



Le corps et l'énergie : Visualisations mentales et exercices physiques pour le bien être, la force et la beauté

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Le corps et l'énergie : Visualisations mentales et exercices physiques pour le bien être, la force et la beauté

Eric Franklin

Le corps et l'énergie : Visualisations mentales et exercices physiques pour le bien être, la force et la beauté Eric Franklin

 [Télécharger Le corps et l'énergie : Visualisations menta ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le corps et l'énergie : Visualisations men ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le corps et l'énergie : Visualisations mentales et exercices physiques pour le bien être, la force et la beauté** Eric Franklin

175 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

La dernière ligne droite du marathonien

L'amélioration du rendement physique est à la portée de chacun de nous. Nous disposons à cet effet de nombreux importants moyens : la souplesse, le principe d'économie appliqué au mouvement, une bonne posture et l'utilisation de la visualisation.

La souplesse et la détente sont des facteurs fondamentaux pour l'accroissement de notre force car elles rendent disponible, pour chaque mouvement, le plus grand nombre possible d'articulations et de muscles. En cas de rigidité articulaire par contre, certaines articulations sont surmenées, alors que d'autres restent inutilisées, ce qui à la longue les endommage. Par ailleurs, le manque d'exercice raidit une articulation à une vitesse surprenante et cette rigidité doit être surmontée par un effort supplémentaire dans tout le corps. Il s'ensuit un gaspillage d'énergie.

Au contraire, la souplesse rend nos mouvements non seulement plus énergiques, mais aussi plus efficaces. Le dessein de cet ouvrage est de vous démontrer comment il est possible d'atteindre une plus grande liberté de mouvements avec un minimum d'efforts. Mais ce n'est pas tout : l'un des principaux buts à atteindre est d'arriver à ressentir une sensation générale de bien-être dans le corps entier. Car lorsque le corps se sent bien, l'activité mentale parvient elle aussi aux accomplissements les plus élevés.

Les sportifs de haut niveau font souvent mention des sensations d'harmonie, des expériences de perfection sans effort, qui les ont soutenus lors de leurs plus grandes performances. Au premier signe d'épuisement, un marathonien pourra par exemple visualiser un sentier de nuages sous ses pieds, avec un vent qui le pousse jusqu'à la ligne d'arrivée. Mais ce genre d'imagerie mentale peut aussi s'appliquer à des efforts bien moins spectaculaires : nos gestes quotidiens peuvent eux aussi être facilités par la simple visualisation d'un vent favorable ou d'un courant harmonieux de mouvement. D'ailleurs, le but de notre vie quotidienne si débordante d'activité, n'est certainement pas ce fardeau de stress, de crampes et de douleur qui nous afflige.

Présentation de l'éditeur

À tous ceux que leur corps fait souffrir, que ce soit de mal de dos ou d'un excès de stress, mais aussi aux danseurs et aux sportifs, Eric Franklin propose une façon révolutionnaire d'utiliser l'imagination au service de la santé et de l'harmonie. Chacun de nous peut tester le bon état physiologique de son corps, se ressourcer et retrouver la joie dans le mouvement, grâce au seul pouvoir de l'imagerie mentale. Les intuitions extraordinaires de l'auteur nous permettent d'entrer en contact profond avec chaque élément de notre corps, en l'éveillant par des sollicitations physiques et mentales. Notre colonne vertébrale peut vraiment se redresser et s'alléger à la seule pensée que nous sommes plongés dans une flûte de Champagne et délicatement poussés vers le haut par des millions de bulles. Parcourir du bout des doigts la ligne de nos côtes et «sentir» qu'elles s'ouvrent comme un éventail à chaque inspiration, écouter de la musique en imaginant que celle-ci protège et berce nos reins, relaxer notre cerveau en pensant qu'il flotte doucement à l'intérieur du crâne, comme une anémone de mer : tous ces exercices simples et stimulants, que nous pouvons effectuer même au bureau, allient écoute du corps, mouvement et pouvoir régénérant de la visualisation mentale. Par une alchimie miraculeuse, ce voyage à l'intérieur de nous-mêmes, à la découverte de l'union profonde entre corps et esprit, nous permettra d'améliorer flexibilité, capacité respiratoire et posture, mais aussi de retrouver le calme et la capacité de concentration, et donc une plus grande énergie mentale et physique.

ERIC FRANKLIN est une autorité mondiale dans le domaine idéo-moteur. Il est membre de l'International Association of Dance Medicine and Science, et a enseigné à l'Institut de thérapie psychomotrice de Zurich et à l'Université de Vienne. Il est directeur du Franklin Method Institute à Uster et organise des groupes d'étude dans le monde entier. Il est aussi l'auteur de nombreux ouvrages, Le corps et l'énergie étant son premier livre publié en France. Biographie de l'auteur

Eric Franklin est une autorité mondiale dans le domaine idéo-moteur. Il est membre de l'International Association of Dance Medicine and Science, et a enseigné à l'Institut de thérapie psychomotrice de Zurich et à l'Université de Vienne. Il est directeur du Franklin Method Institute à Uster et organise des groupes d'étude dans le monde entier. Il est aussi l'auteur de nombreux ouvrages, Le corps et l'énergie étant son premier livre publié en France.

Download and Read Online Le corps et l'énergie : Visualisations mentales et exercices physiques pour le bien être, la force et la beauté Eric Franklin #XJW9K4PCIDF

Lire Le corps et l'énergie : Visualisations mentales et exercices physiques pour le bien être, la force et la beauté par Eric Franklin pour ebook en ligneLe corps et l'énergie : Visualisations mentales et exercices physiques pour le bien être, la force et la beauté par Eric Franklin Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le corps et l'énergie : Visualisations mentales et exercices physiques pour le bien être, la force et la beauté par Eric Franklin à lire en ligne.Online Le corps et l'énergie : Visualisations mentales et exercices physiques pour le bien être, la force et la beauté par Eric Franklin ebook Téléchargement PDFLe corps et l'énergie : Visualisations mentales et exercices physiques pour le bien être, la force et la beauté par Eric Franklin DocLe corps et l'énergie : Visualisations mentales et exercices physiques pour le bien être, la force et la beauté par Eric Franklin MobipocketLe corps et l'énergie : Visualisations mentales et exercices physiques pour le bien être, la force et la beauté par Eric Franklin EPub **XJW9K4PCIDFXJW9K4PCIDFXJW9K4PCIDF**