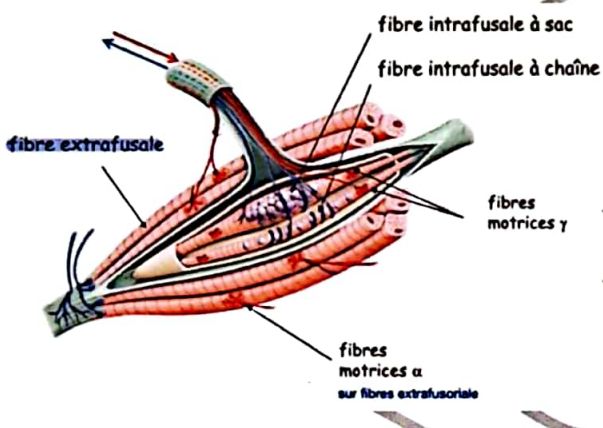
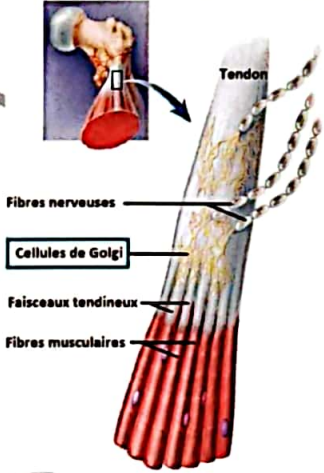


# Circuit musculaire

Mode index et majeur croisés + pouce qui touche l'annulaire ou mode Structure

## Tout d'abord quelques rappels

1. Chaque muscle est constitué de nombreuses fibres musculaires elles-mêmes formées de filaments. Les fibres musculaires, les tendons, ligaments, os et cartilages sont parsemés de cellules appelées « cellules proprioceptives ».

<p>Dans le ventre du muscle, ce sont les <b>fuseaux neuromusculaires</b>.</p> <p>Composées de filaments nerveux entourant de petites fibres musculaires, elles transmettent leurs informations au système nerveux central pour aider à la coordination du mouvement musculaire général en indiquant la longueur (contraction ou extension) des muscles.</p>	<p>Dans les tendons, il s'agit des <b>organes tendineux de Golgi</b></p> <p>Leur travail: détecter la tension globale appliquée au niveau du tendon et informer le système nerveux central de la force efficace de la contraction musculaire.</p>
	

1

Leur rôle est d'indiquer à l'encéphale leur position (un peu comme un GPS).

2. comment renforcer ou affaiblir un muscle par les cellules de son fuseau neuromusculaire
  - Le fait d'écarter les cellules du fuseau neuromusculaire produit une **tonification**. Les cellules envoient le message suivant au cerveau «ce muscle est trop long». Le cerveau à son tour répond en envoyant plus d'impulsions nerveuses au muscle qui se renforce.
  - Le fait de rapprocher les cellules du fuseau neuromusculaire provoque un **affaiblissement**. Le cerveau reçoit un message de contraction extrême et renvoie en réponse un message d'extension : le muscle s'affaiblit.
  - NB : On peut obtenir les mêmes effets en agissant sur l'appareil de Golgi situé à l'origine et à l'insertion du muscle. Ce mécanisme marche à l'inverse des cellules du fuseau neuromusculaires.



## TEST

1. Tester simplement en nommant les muscles majeurs ou par les nombres de 1 à 18 des circuits (pages 3 à 11).
2. Faire le lien avec BC + Fleur de Pérélandra et objectif
3. Tester «A» (qui commence du côté droit pour le muscle majeur) ou «B» (qui commence du côté gauche pour le muscle majeur).
4. Affaiblir le muscle majeur par la technique des propriocepteurs. Maintenant tous les autres muscles du circuit devraient aussi Tf.
5. Tester tous les autres muscles du circuit dans l'ordre. Quand un muscle TF → Blocage des fascias.

CIRCUIT de 1 à 18	A. Test muscle majeur DROIT	Muscle majeur	B. Test muscle majeur GAUCHE
	Tester G ou D du muscle N°1	Muscle N°1 du circuit	Tester G ou D du muscle N°1
	Tester G ou D du muscle N°2	Muscle N°2 du circuit	Tester G ou D du muscle N°2
	Tester G ou D du muscle N°3	Muscle N°3 du circuit	Tester G ou D du muscle N°3
	Tester G ou D du muscle N°4	Muscle N°4 du circuit	Tester G ou D du muscle N°4
Tester G ou D du muscle x	.....	Tester G ou D du muscle x	

2

## CORRECTION

1. Masser NL du muscle bloqué → TF
2. Si Tf : renforcer par les récepteurs tendineux de Golgi (Pincer O/I) + affaiblir en utilisant le fuseau neuromusculaire (Pincer ventre du muscle dans le sens des fibres).
3. Si TF répétez l'étape 2. Quand muscle Tf, continuer à tester les muscles qui restent sur ce circuit. Quand TOUS Tf, le circuit est clair.
4. Si d'autres muscles TF : Mettre le muscle bloqué en circuit et corriger par les modes digitaux

## ANCRAGE

- Renforcer le muscle majeur en utilisant les récepteurs de Golgi (Pincer O/I) → TF
- Tester le DERNIER muscle du circuit → TF
- Elixir de Jardin (combien de gouttes, combien de fois par jour, combien de semaines)
- BC → TF



CIRCUIT 1	A. DROIT	Grand pectoral claviculaire	B. GAUCHE
	Gauche	Quadriceps	Droit
	Droit	Grand glutéal	Gauche
	Droit	Moyen glutéal	Gauche
	Gauche	Psoas	Droit
	Gauche	Muscles du cou	Droit
	Droit	Abdominaux Inf.	Gauche
	Droit	Pectiné	Gauche

**Déconnecté-e de son Moi Essentiel**

**Elixir de jardin N°1 = BROCOLI (Brocoli)**

*« Je suis mon pouvoir, le pouvoir Essentiel à travers lequel je trouve mon plus haut bien et le plus haut bien de tous. Je suis assuré-e que, dans son expression illimitée, je trouverai la vigueur et la satisfaction pour lesquelles j'ai choisi de vivre ».*

BC = Unité : satisfait-e, comblé-e - Séparation : morbide, sans vie.



CIRCUIT 2	A. DROIT	Muscles du cou (Fléchisseurs du cou)	B. GAUCHE
	Gauche	Psoas	Droit
	Droit	Petit glutéal	Gauche
	Droit	Deltoïde	Gauche
	Droit	Grand Dorsal	Gauche

**Soumission**

**Elixir de jardin N°2 = CAULIFLOWER (Chou-fleur)**

*« Je choisis d'accepter la conscience de mon Moi Essentiel dans le but de déchaîner l'enthousiasme qui me met en accord pour terminer tout cycle non fini qui pourrait entraver mes progrès Essentiels dans cette vie. »*

BC = Acceptation : choisissant de... - Antagonisme: attaqué-e



CIRCUIT 3	A. DROIT	Deltoïde antérieur	B. GAUCHE
	Gauche	Pectiné	Droit
	Droit	Piriforme	Gauche
	Droit	Quadriceps	Gauche


Tendant les bras vers ce que l'on désire

Elixir de jardin N°3 = CELERY (Céleri)

« Je mérite une bonne santé - corps, mental et esprit. Je suis excité·e par le pouvoir merveilleux de mon être physique à récupérer et à guérir à chaque niveau d'expression. J'utilise juste assez d'énergie pour accomplir ce que je désire faire. Les sarcasmes des autres me contournent. »

BC = Enthousiasme: excité·e - Hostilité: sarcastique

4



CIRCUIT 4	A. DROIT	Grand pectoral sternal	B. GAUCHE
	Gauche	Deltoïde	Droit
	Droit	Grand Rond	Gauche
	Droit	Petit Rond	Gauche
	Gauche	Psoas	Droit
	Droit	Moyen glutéal	Gauche
	Les deux	Ischio Jambier latéral	Les deux

Confusion entre confiance et intimité sexuelle

Elixir de jardin N°4 = CHIVES: Ciboulette

« Il n'y a aucune raison de reporter encore le CHOIX que je sais que je dois faire. Il vaut mieux équilibrer mon pouvoir et ma force par une action immédiate plutôt que de me fier à la contrainte seule pour nettoyer le chemin. Je peux faire face aux conséquences de tous les CHOIX que je fais. »

BC = Choix – Non-choix



CIRCUIT 5	A. DROIT	Deltoïde Moyen	B.GAUCHE
	Gauche	Rhomboïdes	Droit
	Gauche	Tenseur du fascia lata	Droit
	Droit	Gracile	Gauche
	Gauche	Iliaque	Droit

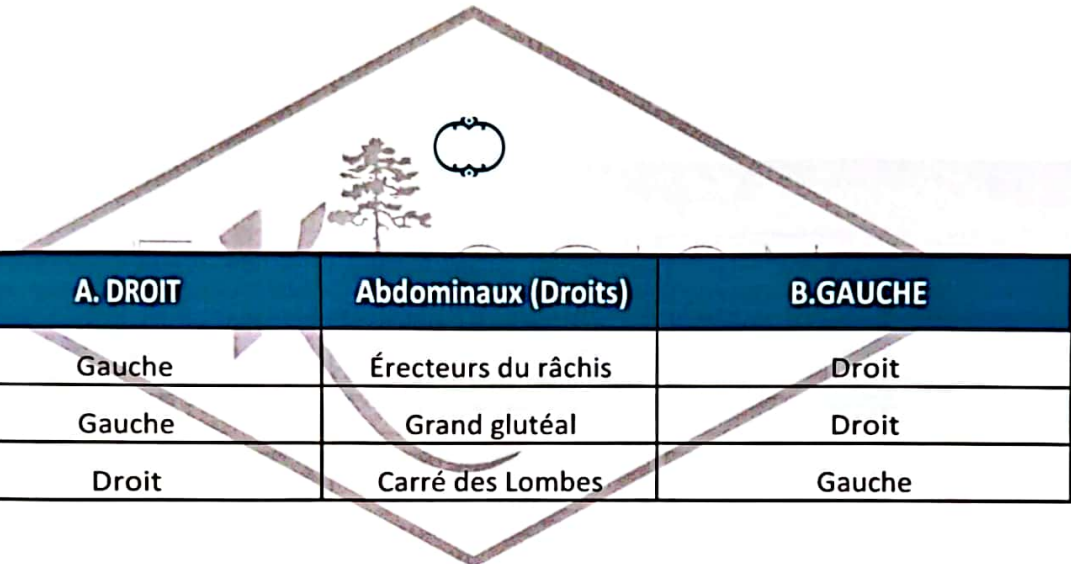
## Déploiement de nos ailes Essentielles

Elixir de jardin N°5 = COMFREY : Consoude

« Un recul par rapport à la force exprimée et l'exercice du pouvoir ne guérissent pas un esprit blessé. Je prends la responsabilité de créer l'unité intérieure qui crée l'unité avec mon monde extérieur. Quand je me sens abandonné-e, j'agis positivement. »

5

BC = Unité: à l'unisson - Séparation: abandonné ·e



CIRCUIT 6	A. DROIT	Abdominaux (Droits)	B.GAUCHE
	Gauche	Érecteurs du rachis	Droit
	Gauche	Grand glutéal	Droit
	Droit	Carré des Lombes	Gauche

## Colère fœtale : séparation dans l'utérus

Elixir de jardin N°6 = CORN : Maïs

« Peu importe combien provocateurs peuvent sembler les événements, j'ai des forces à ménager. Les menaces que je perçois n'ont aucun pouvoir si, en moi-même, je reste unifié-e. Je suis mon propre encouragement et je suis assez brave. »

BC = Assurance : brave - Peur de perdre : menacé ·e



CIRCUIT 7	A. DROIT	Abdominaux (Inf.)	B. GAUCHE
	Gauche	Grand glutéal	Droit
	Droit	Sacrospinaux inf.	Gauche
	Gauche	Dentelé antérieur	Droit

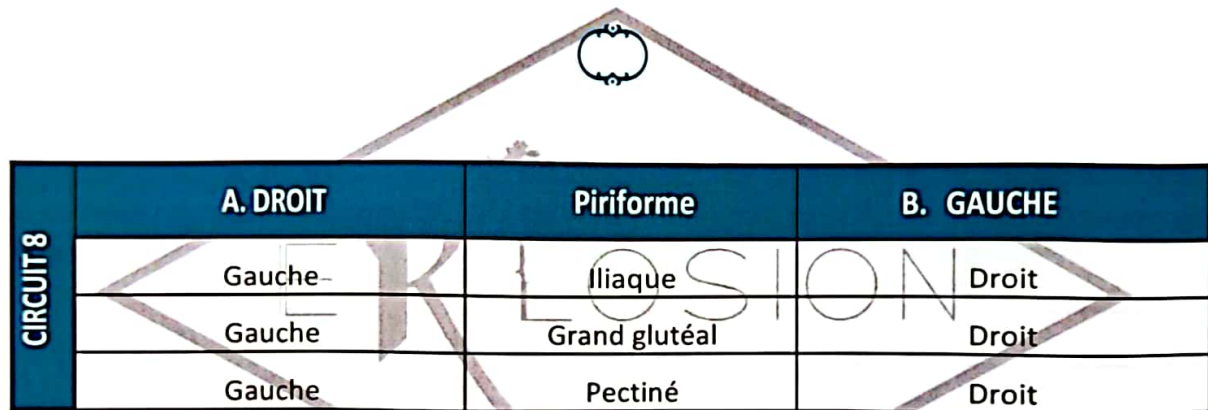
### Lutte ou fuite basée sur la violence sexuelle

Elixir de jardin N°7 = CUCUMBER : Concombre

« Je suis mon autre moitié. Chercher chez quelqu'un d'autre ce qui existe déjà en moi c'est passer à côté de moi. La sureté et la sécurité sont des cadeaux que je suis seul-e à pouvoir me donner ».

6

BC = Unité : en sécurité – Séparation : non aimé ·e



CIRCUIT 8	A. DROIT	Piriforme	B. GAUCHE
	Gauche	Iliaque	Droit
	Gauche	Grand glutéal	Droit
	Gauche	Pectiné	Droit

### Découverte des blocages de la sexualité et du rôle sexuel

Elixir de jardin N°8 = DILL : Aneth

« Je ne suis pas une victime, je ne suis pas non plus une personne qui vainc, car je n'ai rien à gagner ou à perdre si ce n'est à l'intérieur de moi. Je chante les chansons que je désire entendre, je danse les danses qui me donnent de la joie. Je suis assez séduisant-e pour me plaire à moi-même. Je suis indépendant-e, libre d'ÊTRE. »

BC = Enthousiasme : jubilant-e - Hostilité : harcelé-e



CIRCUIT 9	A. DROIT	Iliaque	B. GAUCHE
	Gauche	Piriforme	Droit
	Gauche	Adducteurs	Droit
	Gauche	Dentelé antérieur	Droit

## Expression physique de l'enthousiasme

Elixir de jardin N°9 = NASTURTIUM : Capucine

« Mes muscles et mon mental travaillent de concert, en harmonie parfaite. Les mélodies mentales que certains appellent pensées s'expriment à travers tous deux dans une mesure égale. Leur duo attire à moi, venant des autres, l'enthousiasme qui fait que je me sens en vie. »

7

BC = Enthousiasme : séduisant·e – Hostilité : frustré·e

CIRCUIT 10	A. DROIT	Psoas	B. GAUCHE
	Gauche	Petit glutéal	Droit
	Gauche	Muscles du cou (flexion)	Droit
	Droit	Muscles du cou (extension)	Gauche
	Droit	Coraco Brachial	Gauche

## Soumission Sexuelle

Elixir de jardin N°10 = OKRA : Gombo

« Quand l'obscurité engloutit la lumière à l'intérieur, quand la dépression accable tout espoir d'amour et que le pessimisme rôde comme un brouillard épais, je trouve la sûreté que je désire dans la beauté. La nature manifeste la vérité de la liberté : les fleurs vous aiment en retour sans y mettre de prix. »

BC = Unité : sauf·ve, en sécurité - Séparation : non aimé·e



CIRCUIT 11	A. DROIT	Troisième fibulaire	B. GAUCHE
	Gauche	Tibial (Post.)	Droit
	Gauche	Grand glutéal	Droit
	Droit	Abdominaux (Inf.)	Gauche
Droit	Psoas	Gauche	

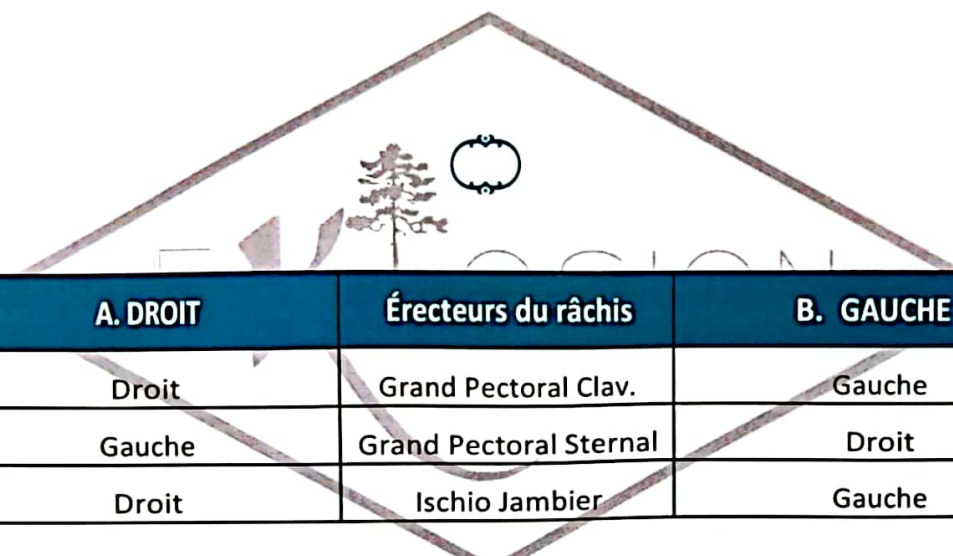
### Se mettre debout pour soi-même / Se battre pour soi-même

Elixir de jardin N°11 = SALVIA : Sauge

« En équilibre, je trouve la flexibilité. En équilibre, je garde ma créativité. En équilibre, je maintiens mon pouvoir. Dans les moments douloureux ou de tension urgente, je me mets en accord avec la voix silencieuse à l'intérieur de moi qui me chuchote depuis mon âme : Sois calme et Connais ».

8

BC = Harmonie : en équilibre - Indifférence : rigide



CIRCUIT 12	A. DROIT	Érecteurs du rûchis	B. GAUCHE
	Droit	Grand Pectoral Clav.	Gauche
	Gauche	Grand Pectoral Sternal	Droit
Droit	Ischio Jambier	Gauche	

### Le passé est trop présent

Elixir de jardin N°12 = SNAP PEA : Petit Pois

« Le doute agaçant du « je ne comprends pas » détruit tout sens de sécurité qu'apporte l'amour. Et, malgré tout, je sais que seule la personne qui craint sa perte peut créer la sécurité. Pour « connaître », l'unité intérieure est bien meilleure que n'importe quelle compréhension ! »

BC = Unité : sauf-ve, en sécurité - Séparation: non aimé ·e





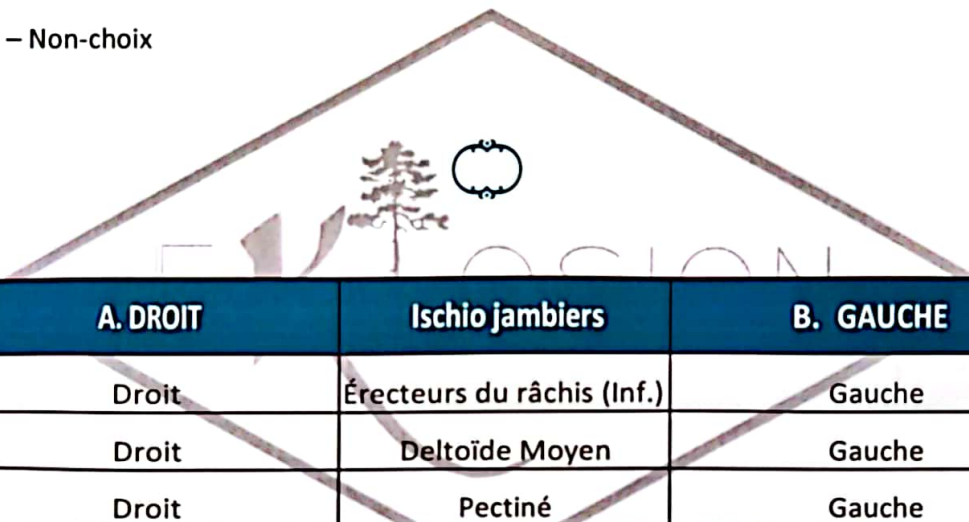
CIRCUIT 13	A. DROIT	Grand glutéal	B. GAUCHE
	Gauche	Abdominaux (Inf.)	Droit
	Gauche	Gracile	Droit
	Gauche	Pectiné	Droit
	Droit	Troisième fibulaire	Gauche
	Gauche	Tibial (Post.)	Droit

## Agression sexuelle / luttant avec Égalité

Elixir de jardin N°13 = SUMMER SQUASH : Courge jaune d'été

« En serré-e par les choix des autres, je risque d'oublier mon propre pouvoir de choisir et les choix que je ne sais pas que je peux faire, obscurcissent trop de questions. Découvrir ces choix me rend la stabilité et m'apporte le courage d'avancer au-delà du sens de limitation. »

BC = Choix – Non-choix



CIRCUIT 14	A. DROIT	Ischio jambiers	B. GAUCHE
	Droit	Érecteurs du rachis (Inf.)	Gauche
	Droit	Deltoïde Moyen	Gauche
	Droit	Pectiné	Gauche

## Se fermer à ton Moi Essentiel

Elixir de jardin N°14 = SWEET BELL PEPPER : Poivron vert

« Met en avant ce que tu désires, ne diminue pas ce que tu as ! L'hostilité n'est pas le substitut du vrai enthousiasme. Si tu n'aimes pas le scénario que la vie t'offre, alors écris le tien. Rends-toi si divertissant-e que même toi tu en seras ravi-e. Tu as beaucoup trop longtemps joué un petit rôle dans la production de quelqu'un d'autre. Il est temps d'être la vedette. »

BC = Enthousiasme : jubillant-e - Hostilité : harcelé-e



CIRCUIT 15	A. DROIT	Grand dorsal	B. GAUCHE
	Gauche	Deltoïde Moyen	Droit
	Gauche	Grand glutéal	Droit
	Gauche	Petit glutéal	Droit
	Droit	Adducteurs	Gauche
	Droit	Grand pectoral Sternal	Gauche
	Gauche	Grand pectoral clavi.	Droit

**Entièrement ficelé·e, attaché·e au poteau**

Elixir de jardin N°15 = TOMATO : Tomate

« Quand un malaise ou des « symptômes » inacceptables épuisent le mental et l'âme d'une personne, je conseille : sois calme. Au milieu de la tempête des sens faisant rage suite à ta peur amère, trouve le calme dans l'œil du siphon. Accepte les sensations. Dans le calme tu es préparé·e, dans le calme tu es protégé·e».

BC = Unité : calme - Séparation: inacceptable



CIRCUIT 16	A. DROIT	Gracile	B. GAUCHE
	Droit	Tibial (Antérieur)	Gauche
	Gauche	Grand glutéal	Droit
Droit	Iliaque	Gauche	

**Déni sexuel ou du rôle sexuel**

Elixir de jardin N°16 = YELLOW YARROW : Achillée jaune

« La protection est impossible quand l'ennemi possède la clé de votre défense. Il vaut mieux risquer l'implication directe plutôt que de souffrir du découragement dérivé de la sensation d'être vulnérable. La graine doit éclater pour laisser croître la fleur. Laisse partir ta culpabilité et, à la place, fais-toi grandir un jardin dans ton cœur. »

BC = Égalité : impliqué·e - Chagrin et culpabilité : découragé·e



CIRCUIT 17	A. DROIT	Sartorius	B. GAUCHE
	Gauche	Piriforme	Droit
	Gauche	Gracile	Droit
	Gauche	Muscles du cou (Flexion)	Droit
	Gauche	Psoas	Droit
	Droit	Abdominaux (Inf.)	Gauche

## La danse de la vie pleine de joies

Elixir de jardin N°17 = ZINNIA : Zinnia

« Il s'agit ici du choix que nous évitons de faire dans le but de nous justifier et de nous donner raison à nous-mêmes. Une répugnance obstinée à créer un changement positif ne nous rend que lugubre et maussade. Peu importe ce qu'est ce choix que « nous ne ferons pas », le vrai choix est le suivant : avoir du bon temps dans le temps présent la plupart du temps. Allons-y! »

BC = Choix – Non-choix

CIRCUIT 18	A. DROIT	Quadriceps	B. GAUCHE
	Gauche	Adducteurs	Droit
	Gauche	Piriforme	Droit
	Gauche	Ischio Jambier Médian	Droit

## Aller vers le désir de son cœur

Elixir de jardin N°18 = ZUCCHINI : Courgette

« Quand les maladies ou les accidents détruisent l'harmonie avec votre Moi Essentiel et que des pensées d'autodestruction menacent, beaucoup de gens refusent l'aide qu'apporte la gentillesse. Cette mort dans la vie signifie la fin de la tendresse, pour soi et les autres. Le rétablissement commence avec une guérison du cœur et se manifeste d'abord dans un regard tendre vis-à-vis de toute personne impliquée. »

BC = Harmonie : tendre – Indifférence : destructif-ve

