

La Méthode MUNZ FLOOR® : Une approche innovante de la Science des fascias et de la régénération corporelle

Alexandre MUNZ, ex-danseur Étoile de l'Opéra de Berlin, formé à la prestigieuse école de danse de l'Opéra de Paris, a créé cette méthode qui porte son nom.

En 1999, à l'âge de 30 ans, il met fin à sa carrière car il est atteint d'hernies discales, d'arthrose aggravante et de migraines ophtalmiques récurrentes. Les chirurgiens sont unanimes : une opération de la colonne vertébrale est inévitable.

L'intuition d'Alexandre a finalement parlé plus fort que les diagnostics : il a rejeté la solution chirurgicale et a créé **une méthode de micro-mouvements rotatoires : des mouvements dynamiques conduits dans une extrême lenteur**. Les résultats ont été très efficaces : **15 ans** de douleurs chroniques se sont complètement évanouis en seulement 3 séances !

Quatorze ans avant la révolution scientifique de 2018, le concept d'Alexandre appliquait avec une fascinante exactitude l'équation des stratégies motrices qui déclenchent les extraordinaires pouvoirs des fascias.

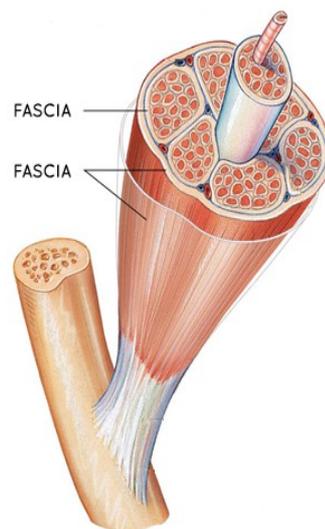
Sa méthode permet de **travailler en profondeur** sur la **colonne vertébrale**, les **muscles profonds** et les **fascias**.

Les Fascias :

Les découvertes scientifiques récentes ont bouleversé la compréhension du corps humain, elles démontrent aujourd'hui **l'importance des fascias dans notre corps** .

Qu'est ce que le fascia : c'est un tissu conjonctif qui entoure et soutient nos muscles, organes et os, jouant un rôle crucial dans la santé globale du corps.

En gros, le fascia c'est une membrane qui entoure tout ce que la plupart d'entre nous connaissons du corps humain (muscles, ligaments, os, nerfs, viscères, organes etc.).



Pour mettre une image sur le mot, la petite membrane blanche qui est apparente en coupant un steak, c'est du fascia.



En effet, **ces fascias** sont le système qui interconnecte tous les systèmes : nerveux, immunitaire, hormonal, lymphatique, viscéral... Sans fascias, rien ne fonctionnerait, il n'y aurait pas de vie possible. Leur texture visqueuse et aqueuse en fait un organe profondément transformable, mais leur immense qualité est aussi leur plus gros défaut, car ils collent facilement, s'assèchent, et deviennent alors la source de problèmes de santé importants.

Auto-régénération, protéines anti-âge, effets anti-inflammatoires, ces fascias s'ils sont traversés par des mouvements dynamiques tridimensionnels et multi-directionnels dans une extrême lenteur, se liquéfient et dévoilent leurs extraordinaires ressources, nichées en chacun de nous. La libération de ces protéines « protéines du bonheur » hydratantes, régénératrices, tonifiantes et anti-inflammatoires, sont essentielles pour la santé. (acide hyaluronique, collagène, anti-inflammatoire...).

La Méthode :

Cette méthode MUNZ FLOOR® est une technique d'approche corporelle innovante et accessible à tous pour se libérer des douleurs musculaires et articulaires et protéger sa colonne vertébrale.

Elle se focalise sur une composante essentielle de notre anatomie souvent négligée : **les fascias**.

Les mouvements de la méthode MUNZ FLOOR® respectant des schémas naturels en spirale. L'auto-massage intramusculaire est profond et durable.

Cette méthode révolutionnaire gagne en popularité dans le secteur de la santé et du bien être. Elle se distingue par son approche unique, centrée sur le mouvement et la prise de conscience corporelle.

Découvrons ensemble les principes et les objectifs de la méthode MUNZ FLOOR®.

Les Principes de la Méthode MUNZ FLOOR®

La méthode MUNZ FLOOR® repose sur plusieurs principes qui en font une approche innovante et efficace pour traiter divers déséquilibres.

Travail au Sol

La méthode MUNZ FLOOR® se concentre sur des mouvements au sol, spiralés d'une extrême lenteur et doux. Les exercices se déroulent donc dans des positions allongées, ce qui permet :

- de ne pas être soumis au poids du corps
- de mobiliser les chaînes musculaires croisées
- de libérer le corps des tensions musculaires, articulaires et nerveuses permettant un « reboot » de la colonne.

Stimulation des fascias

Les mouvements lents et fluides de cette méthode ciblent les fascias, les étirant et les comprimant doucement. Cette stimulation aide à libérer les adhérences et les tensions, améliorant ainsi la mobilité et la souplesse du corps.

Amélioration de la mobilité et de la tonicité

Cette méthode permet aussi de travailler en profondeur sur la colonne vertébrale et les muscles profonds ce qui contribue à améliorer la souplesse, à renforcer le corps et à libérer les articulations. Ces effets se traduisent par une mobilité accrue et une meilleure posture.

Prise de Conscience Corporelle

Une des particularités de la méthode MUNZ FLOOR® est l'accent mis sur la prise de conscience corporelle. Les pratiquants sont encouragés à être attentifs à leurs sensations, à leurs mouvements, et à leur posture durant les exercices. Cette approche favorise une meilleure intégration des corrections posturales dans la vie quotidienne.

Une Approche Globale

La méthode s'intéresse à l'ensemble du corps et s'intègre dans une philosophie globale du mouvement et du bien-être. Plutôt que de traiter des zones spécifiques de douleur ou de dysfonctionnement, elle vise à harmoniser le fonctionnement de tout le corps.

Les objectifs de de la Méthode MUNZ FLOOR®

La méthode MUNZ FLOOR® poursuit plusieurs objectifs qui en font une approche complète et adaptable à diverses situations.

- **Soulager les douleurs** : elle est particulièrement efficace pour soulager les douleurs chroniques, les douleurs dorsales notamment . Les mouvements lents apportent des effets antalgiques et anti-inflammatoire ce qui aide à réduire l'inconfort et à améliorer la qualité de vie.
- **Améliorer la souplesse** : en travaillant sur ces mouvements spiralés et contre spiralés, elle aide à améliorer la souplesse, la flexibilité et une mobilité optimale.
- **Renforcer les muscles profonds** : les exercices sont conçus pour renforcer les muscles profonds, essentiels pour un bon maintien de la colonne et une bonne posture.
- **Favoriser le bien être mental** : ces exercices ont également un impact positif sur le bien-être mental par la libération d'endorphines, ces hormones du bonheur , qui procurent une sensation de bien-être, de détente mentale et de réduction du stress.
- **Être pratiquée par tous** : la méthode MUNZ FLOOR® est prévue pour être accessible à tout le monde, indépendamment de l'âge ou du niveau de forme physique, elle s'adapte à vos besoins et à vos capacités.

Conclusion

La méthode MUNZ FLOOR® se révèle être une pratique précieuse pour ceux qui cherchent à améliorer leur santé, leur bien-être physique et mental.

Ces mouvements au sol, spiralés d'une extrême lenteur et doux visent à libérer les tensions musculaires et articulaires tout en tonifiant les muscles en profondeur. Elle offre une solution globale pour rétablir l'équilibre corporel et promouvoir une meilleure qualité de vie.

Au cœur de cette méthode se trouve une approche scientifique qui cible les fascias, ces tissus conjonctifs essentiels pour le bien-être de notre corps.

- **Vous avez mal au dos ?**
- **Vous souffrez de raideurs ou de douleurs chroniques ?**
- **Vous manquez de souplesse ?**
- **Vous vivez avec des troubles du sommeil ou des migraines à répétition ?**
- **Vous ressentez une fatigue insurmontable ?**

La méthode MUNZ FLOOR® est faite pour vous.

TEMOIGNAGES

Une élève :

J'ai découvert la méthode Munz en juin 2024, par l'intermédiaire de Daniel Auriac, professeur de Qi Gong et enseignant la méthode Munz.

La méthode Munz a été comme une révélation pour moi, un véritable apaisement.

A la suite d'un accident à l'âge de 8 ans, j'ai toujours eu mal au dos et aujourd'hui jusqu'aux cervicales, à la mâchoire et à l'oreille avec un sacrum bien bloqué.

Après 3 séances je n'avais plus besoin de mettre ma gouttière pour dormir (je la porte depuis 2016).

Mes douleurs à la nuque ont disparues à 80%. Je commence à me réconcilier avec mon corps qui n'était jusqu'alors qu'un fardeau lourd à porter.

Tout rentre dans l'ordre depuis que je pratique la méthode Munz une fois par semaine et j'en suis encore émerveillée.

Une deuxième élève :

Après le cours, j'ai la sensation que l'intérieur de mon corps s'est aéré, élargi, que mes cellules se sont expansées. Mes douleurs articulaires et musculaires se sont apaisées.

Alexandre MUNZ :

De nombreuses personnes vivant avec la fibromyalgie ont trouvé dans ces stratégies motrices qui activent les fascias un soulagement substantiel et souvent une sensation de guérison totale.

Une des formatrices fait un témoignage de guérison poignant. Elle parle de trois jours de cours MUNZ FLOOR ayant mis fin à 17 ans d'inflammation musculaire, de sensations de « corps armure » et fin de prise de médicaments. Elle a bien sûr poursuivi avec un entraînement régulier, jusqu'à en devenir professeur, donc nous ne savons pas si les douleurs reviendraient en cas d'arrêt de traitement des fascias par le mouvement.

POSSIBILITÉS de COURS

A ALBI (Tarn 81000) : en présentiel

- Maison de quartier de Rayssac, rue Harry BAUR, le lundi à 18h30 (9 à 10 personnes maxi), sur inscription ;
- Au 103 Bis avenue Albert THOMAS 2ème étage, le mardi de 16h30 à 18h00 (5 à 6 personnes max) sur inscription ;

En visio :

Possibilités de cours en visio (9 à 10 personnes max) sur inscription

Inscription à faire auprès de Daniel Auriac :

- mail : auriacdaniel1@gmail.com
- Tél : 06 61 84 46 31

Voir aussi, sur le site Maison MUNZ, les professeurs de votre région.

Cette présentation a été réalisée par Daniel Auriac, professeur de Qi Gong et Méthode MUNZ FLOOR®

Tél : 06 61 84 46 31

Mail : auriacdaniel1@gmail.com

La démonstration a été réalisée par Sophie Saint-Martin, thérapeute dans les addictions et la gestion du stress.

Tél : 06 09 15 25 63

Site : Addiction-ba.fr