

En Forme

MUNZ FLOOR®

La méthode qui mobilise le pouvoir des fascias

Juliette Broustet est chiropracteur. En plus de la chiropraxie et de la méthode Guillard, elle a décidé de se former pour enseigner une pratique avant-gardiste, la méthode Munz Floor®. Une approche innovante, qui vise à libérer les tensions musculaires et articulaires tout en tonifiant les muscles en profondeur. Découverte.

Propos recueillis par Françoise Fontanelle

Qu'est-ce qui vous a conduite, en tant que chiropracteur, à vous intéresser à la méthode développée par Alexandre Munz et, aujourd'hui, à proposer des cours ?

Le travail du chiropracteur se focalise sur la colonne vertébrale et le système nerveux, pour traiter aussi bien les douleurs aiguës que chroniques : sciatique, torticolis, etc.

En favorisant la décompression du système nerveux lors de la séance de chiropraxie, le patient remarque souvent une amélioration de son sommeil ou de sa digestion. Aussi, il arrive de combiner le travail physique et corporel que l'on fait en chiropraxie avec de la sophrologie ou de l'hypnose. Cette combinaison prend tout son sens lorsque le stress ou des tensions émotionnelles sont à l'origine des troubles physiques.

Personnellement, il m'arrivait de donner des exercices à mes patients, car je sentais qu'il manquait quelque chose pour compléter la séance en chiropraxie et rendre pérenne ses bienfaits. Un jour, en écoutant un podcast de *Métamorphose* avec Alexandre Munz, fondateur de la méthode Munz Floor®, et je me suis beaucoup reconnue dans son approche. J'ai donc pris des cours et, convaincue, j'ai décidé de me former pour proposer cette méthode dans les Vosges.

En quoi consiste le Munz Floor® et quel est son intérêt ?

Beaucoup de mes patients vivent à cent à l'heure et n'ont jamais le temps de ralentir. Or le Munz Floor® prend vraiment ce phénomène à contre-courant : tous les mouvements sont des spirales exécutées au ralenti, comme dans un film « slow motion », et c'est précisément cette combinaison qui fait la puissance de la méthode. Car rien n'est plus tonique qu'un



“ Le Munz Floor® est approprié pour améliorer un état général, reprendre une activité physique et rompre avec la sédentarité. ”

mouvement spiralé, et rien ne permet mieux d'en ressentir les effets en profondeur que la lenteur d'exécution. L'un sans l'autre ne fonctionnerait pas. Cette lenteur invite naturellement au lâcher-prise : on ne cherche pas à performer, on laisse le mouvement se faire. Pendant toute la séance, on est guidé par la voix du professeur, ce qui lui confère un aspect méditatif. Le Munz Floor® fait travailler des mouvements en spirale que l'on n'a pas l'ha-

bitude de faire dans la vie courante. Toute la pratique se déroule allongé sur le dos, à partir duquel on vient progressivement dissocier le bassin, la cage thoracique et la tête en effectuant des rotations. Comme si l'on avait l'intention d'essorer son corps. Tous ces mouvements circulaires se font en mobilisant le poids naturel du corps.

Des mouvements lents et profonds donc...

Exactement. Cela n'a rien à voir avec un travail en force ; comme lorsque l'on fait des abdos « crunch » qui, s'ils renforcent la sangle abdominale, ne travaillent que la chaîne superficielle, pas du tout la chaîne profonde. Les chaînes profondes, c'est justement ce que l'on va rechercher dans le Munz Floor® ; notamment les chaînes croisées – avec le psoas et le diaphragme – qui sont essentielles pour un bon maintien de la colonne vertébrale et une bonne posture. Ces mouvements spiralés dans cette extrême lenteur sont précisément ce dont les fascias ont besoin pour être relaxés de l'intérieur, se décoller et se fluidifier.

Pouvez-vous nous expliquer ce que sont les fascias ?

On appelle « fascia », cette enveloppe gélatineuse qui entoure et interpénètre nos muscles, nos tendons, nos nerfs, nos ligaments, nos viscères, jusqu'à nos os, nos fibres et nos cellules. Le fascia est littéralement partout : autour de tout, entre tout et à l'intérieur de tout. Aujourd'hui, on considère le système fascial comme le 80° organe du corps humain ; une reconnaissance qui aurait semblé improbable il y a encore quelques années, lorsque l'on n'y voyait qu'une simple membrane gainant nos muscles. Depuis, on a découvert que c'est beaucoup plus que ça... Que nos fascias sont

interconnectés et font le lien entre toutes les structures de notre corps ; comme une grande toile d'araignée qui va de la tête jusqu'aux orteils. C'est ce qui explique qu'en effectuant des exercices rotatifs au niveau pelvien, ça peut avoir des incidences sur l'ensemble du corps.

C'est un peu la même vision que l'on retrouve en chiropraxie...

Effectivement. Quand quelqu'un consulte, par exemple, pour des maux de tête ou des cervicalgies, le chiropracteur peut intervenir au niveau du bassin et même jusqu'aux pieds, parce que cela influe sur sa posture globale. J'ai trouvé que le Munz Floor® faisait vraiment écho à mon métier de chiropracteur et que ces exercices pouvaient permettre à mes patients d'être davantage proactifs dans leur santé. Car, un peu comme le yoga, c'est une discipline que l'on peut pratiquer à la maison ou en cours individuels ou collectifs.

En tant que chiropracteur, j'ai suivi la formation Munz Floor® « Physio » qui est spécifiquement adaptée à la pratique des professionnels de la thérapeutique et du soin.

Pouvez-vous nous en dire plus sur Alexandre Munz, le fondateur de cette méthode ?

À un moment de sa carrière, cet ex-danseur Étoile de l'Opéra de Berlin a souffert d'arthrose aggravante, de multiples hernies discales et de migraines ophtalmiques. Après avoir fait des examens, les médecins lui ont annoncé qu'il avait la colonne vertébrale d'une personne de 80 ans. Il a refusé l'opération et est allé à contresens de leurs prescriptions. Pour soulager ses douleurs, il a commencé par s'allonger par terre pour faire des mouvements en rotation très lents. Le résultat a été éloquent : quinze années de douleurs chroniques avaient disparu en trois jours d'exercice. Fort de cette découverte, il a poussé la technique plus loin, en se fiant à son propre ressenti, et s'est rendu compte de son incidence sur les fascias.

Est-ce que tout le monde peut pratiquer le Munz Floor® ?

Tout le monde, quel que soit son âge ou son niveau physique. La pratique n'est simplement pas recommandée dans les cas où toute activité physique est elle-même contre-indiquée. Seule la grossesse fait exception. Mais si le Munz Floor® est contre-indiqué aux femmes enceintes, il est conseillé dès le post-partum ; les exercices renforçant les chaînes croisées sont en effet très intéressants après un accouchement.

Qu'est-ce que cette pratique apporte ?

De la souplesse et une plus grande élasticité. Mais ce qui surprend souvent les patients, c'est l'étendue des effets ; ils viennent souvent pour des douleurs chroniques au dos et repartent



en remarquant des améliorations sur leur mobilité articulaire, leur sommeil, leurs migraines.. Après une séance de Munz Floor®, la sensation générale est celle d'un corps plus léger, plus libre.

Le Munz Floor® est tout à fait approprié pour améliorer un état général, reprendre une activité physique et rompre avec la sédentarité.

Vous expliquez que le professeur ne guide qu'à la voix, pourquoi ?

Oui. C'est assez déconcertant au début, car on n'a pas de visuel sur le prof, contrairement à des cours de yoga ou de Pilates. Du coup, on n'a pas d'éléments de comparaison. Le phrasé utilisé est très spécial. Le professeur parle au ralenti, de manière très posée et très séquencée. Cela permet de comprendre les enchaînements au niveau neurologique : le travail de prévisualisation du schéma corporel et celui de la plasticité cérébrale sont vraiment intéressants. Le professeur guide l'exercice une ou deux fois à l'oral, puis il laisse répéter l'exercice en autonomie.

Et si l'on se trompe ?

Il le corrige juste avec la voix en lui reformulant le mouvement ou en l'amenant à l'exécuter dans le bon sens s'il se trompe de côté. Pour cette raison, le Munz Floor® est adapté aux cours en distanciel : il suffit de poser son ordinateur de manière que la caméra pointe sur l'endroit du sol où l'on fait l'exercice, pour que le professeur vous observe et corrige le mouvement si nécessaire.

Comment se passent les cours ?

Les cours pourront se dérouler en présentiel mais aussi en « visio » pour rendre cette pratique accessible à toutes personnes qui ne

peuvent se déplacer ou qui habitent loin de la salle. Pour une bonne pratique, le rythme idéal, c'est de faire une à deux séances par semaine et de réaliser, en plus, des petits exercices quotidiennement chez soi.

La méthode MUNZ FLOOR® est adaptée aux personnes qui souhaitent améliorer leur santé, rétablir leur équilibre corporel et acquérir une meilleure qualité de vie. Les mouvements spiralés réalisés au sol avec une lenteur et une douceur extrêmes visent à libérer les tensions musculaires, articulaires et nerveuses en mobilisant les muscles en profondeur.

Les fascias composent un ensemble qui interconnecte tous les systèmes : nerveux, immunitaire, hormonal, lymphatique, viscéral. La méthode Munz Floor® contribue, en libérant les adhérences et les tensions présentes dans les fascias, à l'amélioration de la mobilité et de la souplesse du corps.

Cours de Munz Floor

Juliette Broustet

2 rue Jules Ferry à Golbey

Adresses des différents lieux de cours, informations, formules et tarifs sur : www.lescimesducors.com