



Programme 11 : Les starters

La perception des starters permet d'affiner la perception de la présence à soi et la gestion de son équilibre corporel. Ils vous aideront à passer du mouvement codifié au mouvement libre.

Dans ce module, vous explorerez différents starters anatomiques.

Cours 53 : Les starters 1 (vidéo gratuite)

Éveil de la conscience corporelle du tronc par le starter des épaules dans un plan transversal.

Cours 54: Les starters 2

Éveil de la conscience corporelle du tronc par le starter du bassin dans un plan transversal et antéro-postérieur.

Passage de la directivité informative à la perception libre.

Cours 55: Les starters 3

Combinaison des starters et découverte du «carré».

Nous allons explorer les starters des différents mouvements : les mouvements de base et les mouvements circulaires.

J'en profite pour rappeler que les mouvements de base sont des mouvements linéaires, des directions intentionnelles de l'attention. En GS, ces mouvements de base portent la sensorialité du geste alors que les mouvements circulaires, encore appelés mouvements majeurs (flexion, extension, inclinaison et rotation de la colonne vertébrale) sont des mouvements moteurs, c'est-à-dire sous le contrôle volontaire du cerveau. Les mouvements de base quant à eux sont des contre mouvements physiologiques qui se réalisent dans les directions inverses aux mouvements majeurs et qui normalement passent inaperçus à notre conscience.



Cours 56 : les starters 4

Starters à partir des mouvements de base avant/arrière et haut/bas.

Cours 57 : Les starters 5

Fin des starters à partir du mouvement de base transversal droite/gauche puis mouvement libre à partir des starters anatomiques et des mouvements de base.

Programme 12 : La vague - 1er degré du mouvement codifié

Cours 58 : Chorégraphie de la vague

5ème séquence du premier degré.

Ce très joli mouvement de la vague est divisé en 3 parties. Les deux premières sous séquences vous permettent d'affiner votre perception des mouvements de base avant/arrière puis des pistons (mouvements de base haut/bas), la 3ème sous séquence vous fera goûter la rotation de la colonne vertébrale et ainsi l'essorage du fascia dure mérien (la membrane de tissu conjonctif -du fascia- qui recouvre la moelle épinière appelée la dure mère).

Cours 59 : Pédagogie de la vague 1

Vous y découvrirez la 1ère séquence de la vague et ses mouvements de base antéro/postérieurs pour une solidité et une capacité d'action et de prise de recul toujours plus grande: exploration des mouvements de base avant/arrière.

Cours 60 : Pédagogie de la vague 2

Cette vidéo affine la pédagogie de la 1ère partie de la vague et en particulier le «tir à l'arc' pour une transition bien équilibrée.



Philippe vous propose également de découvrir la deuxième séquence de la vague avec les pistons pour un ancrage et une créativité toujours plus fluide.

Cours 61 : Pédagogie de la vague 3

Début de la troisième séquence de la vague qui vous fait découvrir l'évolutivité du mouvement sur des torsions de la colonne vertébrale. Excellente séquence qui met de plus en jeu le fascia dure mérien qui recouvre la moelle épinière et qui bien étiré, est un véritable baume anti-ruminations.

Cours 62: Pédagogie de la vague 4

Fin de la pédagogie de la vague.

Cours 63: Variante de la chorégraphie de la vague

Cours 64: Pédagogie de la variante de la vague

Programme 13 : Les déliés

Cours 65 : Les déliés 1

Nous explorons dans ce film les différents espaces corporels, péri-corporels et extra-corporels.

Cours 66: Les déliés 2

Les déliés et les promesses au quotidien: aller au bout de ses actions, équilibrer l'accueil et le don en relation.



Cours 67 : Les déliés 3

Les déliés intégrés aux mouvements appris dans le 1er degré du codifié.

Dans ce module, nous allons poursuivre l'apprentissage du 1er degré du mouvement codifié avec l'apprentissage de l'interlude et de la vague.

Programme 14 : La grande roue - fin du 1er degré du mouvement codifié

Cours 68 : Chorégraphie de la grande roue 6ème et dernier mouvement du 1er degré.

La grande roue explore des coordinations dans l'espace et le temps, inédites entre les bras et les jambes notamment. Elle propose également une mobilisation des épaules, idéale pour une rééducation de cette partie de votre corps. Elle agrandit l'espace d'action. Elle permet également de poser son attention sur le mouvement des coudes et de construire des formes imaginaires dans l'espace. Comme tous les mouvements du codifié, elle offre un bon déverrouillage articulaire de son corps tout en douceur, en chaleur et en présence.

Cours 69 : Pédagogie de la grande roue 1

Première exploration du mouvement de la grande roue.

Cours 70 : Pédagogie de la grande roue 2

Approfondissement du mouvement des épaules et de la coordination bras/jambes dans l'ouverture de la grande roue.

Cours 71: Pédagogie de la grande roue 3

Fin de l'apprentissage de la grande roue.



Vous avez donc maintenant tout le 1er degré du mouvement codifié en ligne. Dans une dernière vidéo consacrée à ce thème, nous reprendrons tous les mouvements en continu. Belles pratiques !

Programme 15 : L'auto-traitement du dos 1ère partie

Ce module est consacré à la Gymnastique Sensorielle du dos.

Il y a de nombreuses façons de soulager son dos par la GS, que ce soit par la découverte des starters que vous avez commencés à pratiquer, que cela soit aussi par l'association de mouvements compatibles entre eux comme ceux proposés en biomécanique sensorielle, ou encore par le respect du tempo sensoriel avec la découverte du biorythme sensoriel, ou encore la pratique des reptations, des étirements, du bon point d'appui, etc.

Le cours 72 est un cours théorique qui fait une synthèse du bien-être du dos, Les autres cours aborderont théorie et pratique comme d'habitude.

Cours 72: Auto-traitement du dos 1

Présentation théorique de l'auto-traitement du dos en Gymnastique Sensorielle.

Cours 73 a: Auto-traitement du dos 2

Apprentissage des mouvements de base antéro-postérieurs.
Vidéo en 2 parties.

Cours 73 b Auto-traitement du dos 3

Suite du cours 73 a.

Cours 74: Auto-traitement du dos 4



Exploration du mouvement de base vertical puis coordination des mouvements de base haut/bas et antéro/postérieurs avec les mouvements circulaires de flexion et d'extension et en fin de cours mouvement libre.

Cours 75 : Auto-traitement du dos 4

Exploration du mouvement de base vertical puis coordination des mouvements de base et des mouvements circulaires et enfin mouvement libre.

Programme 16 : L'auto-traitement du dos 2eme partie

Nous prolongeons notre réveil et traitement du tronc par l'apprentissage du biorythme sensoriel. Ce dernier permet de redonner au corps une cohérence spatiale et temporelle. Vous y découvrirez des schèmes articulaires inédits et un rythme sensoriel de 2 fois par minute lors des mouvements de convergence (flexion du tronc et de la tête, rapprochement des genoux entraînant une rotation interne des hanches et rotation interne des épaules) et des mouvements de divergence (extension du tronc et de la tête, éloignement des genoux qui facilite la rotation externe des hanches et rotation externe des épaules et l'ouverture des bras).

Autres exercices très bénéfiques pour la colonne vertébrale: les reptations. Vous apprendrez à délier votre colonne pour une meilleure souplesse et absorption des chocs.

Alors à vos pratiques et surtout ne vous faites pas mal en n'allant pas dans vos amplitudes douloureuses.

Cours 78 : Le biorythme sensoriel (BRS) 1

Présentation théorique du BRS et début d'éveil des vertèbres lombaires, du bassin et des pieds sur les mouvements de flexion et d'extension de la colonne vertébrale.



Cours 79 : Le biorythme sensoriel (BRS) 2

Poursuite de l'apprentissage du BRS avec ajout de la conscience des genoux. Prise de conscience des bienfaits des étirements.

Cours 80 : Le biorythme sensoriel (BRS) 3

Préparation au BRS par une introspection sensorielle en début de séance. Ensuite lors de la pratique, l'attention est portée plus spécifiquement sur les vertèbres dorsales, les omoplates, les épaules et les membres supérieurs en entier. Poursuite des étirements.

Cours 81 : Le biorythme sensoriel (BRS) 4

Fin de l'apprentissage de la cohérence sensorielle spatiale avec l'ajout des vertèbres cervicales et de la tête.

Cours 82 : Le biorythme sensoriel (BRS) 5

Resynchronisation du biorythme en 15 secondes pour un mouvement de convergence/flexion de la tête et 15 secondes pour un mouvement de divergence/extension de la tête.

Cours 83 : Le biorythme sensoriel (BRS) 6

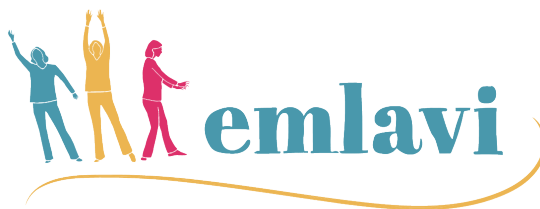
Resynchronisation : suite avec ajout des épaules.

Cours 84: Le biorythme sensoriel (BRS) 7

Resynchronisation progressive et globale.

Cours 85: Les reptations 1

Début de l'apprentissage des reptations avec un starter tête, sur un mouvement antéro postérieur du tronc.



Programme 18: Les étirements

Pour clore cette deuxième année et pour les plus sportifs, Philippe vous propose une série d'étirements des fascias, des muscles et des articulations très bénéfiques pour toutes les parties anatomiques du corps : épaules, bras, dos et membres inférieurs.

Alors profitez en et belles pratiques !

Cours 88 : Les étirements 1

Présentation des enjeux du programme.

Cours 89 : Les étirements 2

Cours 90: Les étirements 3

Cours 56 : Chogrégraphie de l'interlude

Le mouvement de l'interlude apparaît 2 fois dans le 1er degré. Comme son nom l'indique, il permet une transition entre 2 séquences du 1er degré : le passage d'une orientation à une autre. Le premier interlude se situe après l'envol et avant la vague. Le deuxième qui avec l'évolutivité devra se faire de façon plus fluide et se vivre plus aéré, plus léger que le précédent, se situe quant à lui après la vague et avant la grande roue.

Cours 57 : Pédagogie de l'interlude

Apprentissage du mouvement de l'interlude.