur le devant. Cela tire son dos et l'arrondit. Comme vous l'avez vu, les fascias déterminent la forme des muscles. Donc, ce n'est pas le « rectus abdominis », le muscle abdominal droit, qui s'est réduit sur le devant du corps. C'est l'enveloppe du fascia autour du muscle qui ne court plus doucement le long des fascias avoisinants. Vous avez besoin d'exercer une intense pression sur des parties spécifiques du fascia avec les mains. Là seulement le corps redeviendra droit et visiblement amélioré après une seule session.

Pour ça, vous avez besoin d'un thérapeute bien entraîné. Il peut relâcher le fascia collant dans tout le corps, ce qui redressera le patient et ramènera sa souplesse d'origine.



«La gravité est omniprésente et a une influence importante sur la vie sur terre. Apprendre à bien bouger et à bien se tenir dans le champ de la gravité est indispensable pour notre bien-être»

Peter Scholten



Pourquoi la terre règle la cambrure

La gravité est omniprésente

Physiquement, notre terre est une masse avec un champ gravitationnel. Cette gravité est si importante qu'elle maintient la lune, qui pèse plusieurs milliards de tonnes, dans sa position. Le champ gravitationnel de la terre agit en permanence, tout au long de la journée, sur tous les corps physiques de cette planète. Nous les appelons humains, animaux, plantes, maisons ou voitures, ils sont tous soumis aux mêmes lois de la nature.

Juste parce que certaines personnes pensent que nous ne sommes que pure énergie à notre niveau de base, ou parce que d'autres pensent qu'il y a un Dieu, cela ne change rien à la réalité crue. Cette réalité humaine et universelle est simplement appelée la gravité. La gravité ne se soucie pas de savoir si vous pensez qu'il existe un Dieu, si vous croyez dans la physique quantique, ou si vous êtes en contact avec l'au-delà. Si quelqu'un saute du haut d'un bâtiment la réalité peut le rattraper plus rapidement qu'il ne le

pense. La gravité de la terre le conduira directement vers sa fin tragique à une vitesse extrême.

Si vous voulez vous déplacer ou même déplacer un poids additionnel contre le champ gravitationnel de la terre, vous aurez toujours besoin d'utiliser de l'énergie. La question est de savoir combien d'énergie vous aurez besoin d'utiliser. Vous pouvez vous traîner à travers le monde avec des jambes lourdes, des pieds raides, des pas hésitants et un dos rigide et utiliser beaucoup plus d'énergie pour la même vitesse, comme une personne qui marche d'un pas léger et souple et bouge dans le champ gravitationnel de la terre sans aucun problème. La gravité peut être votre amie ou votre ennemie. Si vous vous déplacez d'un pas léger et relativement droit, la consommation d'énergie est faible. Si vous bougez lourdement et que les parties de votre corps ne sont pas perpendiculaires, comme un bossu, la gravité vous rabaissera avec force.

Le corps doit s'organiser dans la gravité tel un gratte ciel

Si l'on ne veut pas tomber, nous avons besoin de lutter avec nos jambes sur le sol, fléchir inutilement des muscles et rendre tout ça plus dur pour nous. La consommation d'énergie est donc plus élevée. Dépenser des calories, c'est très facile de nos jours de calculer combien d'énergie nous avons besoin d'utiliser chaque jour. Cela fera une grosse différence, si vous utilisez 15 ou 30 pour cent de l'énergie prise dans la nourriture pour bouger. C'est clair que cette énergie va manquer autre part. Par exemple lorsque vous pensez à comment vous pourriez sauver de l'énergie lorsque vous vous déplacez à travers le champ gravitationnel de la terre. ;-)

Ainsi, des ingénieurs en biologie de la base Olympique de Cologne ont découvert comment utiliser moins de puissance en faisant du jogging. Avec un tendon qui peut absorber une énorme somme d'énergie, un coureur a besoin d'utiliser presque 1/5ème de moins en puissance à la même vitesse qu'un coureur ordinaire avec des tendons rigides. Les tendons peuvent absorber beaucoup d'énergie et la relâcher de manière explosive s'ils sont souples. Cela cause un style de course léger et souple. Vous pouvez courir plus vite en utilisant moins d'énergie. Dans le même temps, ce style de course protège vos os et vos articulations. A présent, cette connaissance peut être complètement nouvelle pour les ingénieurs en biologie. Pour moi, ce n'est pas franchement nouveau. C'est seulement une confirmation d'une source différente de quelque chose qui est évident. Même si les ingénieurs en biologie se sont concentrés exclusivement sur un tendon, le principe d'une souplesse optimum des tendons, des ligaments et des fascias est valide pour le corps entier car nous les humains fonctionnons selon le même principe sur toutes les parties du corps.

Beaucoup de personnes essaient de combattre la gravité au lieu de vivre avec. Un combat sans espoir, car chaque année la plupart des gens marchent un peu plus courbé et le bossu est de plus en plus voûté. La tête est portée plus en avant sur le devant du corps et la gravité a des impacts divers qui accélèrent ce processus dégénéral.

Imaginez simplement que vous construisez une maison avec un balcon. Plus le balcon s'avance, plus la gravité tirera sur lui. Cela signifie que le balcon a besoin d'être fixé à la maison solidement. A un certain point, fixer le balcon serait si fort et compliqué qu'il serait plus intelligent de renforcer le balcon sur le devant. Un principe similaire s'applique aux humains. Plus les parties du corps sont disloquées sur le devant, plus ils deviennent courbés et l'attraction de la gravité augmente.

À la fin de ce développement fatal, nous avons besoin aussi de nous supporter- nous commençons à marcher avec une canne.

Le corps commencera déjà à réagir à ce processus au commencement (qui est souvent à l'enfance) en rendant les fascias collants et en tendant énormément les muscles. La grâce, la facilité et la spontanéité sont perdues. La lourdeur, les habitudes gestuelles et l'épuisement prématuré arrivent à la place.

L'âge, les gènes et le stress de s'asseoir devant la télévision sont souvent responsables de ces processus. La gravité, cependant, ne se soucie pas du tout de qui nous blâmons pour cela. Elle continuera à faire son travail, comme durant les 13 dernières milliards d'années, depuis le début des lois de la Nature. En outre, devenir vieux ne vous fait pas marcher courbé, marcher courbé vous rend vieux.

Il existe de nombreuses raisons pour expliquer pourquoi ces processus affectent principalement les nations industrialisées. Une raison importante est que nous avons besoin de résistance pour bouger sous la gravitation. Nous avons besoin de repousser quelque chose avec nos pieds pour nous redresser.

Essayez de marcher sur une terre solide, un marais et sur l'eau, simplement pour l'exemple. Les différentes densités des surfaces et la résistance induite vous montreront combien vous aurez besoin de quelque chose de solide pour résister à la gravité.

Pour cette simple raison c'est absurde de chausser de confortables chaussures de course ou de s'asseoir sur des ballons de gymnastique et des chaises rembourrées. Moins vous avez de résistance sous vos pieds ou votre postérieur, moins vous serez capable de vous lever et d'utiliser vos muscles correctement. Nous savons des vols spatiaux que l'un des plus grands problèmes est le manque de gravité dans les capsules. Le manque de gravitation conduit à un déclin immédiat des systèmes squelettique et musculaire. Donc, la résistance est importante pour nous.

Il existe une industrie entière spécialisée pour rendre la vie plus facile aux hommes d'aujourd'hui, et personne n'a encore réalisé que cela rend en fait les choses plus difficiles. Peu important les ascenseurs, les canapés confortables, les coussins, les voitures, les tapis roulants ou les ballons de gym – il existe partout des appareils pratiques qui s'assurent que la plupart d'entre nous devront payer un jour le prix de nos confortables vies - certains plus tôt, certains plus tard. Car la vraie réalité de l'humanité est la gravité !



«Si la posture des parents est bonne, cela peut avoir une influence très positive sur celle de leurs enfants. Certains parents m'amènent leurs enfants qui si tiennent mal, mais en réalité, ce sont les parents dont il faut s'occuper d'abord»

Peter Scholten



La courbure du dos n'est pas héréditaire c'est le résultat de l'imitation

La réponse est simple : si vous pouviez hériter d'une courbure de dos, vous seriez né avec. La courbure du dos est nullement une maladie qui est cachée à l'intérieur de nous et qui surgira un jour.

Bien qu'elle se développe toujours depuis plusieurs années, elle est souvent copiée très tôt. Les enfants notamment apprennent en imitant. Ils adoptent même les plus petits détails comme la posture, les mimiques et les gestes des personnes dont ils sont le plus proches (habituellement les parents). Cela peut même mener les enfants à imiter les mouvements contraints de leurs parents, bien qu'ils soient en parfaite santé et puissent se déplacer librement et sans effort. Imaginez le père d'un enfant qui a eu un lourd accident lorsqu'il était un jeune adulte. Il a subi de lourdes fractures dans sa jambe droite, qui est bien guérie mais reste toujours légèrement handicapée et bouge juste un petit peu

différemment de sa jambe gauche. Habituellement, le fils copiera cette habitude du mouvement bien qu'il ne se soit jamais cassé une jambe. Des effets similaires se produisent après des opérations. Si le père avait eu une appendicectomie à 25 ans, le tissu se serait rétracté, durci et raccourci à l'endroit de la cicatrice. Cela bouge légèrement le bassin dans sa position et change la manière de marcher du père. Le fils manifeste la même manière de marcher sans jamais avoir eu d'appendicectomie. Ces exemples montrent jusqu'où peut aller concrètement la parenté et comment nous transmettons nos modèles de mouvements (limités) à notre progéniture.

Beaucoup de personnes pensent souvent que leurs os se développent comment leurs parents et donc en fait sont héréditaires.

Le corps n'est pas statique il s'adapte constamment

Ils pensent même possible que c'est impossible de changer ça. Les os sont développés, décomposés et restructurés chaque jour. Chaque changement dans la pression induite, comme après le commencement d'un exercice physique, amène à une lourde restructuration dans votre squelette. Les os s'adaptent à la nouvelle pression très rapidement. Beaucoup d'entre nous connaissent probablement le cas contraire : vous avez attrapé une sérieuse grippe et êtes cloué au lit pour plusieurs jours. Après une semaine alité vous vous levez pour la première fois pour faire une longue marche. Vous continuez à vous sentir faible, mais également maigre et léger. Le corps commence simplement à s'adapter immédiatement au fait d'être alité en décomposant le squelette.

La forme de nos os n'est pas prédéterminée non plus. Par exemple, les jambes arquées ou cagneuses ne sont pas causées par les os ou les articulations. Elle dépend de la tension dans les fascias. Ils sont contrôlés à tour de rôle par le cerveau. Le cerveau lui-même est modelable et peut être mise en forme; il peut même changer en quelques secondes.

Et qu'est-ce qu'il en est concernant vos chers gènes. Dans les temps passés, lorsque le monde était encore en ordre et que tout était meilleur, nous étions capables de reprocher aux dieux n'importe quoi. Puis seulement à un seul Dieu. Plus tard, il a été remplacé par les bactéries et les virus. Cela n'a pas rendu les gens plus heureux non plus, bien que chacun pense qu'ils avaient trouvé le coupable des maladies et des maux, quelqu'un de nouveau devait être blâmé. Maintenant ce sont les gènes qui sont supposés libérer l'homme de ses responsabilités de prendre le contrôle de sa propre vie. Malheureusement, nous perdons notre prise sur ces coupables. A présent il a été prouvé que les gènes continuent de changer tout au long de notre vie et que nous

les influençons chaque jour à travers notre état émotionnel.

Cependant, chaque chose est assez simple avec une courbure du dos, si les causes pathologiques comme une lourde ostéoporose ou le syndrome de Cushing peuvent être exclus. Les muscles et leurs fascias commencent aux os et se rattachent aux autres os à nouveau. Un dos courbé est principalement causé par le muscle abdominal principal, le « rectus abdominis ». Il commence aux cartilages des côtes dans le thorax et à l'os xiphoïde dans la poitrine. Il descend vers le bassin en deux larges tresses et là il est rattaché à l'os pubien. Si les fascias de ce muscle se réduisent de façon chronique et crée une tension ils tireront sur le thorax et le bassin avec une forte puissance. Le corps s'adapte à cette pression. Il a trois possibilités de le faire :

1. Le bassin change sa position et est soulevé sur le devant. Cela crée une tension dans les muscles fessiers. De plus, le bassin est bloqué dans une position figée.
2. Le thorax change sa position et est tiré vers le bas, s'ensuit une poitrine plate et un bossu type. Le thorax est limité dans son étendue respiratoire et les épaules deviennent raides.
3. Sous une très forte tension, le bassin est soulevé et le thorax est tiré vers le bas.

Si la tension modèle dans les muscles abdominaux est maintenant changée en travaillant sur les fascias, la position du thorax et du bassin changera à présent. Les os sont revitalisés et restructurés car la position changée de ces structures crée de nouvelles données dans un corps nouveau, qui mettent à nouveau une pression totalement différente dans le thorax et le bassin. Les humains ne sont pas statiques, des corps inchangeables. Ils sont dynamiques, des circuits électrochimiques autorégulés qui aspirent toujours à maintenir l'équilibre.



«Une différente expérience de son propre corps conduit souvent à une nouvelle perception de soi. La personne ne se sent plus maintenant raide et statique, mais souple et modelable. (...) Il en résulte que cela conduit à plus de possibilités de perception et de performance des mouvement du corps»

Frank Demann

Pourquoi le bossu vit dans votre tête

La plasticité du corps

Le cerveau contrôle vos muscles. Sans ce régulateur, nos muscles, nos fascias et nos organes (l'intestin étant la seule exception) seraient juste de la viande morte. Les muscles et les fascias font seulement ce que le cerveau leur dit de faire. Donc, un abdomen habituellement tendu et une courbure de dos sont principalement un signe d'un usage limité du cerveau. Maintenant ma question est : à qui appartient votre cerveau et qui s'en sert ?

Ceci est aggravé par le fait qu'un dos courbé est souvent vu comme une partie isolée du corps. Simplement comme si le dos était une section complètement indépendante, n'ayant pas plus d'attachement à aucune autre partie du corps. Cette vue engendre la conception erronée qu'une courbure de dos est simplement là où que c'est quelque chose qui se développe inévitablement (comme une grippe), et, probablement l'opinion la plus limitée, que c'est quelque chose qui nous arrive à notre dépend (ce sont les gènes).

Si nous voulons nous frayer un chemin parmi les modèles de mouvements usuels et nous tenir droit à nouveau, nous devons donc travailler sur le cerveau et changer le modèle neuronal habituel. En travaillant avec les fascias, vous pouvez atteindre directement le système nerveux à travers les divers points sensibles dans les fascias. Ceci conduit souvent à une réorganisation spontanée des réseaux neuronaux. Cela

conduit souvent la personne à devenir plus attentive à son propre corps. Ainsi, la personne peut clairement reconnaître la différence entre l'ancien et le nouveau pendant qu'ils travaillent en fait sur les fascias. Ils sont éminemment visibles et intensément ressentis avant/après ou les anciennes/nouvelles différences sont véritablement importantes pour compléter un changement immédiat à l'intérieur du cortex sensorimoteur.

La nouveauté, une différente expérience de son propre corps maintenant conduit à une nouvelle perception de soi. La personne ne se sent plus maintenant raide et statique, mais souple et modelable. Soudainement il a plus de possibilités de mouvements, qui devraient tous être ressentis et utilisés au mieux. Il en résulte que cela conduit à plus de possibilités de perception et de performance des mouvements du corps. Cela change de plus en plus l'architecture du réseau du cerveau et les

mouvements habituels sont à présent remplacés par des mouvements spontanés. Simplement parce que la forme du corps, la posture, le tonus musculaire, la souplesse et la spontanéité du mouvement sont contrôlés par le cerveau, on devrait moins s'occuper de ses muscles, mais à la place utiliser à nouveau sa tête. Cela prendra également soin des muscles.

Les conséquences de la courbure esthétique et forme physique

A part les aspects esthétiques, une courbure du dos est souvent le signe de l'âge. Après tout, quel est le signe le plus sûr pour identifier à distance un membre d'une génération plus âgée ? Bien entendu sa posture voûtée. Plus vous marchez voûté, plus tôt le vieillissement commence. Cela prend du sens si vous considérez qu'un dos bossu a une grande influence sur nos organes internes et même sur nos capacités à penser.

Si la forme extérieure de notre corps change, les organes internes s'adapteront à notre forme extérieure. Même si la position du diaphragme change de quelques millimètres cela a des conséquences étendues dont la plupart des gens ne sont pas prévenus.

Habituellement, la position du diaphragme est assez horizontale. Il sépare la cavité abdominale de la cavité de la poitrine et c'est le moteur de notre respiration. Son devant est accroché au xiphoïde du thorax. Sur les côtés, il est relié aux cartilages des septième à la douzième côtes.

Si le diaphragme se contracte, il s'aplatira et ainsi élargira la cavité de la poitrine. Il y aura une pression négative et la pression supérieure à l'extérieur du corps fera s'engouffrer l'air dans les poumons. Ces mécanismes seuls montrent que nous ne prenons pas de respirations ou respirons

«Je me rappelle ma première séance de Senmotic blue. J'avais enfin le sentiment de respirer librement. Cela m'a aussi détendu mentalement»

Peter Scholten

profondément. L'air s'engouffre simplement dans notre corps par lui-même, sans notre soutien conscient et dépendamment de la pression. Si le diaphragme se détend, nous expirons. Avec une très bonne sensibilité de votre corps et une position optimum vous pouvez sentir très bien votre diaphragme et ses fonctions.

Si les fascias sur le devant de votre corps ont rétréci et qu'une courbure de dos est créée, ce changement pathologique aura des effets enracinés dans l'organisme entier. Le diaphragme à présent changera également sa position dans le corps et s'adaptera à l'extérieur. Cela aura un dernier effet sur votre respiration. Nos respirations sont plus courtes et intermittentes sous la pression et nous commençons à prendre des respirations. Nous pourrions devenir attentif à cette limitation et vouloir faire quelque chose contre ça.

Les causes

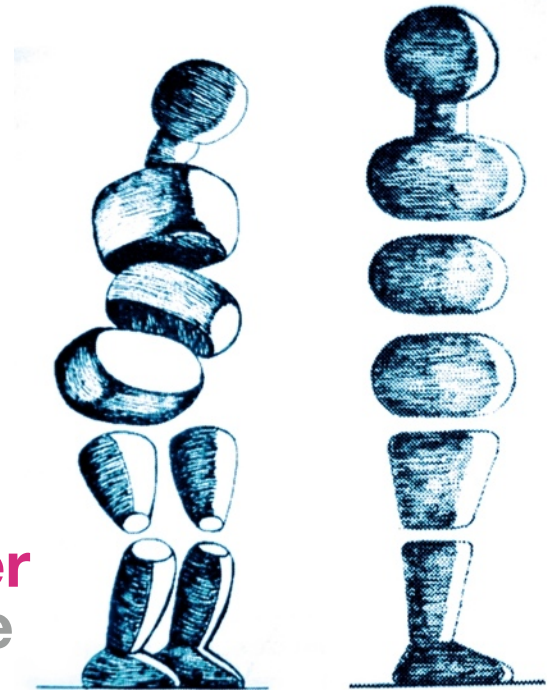
du mal de dos sont multiples et complexe. La tension musculaire, trop élevée ou trop basse, ainsi que la posture jouent un rôle décisif





«Pour pouvoir respirer librement, il suffit pas de se relaxer et d'aller marcher dans la nature. Si votre structure corporelle ne le permet pas, une respiration naturelle profonde ne sera jamais atteinte. Il en est de même pour le mal de dos. Il ne suffit pas de se muscler ou de se faire masser si votre posture va à l'encontre de la bio-mécanique»

Peter Scholten



Il faut se responsabiliser et penser par soi-même

Nous faisons de l'exercice ou consultons un pneumologue. Certains utilisent également les techniques de relaxation. Cependant, il y a un piège à toutes ces activités : elles ne retirent pas la courbure du dos en dénouant les fascias sur le devant. C'est pourquoi elles ne retirent pas la cause du problème, elles sont juste une couverture superficielle.

Si les diaphragmes ne marchent pas suffisamment à cause de leurs mauvaises positions, votre corps ne recevra pas assez d'oxygène. Cela affecte tous les aspects de notre vie. Quel que soit votre mouvement, digestion ou réflexion –si vous avez trop peu d'oxygène dans votre sang vous allez connaître des baisses de performances dans tous les domaines. Le cœur est également relié au diaphragme et est activé par lui à chaque respiration. Si le diaphragme à présent bouge de quelques millimètres et fonctionne avec une amplitude décroissante, le cœur suivra. Il changera aussi sa position et bougera moins. Beaucoup plus souvent, les causes biologiques sont rendues

responsables des conditions du cœur. En fait, beaucoup de problèmes cardiaques sont souvent des problèmes structurels du corps.

Le diaphragme est même relié à la base crânienne grâce à trois fascias (le Pharyngobasilaris, l'Interpterygoidea, le Palatina), pendant que deux fascias importants qui tiennent les reins émanent du plus profond du diaphragme. Même l'estomac et le foie sont reliés au diaphragme par-dessous.

Le diaphragme est également relié aux deux côtés des vertèbres lombaires et peut donc exercer une traction d'un seul côté sur la colonne vertébrale. Cela cause une scoliose, une courbure latérale de la colonne vertébrale. Une colonne vertébrale courbée latéralement influence aussi la position du diaphragme et donc affecte la respiration négativement. Comme vous pouvez le voir, un changement de notre soi-disant carapace extérieure aura des conséquences de grande portée sur nos performances et notre santé. Ainsi, un dos courbé ce n'est jamais qu'un simple dos courbé.

Mentions légales et droits d'auteur

Copyright: © 2009 by Frank W. Demann

Tous droits réservés. Toute représentation, traduction, adaptation ou reproduction, même partielle, par tous les procédés, en tous pays, faite sans autorisation préalable de l'éditeur est illicite et exposerait le contrevenant à des poursuites juridiques.

Senmotic est une marque commune UE déposée auprès de l'OHMI à Alicante et bénéficiant d'une protection de marque complète et étendue en France.

Senmotic International

Frank W. Demann web: www.senmotic.eu

e-Mail: info@senmotic.eu

Senmotic Labs France

gérant : Peter Scholten

SARL au capital de 10.000 €

22 chemin des Balmes

69110 Ste Foy-lès-Lyon

TVA : FR07531575389

M 06 64 13 58 13

info@senmotic.fr

www.senmotic.fr

SIREN : 531 575 389

SIRET : 531 575 389 00014

NAF : 7022Z

