



## Méthodologie

### Ouverture du corps respiration et développement physique

## Que sommes-nous ?

Un ensemble indissociable (corps, cerveau, colonne d'air) et subtilement inter connecté.

Nous sommes un tout indissociable ventilé par une colonne d'air centrale dont l'espace qu'elle occupe, la manière dont elle sculpte l'intérieur et l'extérieur de notre corps définiront notre équilibre, souplesse, fluidité, stabilité, force physique et nerveuse, performance générale et capacité au bonheur. Un corps qui respire bien est fondamentalement heureux car son énergie est fluide. Il

procure à son propriétaire une confiance en soi intrinsèque et une sensation d'indestructibilité... Un corps qui respire bien peut tout. Il embrasse toutes les disciplines sportives et créatrices avec brio. Car un corps qui respire bien, c'est aussi un cerveau qui respire bien et qui relègue l'obsession et la peur à la boîte de Pandore.



## Anecdote :

Un jour que je courrais dans les Alpilles Italiennes avec mon si regretté petit cairn terrier Chips, je rencontrais un vieux monsieur de 80 ans, ex chirurgien esthétique qui possédait un très beau chalet au-dessous de la bicoque dans laquelle nous avions posé nos pénates. Je voyais chaque jour les rideaux de sa baie vitrée s'écarter sur mon passage et sentais son regard d'aigle dans mon dos. Il m'attendait, guettait ma foulée dans la rosée du matin. Un peu flippant bien sûr !

Mais les dents acérées et le tempérament bagarreur de mon molosse terrier de 7 kg assurait une certaine sécurité à mes périples sportifs sauvages et explorateurs au fin fond de contrées que je découvrais avec ivresse.

Ce jour-là, à ma grande surprise, il surgit de sa maison.

- Hep, vous là-bas...
- Je stoppais et le regardais, interloquée.
- Euh, moi ?

Il secoua la tête, frotta son visage émacié d'une main nerveuse et me jeta avec une légère pointe d'accent italien.

- « C'est vous qui avez raison ! »
- « Ben euh, sûrement, oui... D'ailleurs, c'est en général le cas, ajoutais-je avec une pointe d'humour. Non, mais plus sérieusement, de quoi vous parlez ? »
- « De la force... Tant qu'on est fort, on est immortel... Oh pas de cette force brutale qui fatigue, non, non... de celle-là, qui court dans vos veines. Cette chose magique qui vous fait voler comme un Cabri, sourire aux

lèvres, comme si rien ne pouvait vous détruire. La seule qui compte vraiment dans la vie. La plus précieuse. Quel âge avez-vous ? »

- « Ben, 50 ans... »

Il resta pensif quelques secondes, lèvres frémissantes, puis laissa tomber

- « Ah, j'aurais dû... Mais... Bon... Enfin... Si on savait... »

Il ne finit pas sa phrase et rentra chez lui, dos voûté sous quelques sombres prémonitions. Il sourdait de l'homme une énergie quasi transparente. Une ombre...

Quelques jours plus tard il était mort.

## Force et Liberté



Je ne sais toujours pas ce qu'il aurait dû... Mais je soupçonne là quelques libertés qui l'auraient conduit à plus de légèreté, plus de symbiose avec l'univers, plus de vérité, plus de beauté, plus de joie, plus de vie.

Il avait raison, bien sûr, car rien n'a d'amplitude sans force fondamentale. Cette force qui nous permet de soulever des montagnes.

## Respirer, c'est tout simplement vivre !

Dans tous les sens du terme. Vivre, exister, palpiter, voler, se dépasser... De cette vie dont nous rêvons tous et qui s'épuise aux sollicitations des sirènes consommatrices de la vie moderne ! Oui, car quoi de plus jubilatoire et de plus enivrant que de sentir cette colonne d'air s'engouffrer au plus profond de nous, ouvrir nos cavités les plus insoupçonnées, masser nos organes les plus secrets,

évacuer nos obsessions les plus profondes et produire ces merveilleuses endorphines qui nous procure force, légèreté, bonne humeur et symbiose parfaite avec la nature... N'être plus qu'un atome libre dans l'univers.

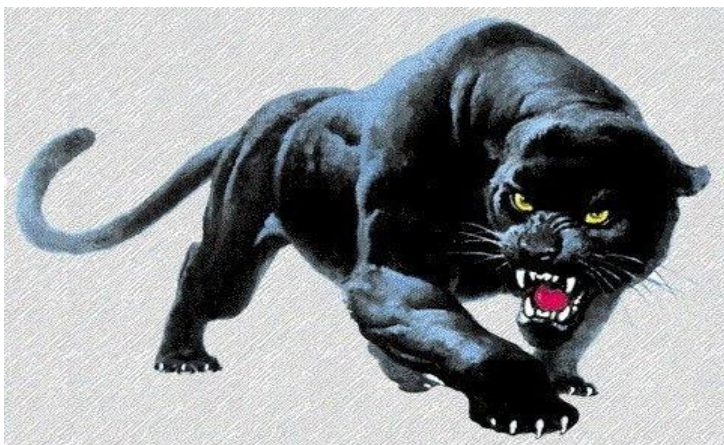
## Mon corps, cet ami précieux

Si certains trouvent ce Nirvana en dépassant leurs limites physiques d'une manière quasi quotidienne, d'autres privilégient la douceur, l'écoute de leur corps, la souplesse, l'harmonie... D'autres encore n'ont conscience ni de l'un, ni de l'autre et vivent encastrés, recroquevillés dans une enveloppe charnelle qu'ils maltraitent sans s'en rendre compte, ayant à peine conscience de sa réalité fondamentale. Ceux-là, plus que les autres, s'exposent aux maladies modernes qui déciment notre génération : cancer, diabète, hyper-tension, etc...

## Un enfer pavé de bonnes intentions

Il est bien connu que plus nous sommes stressés, tendus, contrariés, anxieux, plus nous avons tendance (besoin ?) à succomber avec boulimie à l'excès (nourriture, sports durs, alcool, sucre, drogue, sexe dur...). En effet, quelle que soit l'exutoire choisi, il a le mérite (un temps du moins !) de détendre chimiquement la tension accumulée. Que ce soit par décharge d'adrénaline, ou d'insuline, ou d'endorphine ; le résultat est à peu près le même. Mais, déclenchée de manière artificielle et brutale, la sensation de bien-être dure rarement... En effet, le corps supporte mal l'effet yoyo car il n'a pas de réserves sur commande et réclame du temps pour les reconstituer ! La brutalité de l'action vide son énergie d'un seul coup et diminue considérablement sa capacité de régénération. L'euphorie est très rapidement remplacée par un coup de moins bien, que l'on cherche à compenser par ce que l'on connaît le mieux : le retour à nos addictions. Et le cercle vicieux s'installe, le corps et le cerveau n'arrivent plus à fournir les substances nécessaires pour nous calmer et régénérer les cellules abimées et nous nous retrouvons secs, perdus, malades et malheureux !

## Le sportif, cet insatiable animal !



Mettre le sport dans cette spirale infernale peut sembler exagéré... Et pourtant ! un excès de sport dur (qui, mal préparé, va au-delà de ce votre corps peut supporter) apportera très vite corps raide, perte de souplesse, blessures à répétitions, contre-

performances, douleurs récurrentes, lombalgie, articulations sensibles, dépression et isolement. Car, tendu vers un objectif de performance permanente que nous n'arrivons plus à atteindre (qui définit pourtant à nos propres yeux de cette illusoire, éphémère et puissante sensation d'immortalité. Pour comprendre le concept ; « *Ecouter l'article [RICHE](#) page écriture* ») nous forçons au-delà du possible. Et forcément, devant l'inéluctable trahison de ce corps maltraité, nous finissons par devenir dépressifs, acariâtres, difficiles et désabusés de nous-mêmes. Cela peut paraître brutal et exagéré, mais la détresse du sportif en rupture est profonde, et incompréhensible pour l'entourage...

## « Pour aller loin, ménage ta monture »

Ménager sa monture, c'est la bien connaître ! Certains sont faits pour courir 20 kms sans souffrance, d'autres tombent en apnée après avoir grimpé 3 étages. Mais quel que nous soyons, nous possédons un mouvement basique, un besoin fondamental commun. La respiration profonde ! Ecouter [introduction au bestiaire](#) page vidéos chant/respiration de la plate-forme.

Nous ne cessons de le répéter, bien respirer c'est tout simplement vivre ! Travailler sur la respiration permet de corriger une grande partie des problématiques corporelles. Corriger ces problématiques c'est donner de la

souplesse, de l'amplitude et donc de la vitesse de rotation au corps ! Et par extension pavlovienne, de l'espace à notre cerveau...



Corriger les postures de base, c'est permettre à tout un chacun de trouver ou retrouver un précieux équilibre fondamental. C'est aussi permettre à l'enseignement d'un sport spécifique de pouvoir reprendre avec efficacité, à l'endroit où la rigidité du corps l'avait bloqué.

## Un enseignement musculaire inapproprié

Abdominaux en aciers, ventre hyper plat, exercices avec poids, barres de chocolat apparentes au-dessus du maillot de bain, culturisme, fesses hyper hautes et dures... Autant de modes esthétiques, de codes sociaux temporels qui nous fouettent de leurs lanières cruelles et pernicieuses...

1<sup>er</sup> enseignement : des corps développent naturellement du muscle et d'autres moins, et cela a finalement peu d'importance sur la force fondamentale de la personne.

2<sup>ème</sup> enseignement : Le corps des femmes est peu propice à un développement musculaire apparent... Il a plutôt tendance à naturellement stocker de la graisse pour protéger les fœtus de la malnutrition, ce qui ne l'empêche en aucun cas d'être sportivement performant. (Par ailleurs, les femmes anorexiques deviennent très vite incapables d'enfanter !)

Passer sa vie à se battre pour obtenir une sculpture et une ligne que nous n'obtiendrons que dans notre cercueil est une insulte à la vie !

## Les os et les muscles



Les muscles permettent aux os de tenir debout, gainés dans leur fibres, tendons, ligaments... Les scolioses, lordoses et autres joyeusetés sont en général l'apanage d'un gainage musculaire faible et inapproprié depuis l'enfance (Croissance anarchique et peu équilibrée). Il est peu de postures invalidantes dont on ne vienne pas à bout avec un travail musculaire profond approprié. (Sauf celles de naissance et les maladies dégénératives que l'on peut malgré tout améliorer d'une manière conséquente). Quand aux hernies discales dont notre société semble être la championne, on peut tout simplement les éviter dans 90 % des cas avec un travail qui développe les muscles à la verticale et non pas à l'horizontal. Cette horizontalité musculaire mortifère qui, par le poids de sa force, (que nous travaillons comme des bagnards pour être dans les clous esthétiques du moment) tasse les vertèbres, les articulations en détruisant les cartilages. Respirer, alléger, lever, tirer vers le haut, dégager le diaphragme, travailler la vitesse de rotation, laisser leur place aux organes du ventre, bien gainés dans leurs transverses abdominaux! voilà le crédo. Rien de plus simple quand on possède les bons gestes, les bons mouvements. Sautiller, danser, travailler les rebonds rapides (qui minimisent les vibrations délétères, comme en Judo et apportent équilibre et explosion jusqu'à 90 ans !). Et étirer, assouplir, travailler toute la chaîne articulaire avec un programme hebdomadaire simple et précis. Ne jamais laisser la lourdeur et la brutalité prendre le dessus... Voilà ce que nous vous proposons d'acquérir !

Méthodologie :  
Une approche de sportif de haut niveau



Ne jamais réfléchir ! comprendre et reproduire les exercices par mimétisme,  
tout simplement. Faire confiance !!!

Travail de la colonne d'air à l'état brut. Recherche intuitive de son mouvement originel. S'amuser et s'amuser encore, sans peur du ridicule comme nous le faisons lorsqu'enfant, aucune pression sociale ne nous contraignait à la bienséance. Détricoter les tensions corporelles pour privilégier une construction musculaire plus naturelle. Ne pas penser... Ne pas penser !... Ne pas penser ! Faire... Faire et encore faire ! Sans crainte d'être jugé.

## Avant tout, que raconte votre corps ?

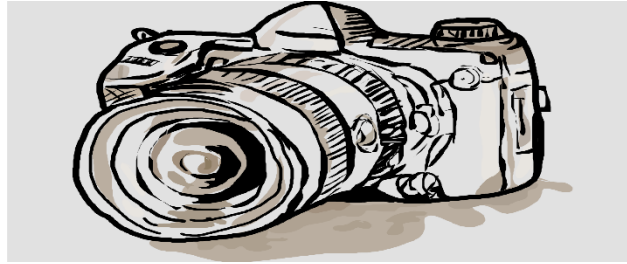
Comment se présente-t-il ?  
Bouger, courir, parler librement...  
Le montrer comme il s'exprime  
chaque jour... Vous serez filmés.  
Puis ensuite, visionnage.

Prise de conscience des problèmes  
(posture, regard de l'autre,  
tension...). Analyse et  
compréhension des besoins

spécifiques de chacun. Parce que finalement : que voulez-vous obtenir, vous ?



## Séances filmées



## Mise en mouvement du corps

Avec une grande série d'exercice de respiration et d'étirements qui travaillent tout le corps en hauteur. (Exercices spécifiques qui n'apparaissent pas forcément dans les formations en ligne).

Les exercices s'effectuent dès que le temps le permet en extérieur sur le chemin du petit bonheur, autour du lac du Mont Cenis, dans une clairière à chante louve ou en pleine montagne lorsque le temps le permet. Autrement une pièce est dédiée à l'activité.

Retour et projection des films. **Débriefing et conseils personnalisés.**

D'une manière générale, la majorité des exercices sont filmés pour que chacun puisse se voir, se comprendre mieux de l'extérieur. Mieux entendre et comprendre les retours, accepter les préconisations.

**Nous travaillons aussi sur la gestion du stress, du trac...**

## 4 jours maximum !

**4 jours de stage sont suffisants, car vous ne pourrez pas en avaler plus !**

En effet, il vous faudra un minimum de 21 jours, chez vous, pour acquérir définitivement l'automatisme du moindre des mouvements. Il vous faudra travailler avec soin chacun des exercices corporels, respiratoires tous les jours (nous choisissons des petites séries à exécuter pendant 21 jours, puis, une autre pendant encore 21 jours et ainsi de suite ! Beau challenge, non ?)

Et aurez-vous le temps de tout digérer si vous vous gavez ? Bien sûr que non ! Et il est bien connu que l'indigestion dégoûte...

Nous ne pouvons pas avoir tout appris avant même de commencer. Même si la vitesse avec laquelle nous zappons sur tout nous pousse à le croire. Mais non !

Travail, méthodologie, rigueur et patience sont au programme.  
Ils sont juste indispensables !

Il vaut donc mieux travailler sur plusieurs petites sessions qu'une grande.

## 2 à 4 jours sont parfaits

(Un WE, un pont, un espace dans une semaine de vacances).

Les renouveler tous les deux ou trois mois pour perfectionner sa pratique et travailler sur l'évolution sera parfait.

## Suivi en ligne par SKYPE

Pour toutes les personnes qui le désirent, il est possible de programmer des RV par SKYPE à la suite des stages pour suivre la progression de votre travail, vous rebooster, vous conseiller et estimer de la pertinence de ce dernier...

## Alors au travail !

Contactez Pat MILESI

Tel : 06 87 20 15 71

Email : [milesi-berne.patricia@orange.fr](mailto:milesi-berne.patricia@orange.fr) site : <http://chanter-ecrire-performer.com>

