

Table des matières

PRÉAMBULE	4
INTRODUCTION	6
Votre corps et la colonne vertébrale	8
Le diaphragme thoracique et ses synergies	18
Les 4 diaphragmes	20
Description du diaphragme thoracique et de ses multiples rapports	22
Les 2 mécanismes du diaphragme thoracique et les trois zones d'expression	23
Formule avec le centre phrénique mobile - le thorax est "inerte"	24
Formule avec le centre phrénique stabilisé - le thorax est mobile	26
Les 3 plans d'abdominaux	29
Le transverse abdominal (1 ^{re} couche, la plus profonde)	29
Les grands et petits obliques (2 ^e couche)	31
Les grands droits (3 ^e couche)	32
Les pompages en ostéopathie	34
La poutre de relaxation	38
Structure viscoélastique	40
Apprendre à dialoguer avec sa colonne	41
Hygiène de vie et maintenance	42
Comment fabriquer la poutre basique de relaxation ?	44

La relaxation viscoélastique vertébrale par le diaphragme thoracique et ses synergies	46
Niveau d'initiation	49
Niveau initiation axiale	50
Rodage vertébral par rapport à la poutre	50
Prise de conscience sensorielle de sa colonne par rapport à la poutre : début d'apprentissage du ressenti profond	52
Découverte et efficience du clavier abdominal à 6 touches	55
Découverte et efficience de la 7 ^e touche : le périnée	65
Les deux premières lois de la relaxation viscoélastique vertébrale	67
Niveau d'initiation par les ceintures	70
Découverte de la 8 ^e touche du bassin	70
Découverte de la 9 ^e touche des omoplates (épaules)	74
Niveau de confirmation	79
Niveau de confirmation axiale	80
Auto pompages par le mécanisme diaphragmatique avec une maîtrise affinée des 3 clefs	80
Auto pompages par le mécanisme diaphragmatique avec une maîtrise automatisée des 3 clefs	82
La 3 ^e loi de la relaxation viscoélastique vertébrale	85
Découverte de la 10 ^e touche : la langue	98
Niveau de confirmation par les ceintures et les membres	103
Auto pompages avec l'incidence du bassin et des membres inférieurs	103
Auto pompages avec l'incidence des omoplates et des membres supérieurs	110
Niveau de Performance intégrale	115
Questionnaire sur le ressenti profond	116
Relaxation intégrale par les hyperpressions diaphragmatiques libres	123
Relaxation intégrale par les hyperpressions diaphragmatiques bloquées	130
Relaxation intégrale par les hyperpressions diaphragmatiques bloquées avec les 4 membres	138
Cheminements, objectifs de réussite, indications	142
Les écueils et les objectifs	144
Les indications de ce protocole de relaxation sur la poutre	145
Conclusion	148
Remerciements	152
Bibliographie	156