

JETIL EVOLUTION TRAINING



Être son coach

Chaque changement demande du temps

J'aimerais vous partager ma philosophie, vous aidez à comprendre qu'il y a des éléments qui sont important de prendre en compte. Qu'il n'y a pas de honte à ne pas aller bien et qu'il n'y a pas de honte également à ne pas hésiter à se faire aider. Et que nous avons des clefs en nous.

Également j'aimerais que vous vous autorisiez à Être, bien au-delà du mots, à faire les choses par vous et à voir votre vie comme un ensemble d'éléments et que chaque élément que je vais vous dire et bien d'autre, on leur importance dans votre quotidien, tout en sachant que tous ces éléments fonctionne en synergie.

Tout ce qui va être dit, c'est mon ressenti, mes expériences, mon cœur et mon recul sur ce que j'ai vécue et ce que j'en ai appris qui vous le dit.

L'idée est de partager, n'hésitez pas à poser des questions 😊

Quoi qu'il en soit apprenez, écouter votre cœur, ainsi que tout ce qu'il y a autour de vous. 🧘

En premier 2 mots : conscience et philosophie

Définition du mot conscience sur le Larousse : connaissance, intuitive ou réflexive immédiate, que chacun a de son existence et de celle du monde. 😊

Définition du mot philosophie sur le Larousse : manière de voir, de comprendre, d'interpréter le monde, les choses de la vie, qui guide le comportement.

Définition pour moi de ces deux mots : ça permet de mieux se connaître, de comprendre les éléments de notre vie, ainsi que d'être plus en accord avec beaucoup de choses et surtout avec nous. 🧘

Après chacun sa philosophie sur la conscience de ce qu'il veut bien s'accorder. 😊

- C'est important de prendre conscience que beaucoup de faits, de notre quotidien sont stressants. 😊

Nos vies à 100 à l'heure.

Notre sur connexion avec tout mais pas avec nous.

Notre rapport avec nous-même.

Demain, plus tard, c'est bon ça va passer, je n'ai pas le temps, je ne vais pas y arriver, je vais essayer ça sa et ça, que vont penser les autres de moi, je n'ai pas leur niveau, pourquoi ça m'arrive à moi et encore, c'est bon j'ai déjà donné, j'ai assez souffert et je ne veux plus souffrir. 😊

Ne vous empêcher pas de vivre. Soyez dans votre lumière, dans votre vérité quoi qu'en pense votre entourage.

- Le temps

Chaque moment est précieux.

Une phrase qui revient très souvent c'est, je manque de temps.

Sénèque a dit : Ce n'est pas que nous manquons de temps, c'est que nous le gâchons.

Moi je dis Accordez-vous le temps pour ce dont vous avez envie.

Souvent le temps nous paraît long quand nous ne faisons pas quelque chose qui nous anime, mais lorsque la passion est là, le temps nous semble trop court.

Faites une liste de vos priorités de l'instant.

Accepter de glander pour vous émerveiller.

Arrêtons de nous cacher tout le temps dans le temps, en pensant que chaque instant nous fera perdre du temps et nous permettra de ne pas voir ce que l'on n'a pas envie de voir, à un moment donné le temps vous rattrapera et il sera trop tard, car le temps n'existera plus à ce moment-là et on se demandera qu'est-ce qu'on a fait tout ce temps pour en arriver à ça.

- Façon d'apprendre

Auditif : on vous dit quelques choses et vous le comprenez

Visuel : vous voyez quelques choses et vous le comprenez

Kinesthésique : pour celui-ci souvent les gens pensent que ce ne sont que les personnes qui comprennent vite tous ce qu'il voit, entend, oui et non.

Ça passe par le toucher, on vous touche à l'endroit où vous devez ressentir. Ça peut être des sensations, des choses que vous faites naturellement sans réfléchir.

Vous n'êtes pas soit l'un soit l'autre, vous êtes un petit peu des 3, en fonction du moment, de la façon dont est donnée l'information et votre sens qui sera le plus apte à comprendre sur l'instant.

- Dame nature

Faites attention à la terre Gaia, elle est précieuse.

Dans la nature tout se fait naturellement, sans aucun contrôle de l'être humain.

La terre : penser à vous assoir au sol quitte à avoir les fesses sales, pourquoi attendre l'été pour rester à glander sur la plage des journées entières.

Le vent : penser à le sentir sur vous, vous savez ce moment où il est passé dans tous vos vêtements ou lorsqu'il vous empêche de tenir debout.

L'eau : elle vous lave extérieurement et intérieurement.

Le feu : très souvent nous restons comme coller devant, peut-être est-ce un signe qu'il a un effet sur nous, apprenez à apprécier la fumée venir sur vous ou allez à sa rencontre, l'une des rares et seul fumé que l'on accepte sur nous, c'est l'odeur de l'encens ou de la sauge parce qu'on sait qu'elle purifie.

Si vous prenez le temps de demander à ce que ces éléments vous aident, vous vous rendrez compte qu'ils le font.

Chose rigolote par rapport à tout ça c'est que très souvent on attend l'été pour aller faire un barbecue au bord de l'eau en étant posé par terre en sentant la petite brise dans nos cheveux et choses encore plus rigolotes c'est qu'après avoir été là et avoir passé un moment à partager on se sent détendu.

Penser à les remercier.

- Les énergies

Il y a les énergies différentes, vous le savez toutes et tous en plus, ça vous est arrivé beaucoup plus de fois que ce que vous ne croyez.

Voilà pourquoi entre autres il y a des endroits que nous apprécions et d'autres pas du tout.

Il y a aussi les personnes avec qui on se sent fatigué, d'autre égal à nous-même avec d'autres complètement posé détendu et d'autres avec qui on se sent pousser des ailes. 😊

Prenez soin de votre énergie.

L'être humain et un vampire d'énergie, essayez de ne rien dire, rien faire, pensez à vous sans interagir au comportement aux émotions des gens. Beaucoup de personne vous vairs différemment et sans intérêt, vu qu'il n'arrive plus à se nourrir de vous. Je ne dis pas de se couper du monde, juste être Soi.

Notre grandeur nous fait peur du coup on vas se nourrir partout.

- Les couleurs

Il y a des couleurs qui peuvent jouer sur notre tempérament.

Exemple : le noir est une des couleurs qui a tendance à aspirer de l'énergie, en revanche elle permet de limiter les émotions et malheureusement ou heureusement beaucoup de personnes en porte. 😊

J'entends souvent oui mais ça nous aminci et c'est passe-partout.

N'avez-vous jamais remarqué que quand vous mettiez de la couleur vous aviez plus de joie de vivre et que certaines de vos émotions était différentes de d'habitude. 😊

Et chose rigolote c'est qu'on préfère mettre des couleurs généralement quand il fait beau ou quand on est en vacances. Vous savez cette petite chemise hawaïenne qu'on achète et une semaine après être rentré, on se demande pourquoi on l'a achetée.

Il y a les couleurs des chakras, chacun d'eux a une couleur qui correspond à des parties de votre corps et à bien d'autres éléments. 😊

Ce sont des centres vibratoires dans lesquels circule l'énergie vitale.

Rouge chakra racine : Instinct de survie, Ancrage à la terre.

Orange 2ème Chakra : Sexualité.

Jaune 3ème Chakra : Sensation de notre pouvoir personnel dans le monde.

Vert 4ème Chakra : Possibilité d'exprimer son amour.

Bleu clair 5ème chakra : La communication est la créativité.

Bleu indigo, violet 6ème Chakra : L'intuition et la conscience.

Violet, blanc, or 7ème chakra : Spiritualité avec l'univers. 😊

C'est par là que passe le corps éthérique le corps astral, le corps mental, le corps causal, le corps bouddhique ou christique en fonction de chacun, le corps atmique, corps divin et l'âme

Tout ceci peut expliquer des sensations agréables où désagréables, et que vous adoriez ou détestez ces couleurs. 😊

- Les saisons

Nous sommes intimement liés aux saisons même si nous sommes dans notre sur-confort en croyant se protéger de celle-ci.

Disons le printemps est le renouveau, Dame nature se réveille, nous aussi on a envie d'essayer plein de choses. De votre côté commencez à mettre en place gentiment les choses que vous souhaitez faire.

L'été est le moment où tout est faisable, Dame nature est en pleine expansion, faire juste attention à ne pas trop se consumer.

Par exemple le matin on a fait un petit footing, puis la journée de travail, puis le soir le sport avec les amis, puis la sortie improvisée avec les amis jusqu'à point d'heure pendant un certain temps et un jour, on se réveille crevé, en se demandant pourquoi.

L'automne est le moment où Dame nature commence à partir, Il y a un peu plus de vent ça permet de vider notre tête, attention à ce que ça ne la vide pas de trop, vous savez le mal de tête, nous de notre côté on commence à avoir plus envie de rien. La déprime.

Par rapport au vent qui vide la tête, regardez à l'occasion les feuilles d'un arbre tomber, c'est très impressionnant et ça donne une image de ce qui se passe dans notre tête.

Certaines études parlent que c'est le moment où il y a le plus de décès. 😊

Puis l'hiver est le moment où tout est calme, le moment où il est bon de se poser, de faire un check sur son année pour mieux commencer la suivante. 😊

- Blessures

Lorsqu'on parle de blessure, on entend par là qu'elles sont physiques, oui et non.

Beaucoup de blessures sont émotionnel, ex : (j'en ai plein le dos, la boule au ventre).

Sont des attaques consciente (je veux que tu fasse ça et tu n'as pas le choix) et inconsciente (la chance qu'elle a ou regarde l'autre la bas il fait n'importe quoi).

Important également d'aller fouiller dans le passé de cette vie et des autres, ça vas vous demander des remises en question, de prendre du recul, d'apprendre à lâcher, à accepter et à vous accepter, à pleurer, à vous pardonner et à pardonner.

Tout notre corps est vivant on sent rend compte qu'à partir du moment où nous sommes blessés ou malades.

Il n'y a que dans les jeux ou en appuyant sur un bouton ça nous fait guérir ou mieux, revenir à la vie.

Lorsque vous êtes blessé ne faites pas les guerriers, aller voir des professionnels ils sont là pour vous aider, écouter les :

A mon sens si vous voulez avancer, allez fouiller dans votre passé et s'intéresser à soi.

Des personnes qui était gravement malade à qui la médecine traditionnelle a dit qu'il ne leur restait pas beaucoup de temps à vivre, ont eu le culot de dire que d'autres choses existent.

Au final qu'ont 'il fait, ils se sont accorder du temps. Vous n'êtes pas que cette chair

Dans la guérison il y a les animaux qui sont très connus pour nous faire du bien au quotidien, il y a également Guérisseurs, ostéopathe, naturopathe, vous, phytothérapeute, les végétaux, les minéraux, aromathérapeute, kinésithérapeute, chiropracteur, physiothérapeute, étio-pathe.

Ils sont dans cette ordre là parce qu'il me son sorti comme ça, d'autre chose doivent exister aller voir et faites ce qui vous parle au fond de vous et ce n'est pas parce que sur l'instant ça n'a pas fonctionné et/ou que vous ne ressentez pas les effets, que ça n'a pas fonctionner et que ça ne fonctionnera jamais, c'est le recul de tout ce que vous aurez mis en place et tout ce que vous vous serez accordé à faire qui fera que vous avancerez.

Trigger points :

Ce sont des point douloureux dans votre corps. Ce n'est pas parce que vous avez un point à un endroit que c'est forcément à cette endroit qu'est votre douleur.

- Hydratation

Une grande partie de notre corps est faite d'eau.

Buvez plus souvent de l'eau, offrez ce confort à votre corps. 😊

N'attendez pas d'avoir soif pour boire.

Dites à l'eau que vous l'aimez et remerciez-la.

Idéalement lorsqu'on va faire pipi, notre urine doit être de la même couleur que l'eau.

A regarder 😊 / [Water le secret de l'eau/ Masaru Emoto](#)

- Manger

Apprendre à se faire à manger, éviter les plats industriels tout préparés, les aliments avec des E. Vous avez déjà vu un champ ou un arbre à E. Même si on n'a pas le temps ou que l'on n'est pas chez nous, Même si on ne sait pas se faire à manger, ça n'empêche pas de manger des choses saines.

Essayer de manger en fonction de ce que vous avez envie tout en faisant attention (si vous savez qu'un aliment ou une boisson vous fait du mal, arrêter là)

Apprenez à manger en ne faisant rien d'autre, prenez votre temps, en discutant avec des amis.

Apprenez ou réapprenez à être amie avec les aliments qui viennent de la terre.

Pensez aussi que votre alimentation a un rôle très important dans votre construction musculaire, dans votre perte de poids, et a un effet contre les inflammations. 😊

L'alimentation est différente en fonction de comment vous êtes fait, comment vous fonctionner, de ce que vous recherchez.

Prenez plaisir à manger.

Tout au long de la journée vous allez dépenser de l'énergie et c'est pour cela que le petit déjeuner reste un repas important, ça veut dire que vous allez avoir le temps d'assimiler tous les nutriments pour votre corps, quand j'étais petit et encore maintenant dans certaines campagnes j'entends les anciens dire, mange comme un roi le matin, comme un prince le midi et comme un pauvre le soir et une fois de plus tout ceci est en fonction de vous.

Il y a également le jeûne qui est un élément à considérer, lorsque nous sommes pas bien notre corps refuse de s'alimenter.

Dites-lui que vous l'aimez et remerciez-le.

- Méditation

Une des formes la plus simple et qui est tellement complexe à la fois, c'est d'arriver à penser à sa respiration. A partir du moment où l'on prend conscience qu'on est en train de repenser à nos problèmes du quotidien, notre charge mentale, revenez à votre respiration.

Marcher pieds nus.

Assis dos au mur ou sans mur.

Allongé, celle-là finit souvent en sieste 😊.

Avec ou sans musique.

Seul ou accompagné.

Chez vous, dans la nature, en salle de pause.

Avec plein de bruit autour ou sans aucun bruit.

En faisant attention à sa respiration.

En essayant de sentir des parties de son corps.

En faisant plus attention soit à sa vue, à son odorat, à ce qu'on entend, à ce qu'on ressent, en se concentrant sur un objet ou une image, simple de préférence.

En se mettant de face, de dos, ou de profil au soleil.

Contempler la nature ou un endroit qui vous fait du bien.

On peut compter les chiffres.

Allez voir à l'intérieur de nous.

Il n'y a pas une façon de faire qui est meilleur que l'autre, toutes sont des chemins à arpenter.

Si dans vos méditations vous voyez, avez des sensations quelconque, remercier et accepter.

- La respiration

Bien des choses de notre quotidien peuvent ne pas être faites, comme manger, boire, en revanche respirer, au bout de quelques secondes ou de quelques minutes pour les plus forts, ça devient compliqué, voire impossible et heureusement pour nous ça se fait naturellement, en revanche ça ne nous empêche pas du tout de la travailler.

Penser à vous faire des sessions de respiration dans la journée. 😊

Juste respirer, sentir votre ventre, votre thorax, vos poumons s'ouvrir et se fermer.

Cohérence cardiaque 5 sec expire 5 sec inspire. 😊

Inspirer et expirer normalement autant de fois que vous le souhaitez.

Lorsque que quelque chose vous énerve ou vous soule, vous expirez plus longtemps que ce que vous inspirez.

Lorsqu'on a peur on a tendance à avoir une inspiration plus longue qu'une expiration.

Essayez si vous êtes énervé de faire des expirations plus longues que vos inspirations, vous verrez que l'émotion négative qui est reliée à tout ça, va disparaître aussi vite que ce qu'elle n'est arrivée.

Si vous voulez vous mettre un petit coup de boost, faites des inspirations plus longues que vos expirations.

- Le sommeil

A l'heure actuelle, beaucoup de personnes ne dorment que quand elles sont complètement fatiguées.

Dès qu'il commence à faire nuit mettez le mode nuit sur votre téléphone et/ou baisser l'intensité de la lumière.

Essayer de couper votre téléphone 30' à 1h avant de vous coucher, afin de penser à soi ou de partager un moment.

Faites-vous la respiration comme précédemment expliqué. Pour ce qui ont du mal à couper leur téléphone regarder un truc qui vous fait rire.

Pour la respiration avant de vous coucher : faites des expirations plus longues que vos inspirations.

Très et trop souvent négliger, le sommeil est réparateur et il fait partie intégrante de la récupération. On s'en rend compte quand on est fortement malade.

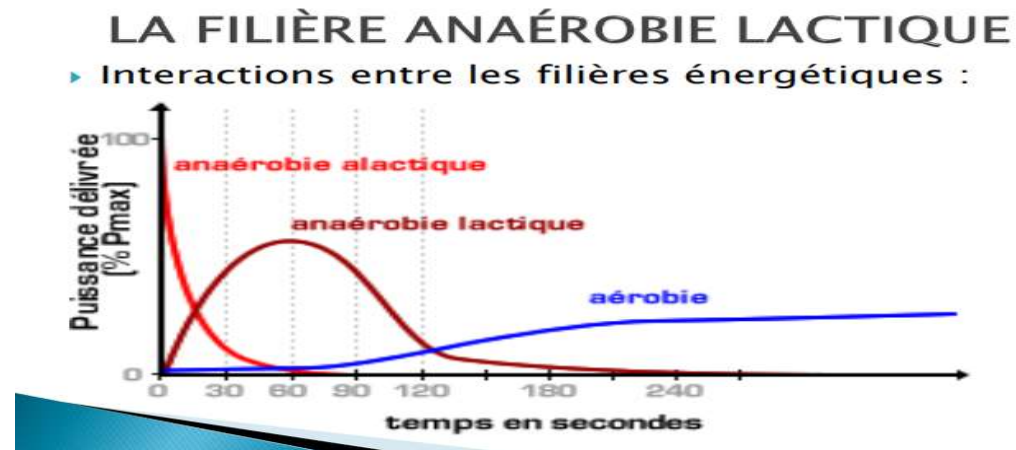
- Sport

Nous sommes tout le temps dans le plus, plus de muscle, plus jolie, plus maigre, plus fort, meilleur que mon copain ou copine, plus de nouveaux exercices, plus...

Par rapport aux exercices, il faut savoir qu'un seul exercice peut vous faire longtemps, tellement il y a de façons différentes de le travailler.

En changeant les formes de contractions Concentrique Isométrique Excentrique.

Les filières énergétiques



Le temps de repos / le temps de travail / la charge / la visualisation / la tension des élastiques / La méthode / Le nombre d'exercices / si ce n'est qu'une partie du corps ou tout le corps / L'intention / le nombre de répétitions / Les formes de contractions , si on en prend une ou plusieurs, dans quelle sens.....

Dans le mouvement il y a de l'immobilité et dans l'immobilité il y a du mouvement 😊

Ce n'est pas forcément en s'entraînant plus qu'on aura plus de muscles, qu'on maigrira plus ou qu'on deviendra meilleur. Il existe des planifications, elles s'affinent au fur et à mesure des années en fonction de la personne.

Dans l'autre sens si vous ne faites rien ça ne changera rien.

Il vaut mieux un peu que rien, c'est toujours ça.

La salle de musculation n'est pas obligatoire, du moment que vous faites du sport de n'importe quelle façon, vous êtes une, un athlète.

Aussi nous ne sommes pas toutes et tous égaux au niveau de la génétique et de plein d'autres éléments, ça peut se contourner, on peut jouer sur des paramètres.

Nous fonctionnons toutes et tous différemment, il faut regarder la personne dans sa globalité, lui faire comprendre qu'il y a plein de chemin envisageable 😊

Plein de personnes veulent tout, tout de suite sans se soucier de ce qu'il y aura après.

J'ai remarqué que la référence de plusieurs personnes était de dire « ma séance a duré Une heure... ou plus ». Ou de dire j'ai soulevé une tonne, cool, sachez que pour certaines personnes c'est 10 répétitions, une autre référence était de finir leur séance en étant complètement fatigué, tout transpirant et aussi avoir des courbatures : sachez que ce n'est pas une obligation.

Il y a les répétitions inconsciente : exemple livreur amazone, on porte des petits colis de 5 kilo à plus, fois le nombre de colis d'une journée de travail et ben ça fait vite beaucoup de poids et quand on arrive à la salle de musculation sans même s'en rendre compte on retravaille ces mêmes muscles

On vient souvent au sport pour sans servir d'exutoire sur l'instant ça fait du bien mais le fond n'est pas régler.

Pourquoi pas justement, rester conscient de ce que l'on fait

- Les déséquilibres musculaires... parlons-en. 😊

Nous sommes tous déséquilibrés je ne parle pas que mentalement. 😊

Plein de personnes font du sport en disant que ça va améliorer leur vie, oui c'est un fait plus que prouvé.

En revanche si vous continuez à solliciter les parties qui sont déjà fortes, tout en continuant à délaisser les parties qui sont faibles, ça ne fera qu'empirer les choses, il y a un moment donné où l'effet boomerang arrivera.

Certaines personnes travaillent assises ou sont tout le temps assis : du coup certains de leurs muscles sont raccourcis en permanence et d'autre étirer

- Vous avez sûrement dû vous rendre compte que vous aviez un côté plus fort, que suivant les positions vous étiez plus souple ou plus raide en effectuant vos mouvements.

Un travail unilatéral doit être inclus dans vos séances de musculation, afin d'harmoniser votre corps.

Il est important également de travailler son muscle dans sa totalité.

Exemple : quand je fais des biceps ceux-ci sont agonistes, ceux qui veut dire que ce sont eux qui travaillent et du coup mes triceps sont antagonistes, ceux qui s'étire, qui retienne.

Il y a aussi les fessiers, trop peu de personnes travaillent les fesses, c'est bon pour les femmes c'est tout. 😊

Je pense que quel que soit votre sport vous êtes obligé de passer par de la musculation, tout au long de l'année.

Travailler ces déséquilibre peut commencer par ce brosser les dents avec l'autre main, couper les aliments avec l'autre main, passer le balais avec l'autre main.

Gardez bien à l'esprit que vous avez mis des années à en arriver là où vous en êtes, du coup votre changement, ne se fera pas en un coup de baguette magique.

Accepter que ça va prendre du temps. 😊

Il est important de prendre en compte notre travail notre vie, le ou les sports que l'on fait à côté, ainsi que toutes nos activités du quotidien que l'on croit sans effets sur nous. 😊

- L'échauffement

Le but c'est de faire un petit check de son corps et de monter gentiment en température.

Quand vous mettez le chauffage dans votre voiture l'hiver il n'arrive pas tout de suite.

Ne vous êtes-vous jamais fait cette réflexion, je suis meilleur quand je suis chaud ou il me faut toujours un petit temps de chauffe, Vous vous en rendrez compte en vieillissant.

- La récupération

Combien de fois avez-vous dit je n'ai pas le temps, plus tard, ça ne sert à rien.

La récupération est importante, ne la négligez pas, Elle est aussi importante que votre session de sport Voir plus, vu que nous sommes de plus en plus stressés.

Pensé bien à respirer, faire des étirements ainsi que des massages.

Ne vous êtes-vous jamais dit :O je suis raide ce matin, c'est bon ça va passer. 😊

Mobilité

Étirements : passif, excentrique, CRE, balistique

Massage : à l'endroit à l'envers du muscle en zigzag

- Les anciens

On remarque que ce qui vivent dans certaines campagne, on une force qui dépasse l'entendement, en effet leur mode de vie est différent.

Personne n'échappe à la sarcopénie (fonte musculaire) , après trente ans, on perd chaque année un pour cent de l'hormone essentielle à la synthèse musculaire : la testostérone .

Lorsqu'on regarde les cours de musculation, peut, voir aucun ne vous parle des tendons, alors qu'ils ont largement leur place dans la musculation.

Dans d'autres pays, il prennent en compte leur travail, leur qualité de vie au quotidien, leur alimentation et surtout le temps qu'il s'accorde.

Dans des pays ils sont connues pour être fort, avoir des traits de caractère particulier, mangent des aliments spécifiques, des croyances, une mentalité, une philosophie.

- **Morphotypes** : Ensemble des caractéristiques physiques qui définissent un individu.

Vous êtes unique en votre genre donc ne vous classifiez pas dans quoi que ce soit.

Mésomorphes :

Il possède les caractéristiques suivantes :

- **visage carré ou rectangulaire**
- **corps musclé et large**
- **épaules horizontales plus larges que le bassin**
- **membres longs**
- **ossature solide**
- *tension artérielle faible*
- *digestion normale*



Le **mésomorphe** possède un caractère volontaire, autoritaire.

Il est rapide et efficace dans le travail.

Un entraînement modéré suffira au **mésomorphe** afin d'améliorer ses performances.

Tonique sur le plan musculaire il devra veiller à travailler son élasticité musculaire.

Endomorphes :

Il possède les caractéristiques suivantes :

- **visage arrondi**
- **corps étroit**
- **épaules étroites**
- **membres courts**
- **ossature fine**
- **tendance à la rondeur et prise de tissus adipeux**
- **digestion lente = prise de poids**
- **FC repos lente et la tension artérielle normale**



L'**endomorphe** possède un tempérament lymphatique, calme, à l'activité lente et méthodique. Il est prédisposé à développer sa force.

Ayant un poids corporel souvent élevé il devra veiller à une alimentation équilibrée qui devra répondre à sa dépense énergétique, sans excès afin de contrôler son poids.

L'**endomorphe** devra également travailler en priorité son endurance qui influencera également son poids

Ectomorphe :

Il possède les caractéristiques suivantes :

- **visage triangulaire**
- **épaules et bassin étroits**
- **membres longs**
- **ossature fine**
- **grand et mince**
- **faible masse musculaire**
- **grande facilités au niveau de la souplesse**
- **forte activité nerveuse = difficulté de prendre du poids**
- **le pouls cardiaque est élevé**

L'**ectomorphe** possède un tempérament agité, nerveux, à l'activité "speed".

Il ne présente pas de dispositions aux performances sportives qui sollicitent de la force musculaire.

L'intérêt pour l'**ectomorphe** de suivre un entraînement adapté peut considérablement améliorer ses capacités sportives.



Averell
Dalton

Ce qui est bien je trouve dans ces morphotypes, c'est qu'il y a toujours eu des personnes qui ont défiaient les lois de la physique et que plein de jeunes ont des corps qui ne rentrent pas dans ces standards.

Plan et mouvements :

Juste essayez de retenir ce qui va suivre, ça pourra vous aider à comprendre ce qui sera dit au niveau de l'anatomie.

- Sagittal : ça partage en 2, droite, gauche

Flexion : on plie.

Extension : on tend.

Antépulsion : on lève.

Rétropulsion : on abaisse.

- Frontal : ça partage en 2 devant, derrière

Abduction : on écarte de notre corps.

Adduction : on se rapproche de notre corps.

Inclinaison latérale : on se penche d'un côté.

- Transversal : ça coupe le corps en 2 haut, bas

Rotation externe et interne.

Pronation vers le bas.

Supination vers le haut.

- L'anatomie

Rassurez-vous je ne vais pas vous faire un cours sur toute l'anatomie.

Personnellement je ne la connais pas sur le bout des doigts.

Mon but est de vous faire voir où ils sont et comment ils fonctionnent. De façon simplifiée.

N'hésitez pas à toucher sur vous pour sentir et pour comprendre.

Anatomie 3d : You tube

Calamar université : internet

LE BICEPS BRACHIAL



Généralités:

Muscle superficiel de la loge antérieure du bras. Il est constitué de 2 chefs: 1 court et 1 long. Il est bi-articulaire (coude et épaule).

Origine:

Le chef long: le tubercule supra-glénodien et sur la partie haute du bomelet supra-glénodiale (cavité glénoïde de la scapula). Il passe dans la gouttière bicipitale (= coulisse bicipitale ou sillon inter-tuberculaire) pour fusionner avec le chef court.

Le chef court: avec un tendon commun au muscle coraco brachial sur l'apophyse coracoïde et vient fusionner avec le chef long.

Terminaison:

Sur la face postérieure de la tubérosité bicipitale de l'os radius. Son tendon direct libéré des expansions tendineuses se fixent sur l'ulna (même terminaison pour les deux chefs, car ils ont fusionnés).

Action:

Il fait la flexion de coude, une très forte supination et l'antépulsion de l'épaule.

Le chef long lui participe à l'abduction du bras tandis que le chef court lui participe à l'adduction du bras.

LE GRAND PECTORAL



Généralités:

Muscle superficiel de l'épaule appartenant au membre thoracique. C'est un muscle mono-articulaire passant par l'articulation de l'épaule.

Il est constitué de 4 faisceaux: 1 faisceau supérieur (faisceau claviculaire), 2 faisceaux moyens (faisceaux sternaux) et 1 faisceau inférieur (faisceau abdominal ou costal). Il recouvre la partie antéro-supérieure du thorax ainsi que le petit pectoral, laissant un petit espace triangulaire entre lui et le deltoïde appelé l'espace delto-pectoral.

Origine:

Faisceau claviculaire: sur le bord antérieur des deux tiers interne de la clavicule (chef claviculaire).

Faisceaux sternaux: sur le manubrium, le corps sternal, le cartilage costal et le début des côtes de 2 à 6 (2 chefs moyens).

Faisceau abdominal: sur l'aponévrose du grand droit de l'abdomen.

Terminaison:

Sur la lèvre externe de la gouttière bicipitale.

Action:

Adduction de bras, rotation interne de l'épaule, antépulsion de l'épaule jusqu'à 60°. C'est pour ça que le meilleur exercice de musculation pour le grand pectoral est le vis à vis poulie basse (qui respecte le plus l'anatomie du muscle).

C'est un muscle à étirer pour un bon maintien de posture car il augmente fortement la cyphose dorsale tout comme le petit pectoral et le sous-clavier.

LE GRAND DORSAL



Généralités:

Muscle superficiel postéro-latéral du dos et de l'épaule. Il est large et aplati recouvrant toute la partie inférieure du dos. C'est le plus large et le plus grand de notre corps. Il est le seul muscle à relier la ceinture scapulaire à la ceinture pelvienne.

Origine:

Sur les apophyses épineuses de D7 à L5 passant par la crête sacrée du sacrum puis sur le tiers postérieur de la lèvre externe de la crête iliaque et les 4 dernières côtes voir la pointe scapulaire chez certaines personnes.

Terminaison:

Sur la lèvre interne de la coulisse bicipitale.

Action:

Principalement l'adduction du bras et la rétropulsion. Il fait aussi un abaissement et une rotation interne de l'épaule (il permet de croiser les bras dans le dos). Si le point fixes est au niveau des bras il permet l'inclinaison latérale en contraction unilatérale et une hyperlordose lombaire en contraction bilatérale.

En action accessoire il permet d'être inspireur profond donc d'augmenter le volume thoracique.

Pour savoir où commence le grand dorsal plus ou moins posé juste vos doigt sous vos scapula.

LE DELTOÏDE



Anterior Deltoid



Medial Deltoid



Posterior Deltoid



Généralités:

Muscle superficiel faisant partie de la loge externe de l'épaule. Il est constitué de 3 faisceaux: antérieur, moyen et postérieur. Il est ainsi nommé à cause de sa forme triangulaire rappelant la lettre grecque delta majuscule.

Origine:

Faisceau antérieur: sur le tiers externe du bord antéro-supérieur de la clavicule (bord acromial).

Faisceau moyen: sur l'acromion de la scapula (bord supéro-externe).

Faisceau postérieur: sur l'épine scapulaire.

Terminaison:

Même terminaison pour les 3 faisceaux.

Sur le tubercule deltoïdien (ou V deltoïdien) qui se situe sur la moitié de la face externe de l'humérus.

Action:

Les 3 faisceaux permettent l'abduction du bras à 90° max.

Le faisceau antérieur lui, permet l'antépulsion et la rotation interne du bras et le faisceau postérieur lui, permet une rétropulsion et une rotation externe du bras.

Il faut noter que le muscle supra épineux permet le mouvement de l'abduction du bras sur les premiers degrés (starter) et c'est ensuite le faisceau moyen qui intervient.

Pour savoir où est la D 12 suivez votre dernière côtes de l'avant vers l'arrière.

LE TRAPEZE



Généralités:

Muscle superficiel et postérieur de l'épaule passant par la nuque et le dos qui forme un losange et qui est constitué de 3 faisceaux: supérieur, moyen et inférieur. Il est fixateur de la scapula contre le grill thoracique et les rhomboides et le grand dentelé.

Origine:

Faisceau supérieur: sur l'os occipital juste après l'insertion du sterno-cleido-mastoldien et jusqu'à la protubérance occipitale puis sur les apophyses épineuses C1 à C6/C7 (sur le ligament nuquial).

Faisceau moyen: sur les apophyse épineuses C6/C7 à D3/D4.

Faisceau inférieur: sur les apophyses épineuses de D3/D4 jusqu'à D12.

Terminaison:

Faisceau supérieur: sur le tiers supéro-externe de la clavicule (sur le bord acromiale).

Faisceau moyen: sur l'acromion plus une petite partie de l'épine scapulaire.

Faisceau inférieur: sur l'épine scapulaire, à la suite du faisceau moyen.

Action:

Faisceau supérieur: haussement d'épaules, extension de la tête (bilatérale), une inclinaison de la tête (unilatérale), une légère rotation contro-latérale et une sonnette externe (il permet d'augmentation l'abduction du bras après 90°).

Faisceau moyen: il tire l'épaule en arrière, fait donc une abduction de la scapula et légère sonnette interne.

Faisceau inférieur: principalement il abaisse les épaules, fait une sonnette externe et comme le trapèze supérieur augmente l'abduction du bras une fois passé 90°.



Si vous continuez à sur-solliciter ses muscles ça ne fera qu'empirer les déséquilibres qui sont déjà beaucoup trop présents, en effet ils sont rotateur interne.

Mesdames : muscles importants chez vous, il a tendance à vous faire vite la tête.

TRICEPS BRACHIAL



Généralités:

Muscle superficiel de la loge postérieure de l'humérus constitué de 3 chefs: vaste interne, vaste externe et longue portion. Il est bi-articulaire (épaule et coude) et c'est le principal extenseur du bras.

Origine:

Longue portion: sur le tubercule intra-glénoïdien (c'est le plus volumineux des trois chefs).

Vaste externe: sur tout le long de la face postérieure de l'humérus (légèrement sur l'externe).

Vaste interne: en dessous du vaste externe sur la face postérieure de l'humérus (sur la partie un peu plus interne).

Terminaison:

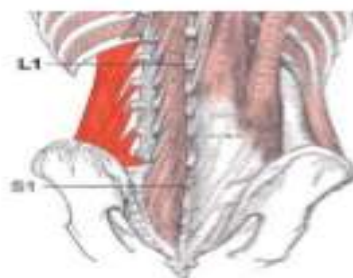
Sur l'olécrâne de l'humérus (les 3 chefs ont la même terminaison).

Action:

Principalement l'extension du coude pour les 3 chefs. La longue portion permet la rétropulsion de l'épaule et l'adduction du bras.

Les 3 muscles qui suivent se terminent plus ou moins aux mêmes endroits, ce qui veut dire qu'ils sont intimement reliés.

LE CARRRE DES LOMBES



Généralités:

Muscle profond postérieur aplati et quadrilatère de l'abdomen. Il est plus large en bas qu'en haut. Il est contenu dans une gaine aponévrotique très puissante. Il sert de hauban (maintient) au rachis. Il est composé de 3 faisceaux: costo-transversaire, ilio-transversaire et ilio-costale.

Origine:

Faisceau costo-transversaire: sur le bord inférieur de la 12ème côte.

Faisceau ilio-transversaire: sur les apophyses transverse L1 à L5.

Faisceau ilio-costale: comme le costo-transversaire sur bord inférieur de la 12ème côte.

Terminaison:

Faisceau costo-transversaire: apophyse transverse L1 à L5.

Faisceau ilio-transversaire: sur le bord postérieur de la lèvre interne de la crête iliaque.

Faisceau ilio-costale: sur bord postérieur de la lèvre interne de la crête iliaque.

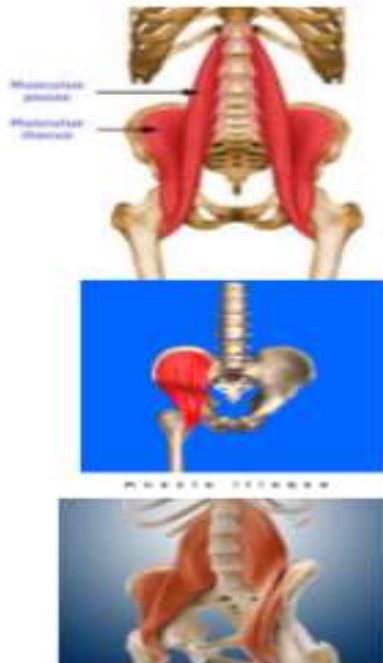
Action:

Une inclinaison de la colonne lombaire (unilatérale).

il est inspirateur en abaissant la 12ème côte et il permet une extension lombaire en contraction bilatérale.

Lors de la marche il élève le bassin mais son action principale est d'ancrer la colonne vertébrale.

LE PSOAS-ILLIAQUE (ilio-psoas)



Généralités:

Muscle profond et central du corps (muscle pelvien), reliant le haut et le bas du corps, il est souvent responsable de nombreuses douleurs, surtout au niveau de la région lombaire. Il est constitué de 2 chefs: iliaque et psoas.

Origine:

Chef psoas: plan antérieur, sur le bord antéro-latéral des vertèbres D12 à L4 et le plan postérieur sur les apophyses transverses L1 à L5.

Chef iliaque: dans la fosse iliaque interne et il déborde sur la face antéro-externe sur sacrum.

Terminaison:

Même terminaison pour les 2 chefs.

Sur le petit trochanter du fémur (épiphyse supérieur).

Action:

Flexion puissante de la hanche, antéversion du bassin (en bilatéral), rotation externe du fémur et une inclinaison latérale des vertèbres lombaires.

Le psoas est un muscle très important, en effet c'est l'un des rares et seuls à faire le lien entre le haut et le bas. De plus vos charges émotionnelles viennent se cacher ici, Du coup très important.

LE TRANSVERSE



Généralités:

C'est un muscle large, mince et profond.

Origine:

Sur la face postérieure des côtes 5 à 12, sur l'arcade crurale (fémorale), sur les deux tiers antérieurs de la crête iliaque, sur l'épine iliaque antéro-supérieure et sur toutes les apophyses transverses lombaires (L1 à L5).

Terminaison:

Sur la ligne blanche.

Action:

Maintien des viscères (permet de rentrer le ventre) et l'expiration.

Le transverse et le muscles expirateur, par excellence.

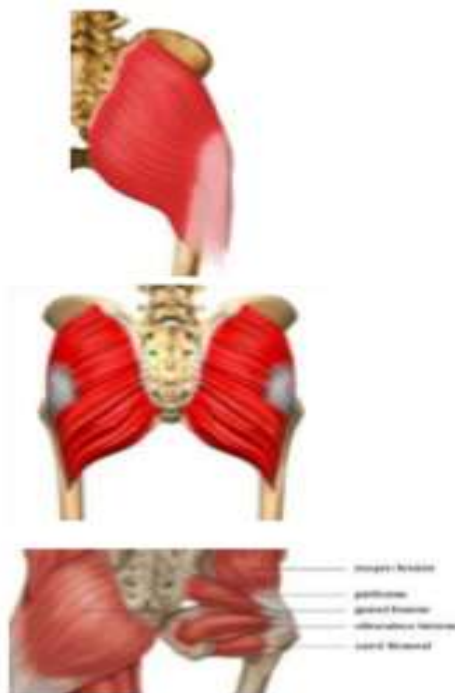
Pour s'en rendre compte imaginez-vous quand vous voulez faire le beau gosse à la plage ou la belle gosse pour rentrer votre ventre.

Sachez que c'est grâce à lui que vous arrivez à faire cela.

Pensez à vous masser le ventre à l'occasion.

Au-delà de ces muscles qui finissent au même endroit, vos émotions, votre patrimoine génétique, ainsi que ce que vous pensez, mangez, buvez influence des douleurs à cette endroit.

LE GRAND FESSIER (le grand glutéal)



Généralités:

Muscle le plus superficiel des glutéaux et postérieur de l'articulation de la hanche. C'est un muscle large, très épais et quadrilatère constitué de 2 faisceaux: profond et superficiel. Il fait parti du deltoïde fessier avec le TFL. C'est le muscle le plus volumineux et le plus puissant du corps humain (avec le quadriceps). C'est lui, une fois bien musclé qui va rendre les fesses bombées.

Origine:

Faisceau profond: sur le bord postéro-latéral du sacrum et du coccyx et sur la partie postérieure de la fosse iliaque.

Faisceau superficiel: sur le quart postérieur de la crête iliaque et l'épine iliaque postéro-supérieure.

Terminaison:

Faisceau profond: sur la trifurcation de la ligne âpre du grand trochanter.

Faisceau superficiel: sur l'aponévrose du moyen fessier et du TFL.

Action:

Principalement extension de hanche, rétroversion du bassin, rotation externe et une abduction grâce au TFL.

LE MOYEN FESSIER (*le moyen glutéal*)



Généralités:

Muscle de la loge externe de l'articulation de la hanche. C'est un muscle épais, large et triangulaire qui est recouvert en partie par le fascia lata, le TFL et le grand fessier. Il agit dans la stabilité de la hanche lors d'un appui sur un pied avec le petit et le grand fessier. Il est essentiel pour la marche et la course à pied.

Origine:

Sur la fosse iliaque externe et les 3/4 antérieur de la crête iliaque.

Terminaison:

Sur la face externe du grand trochanter.

Action:

Fibre antérieures: rotation interne, flexion de hanche, antéversion, abduction.

Fibres moyennes: abduction de hanche.

Fibres postérieures: légère extension de hanche, légère rétroversion et légère rotation externe.

LE PETIT FESSIER (*le petit glutéal*)



Généralités:

Muscle profond de la loge externe de l'articulation de la hanche. C'est un muscle épais, aplati et triangulaire qui est recouvert par le moyen fessier et le TFL. Il agit dans la stabilité de la hanche avec le moyen et le grand fessier (muscle glutéaux).

Origine:

Sur la fosse iliaque externe.

Terminaison:

Sur la face antérieure du grand trochanter

Action:

Abduction de hanche, rotation interne et une légère flexion de hanche.

LE QUADRICEPS



Généralités :

Muscle superficiel de la loge antérieure de la cuisse, c'est un muscle très volumineux et le plus puissant du corps humain (avec le grand fessier).

Il supporte en grande partie le poids du corps.

Il est constitué de 4 chefs :

- - Le droit antérieur
- - Le crural
- - Le vaste interne
- - Le vaste externe

Il s'étend de l'os iliaque et du fémur à la patella puis au tibia par le biais du tendon quadricipitale et du tendon patellaire, ce qui lui donne une fonction de stabilisation patella. (Rotule permet d'augmenter le bras de levier du genou).

Action :

C'est l'unique extenseur du genou et le droit antérieur permet aussi la flexion de la hanche puis une antéversion du bassin.

Terminaison :

Tous les chefs du quadriceps se terminent sur la patella en tendon quadricipitale qui entoure la patella pour se prolonger sur la tubérosité tibiale antérieure en tendon patellaire.

LES ISCHIO-JAMBIERS

Généralités :

Muscle superficiel de la loge de la cuisse, ils sont polyarticulaires (hanches et genoux).

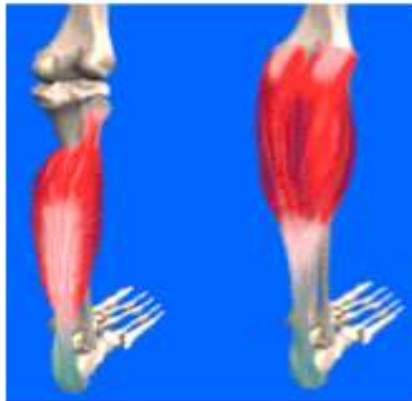
Les ischios sont constitués de trois muscles mais quatre chefs.

- - Biceps fémorale (2 chefs)
- - Semi tendineux
- - Demi membraneux

Ils sont puissant fléchisseur de genou et extenseur de hanche. Ils assurent le déroulement normal de la marche et le bon maintien de la position debout.



LE TRICEPS SURAL



triceps sural

Généralités:

Muscle superficiel de la loge postérieure de la jambe faisant partie de l'articulation du genou et de la cheville. Il est constitué de 2 muscles (3 avec les 2 gastrocnémiens) : Les gastrocnémiens (interne et externe) et du soléaire.

Communément appelé le mollet c'est le muscle le plus puissant après le grand fessier et le quadriceps. Il est utilisé lors de la marche, la course ou les sauts. Il a un rôle aussi très important dans la circulation sanguine car il favorise le retour veineux, injectant des petits volumes de sang et vidant le réservoir veineux des membres inférieurs.

Terminaison:

Les 2 muscles du triceps sural trouvent une terminaison commune en tendon d'achille (tendon plat et très épais) sur la face postéro-inférieure du calcaneus (calcanéum). Action:

Il permet la flexion plantaire et les gastrocnémiens font la flexion du genou.

Tous les muscles sont liés les uns aux autres même s'ils sont indépendants, si 1 vient à mal fonctionner ce seront les autres qui prendront le relais car nous avons cette chance d'avoir un corps qui s'adapte et qui n'oublie pas.

Au premier abord la structure, la forme que l'on voit en premier est notre corps.

Puis en fouillant on se rend compte qu'il y a bien plus, comme, nos muscles, nos méridiens (permettre de faire circuler l'énergie dans le corps, nos tendons (relient les os et les muscles entre eux), nos ligaments (ça relient les os entre eux au sein d'une articulations), nos chakras (roue énergétique), nos nerfs (permet d'envoyer un signal électrique de façon à créer un stimuli, notre squelette, nos cellules notre corps éthérique ,astral, mental, causal, bouddhique ou christique comme vous voulez, atmique, corps divin et l'âme. A cela s'ajoute tout ce que nous avons accompli dans nos vie d'avant, ainsi que dans celle-ci, toutes ces phases où nous avons tout détruits autour de nous, dont Nous, et cela dans le but de comprendre, de nous construire en tant qu'Etre à part entière.

Tout ça pour vous dire que nous sommes beaucoup plus de choses que ce que nous croyons.

Ne vous négliger pas.

Soyez-vous dans votre lumière intérieur.

Au fur et à mesure du temps toutes notre structure change

- En Résumé

Je suis conscient que ça fait beaucoup de paramètres à prendre en compte, et que chacun de ces sujets, peut faire l'objet d'un événement comme celui-là.

Apprendre à être conscient de ce qu'on fait pour notre corps.

Apprenez à être ami avec votre corps Et il vous le rendra au centuple.

Prenez soins de vous.

Il n'y a pas de choses bien ou pas bien, c'est l'importance de ce que vous voulez vous accordé.

Je vous invites à faire vos expériences, à ne pas hésiter à vous faire aider.

Tout au long de ces lignes, j'ai essayé de par mes mots de vous faire comprendre que nous avons tous notre libre arbitre et ces 2 mots qui nous ont était donné avec beaucoup d'amour, et qui sont trop souvent négligé.

Une grande partie de ma vie a été d'œuvré pour ma liberté qui au final voulait tout et rien dire pour moi.

On m'a expliqué ce libre arbitre et je me suis dit en fait que toute la liberté que j'ai toujours souhaité était tout simplement là ou je voulais bien me l'accordé.

Au-delà de tout ce que vous venez d'écouter et de comprendre il est important de faire vos choix, d'aller et de faire votre chemin, d'essayer de comprendre sans comprendre, de ne rien chercher et de laisser faire tout en faisant.

A regarder  / Water le secret de l'eau/ Masaru Emoto

Samadhi

Calamar université

Il était une fois la vie

Anatomie 3D de Lyon

Le pouvoir des plantes

Avatar

J'aime bien ne pas faire comme tout le monde, du coup je vais me présenter maintenant 😊

Présentation :

Enchanté moi c'est.

Jean-Baptiste Jetil, Je suis née le 11.12.1979, éducateur sportif en musculation et haltérophilie, professeur de Pilates fondamental, ceinture marron de jiujitsu brésilien.

J'accompagne deux personnes handicapée, une de ces deux personnes fait du tir à la carabine de précision, je suis son assistant de vie, ainsi que son assistant au tir.

Pour l'autre personne je suis son coach sportif car elle a pour objectif d'aller en équipe de France de développer couché.

Quand j'ai le temps je donne des coups de main dans une association qui fait des manifestation et qui reverse l'argent à des enfants handicapés.

Les mots qui me définissent le mieux sont empathie, gentillesse, philosophe au grand cœur, fou et sage à la fois,
Humain, à l'écoute, disponible.

Je voudrais clôturer cet événement en vous disant des réflexions.

N'oubliez pas qu'on nous à laisser notre libre arbitre.

Ne vous perdez pas dans toute cette surinformation qu'il y a de nos jours.

L'intention si elle vient du cœur vous ouvre des portes.

Tout ce que vous allez penser et faire a un avantage et un inconvénient. Comme tout ce qui se passe dans ce monde. 😊

Peut-être qu'à la place de vouloir remplir en tout premier son corps de l'extérieur, serait-il bon de le remplir de l'Intérieur, comprendre les trous, les manques qu'on a.

Votre porte d'entrée ainsi que votre porte de sortie de ce monde est votre corps : le négliger n'est pas la meilleure chose à faire.

Essayez d'ouvrir au maximum votre esprit et je peux vous garantir que vous vous rendrez compte de toutes les belles choses autour de vous et de la chance qu'on a. L'ouverture d'esprit n'est pas une fracture du crâne 😊

Attention à ne pas s'oublier. Nous arrivons avec notre passer et repartons avec rien, si ce n'est des connaissances sur nous. Faisons en sorte d'évoluer dans la paix et l'amour.

Pour celle et ceux qui ont tendance à s'oublier, retrouver vous.

Vous n'êtes pas seul, nous sommes des millions dans ce monde et bien plus encore au-delà.

Apprenez à vous aimer, ainsi que tout ce qu'il y a autour.

Débarrassez-vous de tout ce qui est néfaste pour vous.

Apprenez où réapprenez la simplicité, le pardon, l'acceptation, Je ne dis pas de dire oui à tout.

Apprenez à vous écouter.

On attend souvent le truc qui vas faire que d'un coup de baguette magique, alors qu'on a tous fait l'expérience de faire l'expérience. Osez en faire d'autres, les recommencer en apprenant de ce qui ne nous a pas convenue.

Soyez heureux de rien et tout vous comblera.

Je pense qu'il est important de trouver un juste milieu de tout, tout en tenant compte de votre égo sachant que celui-ci peut vous construire, comme vous détruire. 😊

Prenez garde à l'histoire d'Abel et Caïn, elle est dans notre quotidien constamment de par des réflexions, des peurs, des croyances, des jalousie, des on-dit et des non-dit.

Considérez votre corps comme un ami et non pas comme une chose que l'on maîtrise. Si vous ne le saviez pas au cas où, c'est toujours lui qui a le dernier mot.

N'hésitez pas à investir dans vous, au-delà de l'aspect financier il y a votre bien être.

Soyez en paix.

Faites de votre vie une recherche de vous, sans jamais vouloir contrôler votre environnement et surtout vous.

Tout est atteignable, rien et infaisable.

Profiter du peu, il vous permettra de voir et d'être grand.

Tout s'apprend à tout âge, il n'y a aucune prédisposition à avoir, si ce n'est que de vouloir évoluer, être plus lumineux.

Ce monde à profondément besoin d'amour. Aimez vous

Mettez-vous en marche vers votre moi supérieur.

S'il y a bien une chose à retenir de tout ça et ben sa serait Vous.

Les maitres mots sont acceptation, pardon, amour, paix, joie. Accepter les, vos, nos différences, c'est une grande richesse.

Tout ne se contrôle pas avec le cerveau, pour être franc avec vous en fait, Rien, vous provoquer des choses via vos comportements.

Je vous souhaite du fond du cœur plein d'amour et tout le bonheur dont vous avez envie.

Chaque changement demande du temps.

Merci à vous, Merci de votre patience, Merci de votre écoute, Merci de votre temps.

MERCI BEAUCOUP.