

Utiliser au mieux les séances GymStill

Quand utiliser les séances ?

Bien que GymStill soit disponible 24heures sur 24,7 jours sur 7, certains moments sont privilégiés :

1. Le matin, pour commencer la journée en forme.
2. Vers onze heures pour lutter contre le « petit creux » de fin de matinée.
3. Lors de la pause déjeuner, pour couper la journée par un moment agréable.
4. En fin de « journée de travail » pour faire une coupure, et se régénérer avant d'attaquer la soirée, ou pour certains, la seconde journée.
5. De-Stress Express ou Spéciale Dos peuvent se faire à tout moment : c'est l'occasion de faire un break qui rebooste l'énergie.

Quel type de séance choisir ?

Vous avez deux critères de choix :

L'objectif et la durée, en fonction de vos attentes.

Deux objectifs de séances complémentaires :

1. Celui autour de la forme destiné à améliorer la posture du corps, en mobilisant les muscles et les articulations, la circulation du sang et lutter notamment contre les divers risques de troubles musculo-squelettiques.
2. Celui autour de la relaxation destinée à apprendre apaiser les contractures musculaires liées aux mauvaises postures et au stress, puis à évacuer le stress inutile accumulé. Lorsque vous serez familiarisé avec cette pratique, vous serez capable de vous « relaxer sur commande » ce qui est très utile.

Comment régler l'intensité de ses mouvements ?

Chaque mouvement, même simple, même lent, trouve son utilité lorsqu'il est réalisé « à fond ». Cette notion est très importante, car c'est ainsi que vous allez ressentir « physiquement » l'efficacité de l'enchaînement des mouvements. Tensions, contractions des muscles, mobilisation des articulations ou l'échauffement dû au sang mobilisé dans les muscles.

Quelques mouvements pourront vous sembler inhabituels parce qu'ils font travailler des muscles qui ne sont pratiquement jamais sollicités, alors qu'ils jouent un rôle très important. Par exemple, creuser le dos, ou basculer la tête en arrière : vous devez leur donner une amplitude progressive et lente, et ne jamais aller jusqu'à la douleur.

Assez vite, au fur à mesure de l'avancement de votre maîtrise du programme, vous sentirez le plaisir d'emmener votre corps dans des postures qui lui étaient inaccessibles quelques semaines auparavant.

Comment régler sa respiration ?

Dès le moment où vous vous mettez en place, en vous installant de façon stable sur votre siège, commencez à faire fonctionner vos poumons. Chaque jour, vous apprendrez à utiliser des respirations de plus en plus profondes.

Dès les premières séances prenez l'habitude de penser respiration en même temps que mouvements. L'oxygène que vous offrez à votre sang va nettoyer votre corps de l'intérieur, lui donner résistance et vitalité. Le premier à vous remercier sera votre cerveau : il adore l'oxygène.

Les séances dédiées à la familiarisation avec la relaxation jouent à fond la respiration : au début, vous risquez d'avoir des difficultés à suivre... Mais souvenez-vous : GymStill c'est tous les jours. Et donc plus ou moins vite vous découvrirez des sensations nouvelles que l'on peut qualifier d'euphorisantes.

Est-il utile de faire plusieurs séances dans la journée ?

C'est une lapalissade de dire que plus vous en faites, mieux vous vous portez. Normalement, les résultats observés sont nets à partir de cinq fois par semaine. Mais si vous utilisez l'ordinateur chez vous vous pouvez suivre des séances sept fois par semaine. Et selon votre état de forme initial, vous pourrez faire plusieurs séances, en insistant, par exemple, avant le déjeuner sur l'aspect tonicité, et en fin de journée sur l'aspect relaxation.

Beaucoup de personnes, au tout début de leur entraînement, même avec la séance classique de 7 minutes, parce qu'ils la font « à fond », se sentent un peu courbaturées pendant quelques minutes. Puis après quelques jours, se sentent à même de faire plusieurs séances, ou de progresser vers la séance Forme Plus qui se fait sur un rythme plus soutenu.

La séance « spéciale dos » est sur un rythme vif ; il est possible que vous deviez attendre quelques semaines pour être en mesure de l'utiliser efficacement.

Que faire si je ressens une douleur ?

Normalement les mouvements des séances sont spécialement pensés pour ne pouvoir produire aucun dommage. Mais si vous avez forcé trop tôt, ou réveillé un problème caché, et que vous ressentiez une douleur, rappelez-vous cette prescription de base du corps médical : ne jamais forcer sur une douleur.

Si cette douleur disparaît au bout de quelques secondes, ce n'est qu'une fausse alerte, un signe de votre corps pour dire que cela fait longtemps qu'il n'a pas été mobilisé. Par contre, si cette douleur persiste, cela peut vouloir dire que vous avez identifié un problème caché et ce sera l'occasion précieuse de faire un point avec votre médecin.

J'hésite à faire mes séances, car je travaille en open space, que faire ?

Le mieux est de faire découvrir autour de vous le principe GymStill : vous risquez d'avoir un certain succès, de faire des adeptes, et créer une ambiance moderne et sympathique. On

peut même dire que les entreprises qui offrent GymStill à leurs collaborateurs créent un effet « climat » très positif.

Les pays asiatiques ont intégré dans leur culture le respect et l'entretien quotidien du corps. L'efficacité et l'épanouissement de chacun sont très directement liés à la forme physique et mentale.

Et qui aurait dit voici dix ans que l'ordinateur serait pour des millions de personnes le prolongement du corps ?

Qu'est-ce que la « mémoire du muscle » ?

Comme le cerveau, les muscles oublient ou se souviennent en fonction de la fréquence de la répétition. Ainsi la fréquence des mêmes mouvements et mêmes séquences de mouvements permet-elle aux muscles de repartir chaque jour d'un acquis pour aller plus loin.

Le même mouvement va progressivement mobiliser les muscles profonds, stimuler en profondeur la circulation du sang, le système nerveux, la mécanique sophistiquée des articulations, déclencher dans le cerveau le système de la « récompense » et favoriser l'émission d'endorphines.

Ceci est constatable pour toutes les parties du corps visitées par les séances GymStill.

Dans le cas de l'apprentissage de la relaxation par exemple vous verrez combien la respiration profonde et la prise de conscience des muscles sont rendues efficaces grâce à la fréquence des séances.

Accroître les ressources de l'individu, c'est ce que permet la méthode GymStill, conçue pour être réalisée assis, sans contrainte de déplacement, d'horaires, d'accessoire, d'espace dédié.

GymStill®

*La méthode et son application sont protégées dans le monde entier par la loi du 11 mars 1957 et le CPI.