PRÉSENTATION PAR L'ÉDITEUR, BONUS DU LIVRE ET PRÉFACES

MOUVEMENTS, RÉFLEXES ET GÉNIE

Les deux influences de Tim Anderson pour créer sa méthode sont, d'une part, le Brain Gym/Éducation kinesthésique de Paul et Gail Dennison, d'autre part, le travail sur les réflexes archaïques et posturaux. Tim ne s'est pas *formé* à ces deux approches, il est simplement *tombé* sur deux livres (grâce à la Providence, dit-il) que je connais presque par cœur : *Brain Gym*, le mouvement clé de l'apprentissage de Paul et Gail Dennison[1], et *Le Grand Livre des réflexes*, de Sally Goddard Blythe[2]. Deux ouvrages fondamentaux qui ont guidé mes trente ans de pratique et d'enseignement. J'avais donc à ma disposition les mêmes éléments que Tim. Mais je n'ai pas créé l'*Original Strength* (OS) ! Le jour où j'ai découvert l'OS, en 2014, je me suis exclamé dans mon for intérieur : « Dire que j'avais tous ces éléments sous les yeux depuis deux décennies et que je n'ai pas su voir ça, ce Tim est un génie ! » Comme tous les génies, il sait rendre simple ce qui peut sembler complexe à d'autres. Il a su organiser un savoir que d'autres ont établi, en un système simple et pratique. Il rend disponibles, via cinq catégories de mouvements qu'il appelle « réinitialisations » *(resets)*, des mouvements de base de notre existence, ceux qui sont liés à notre développement. C'est pourquoi, ces dernières années, j'ai pleinement intégré le travail de Tim dans mon approche professionnelle et dans mes formations.

---

1. Éditions Le Souffle d'Or. En fait Tim est tombé sur le livre de Carla Hannaford *La Gymnastique des neurones* qui est épuisé en langue française. Carla était une collaboratrice de Paul Dennison, professeure de physiologie, et son livre présente des explications sur le lien entre le mouvement et l'apprentissage. Elle avance dans son livre des hypothèses permettant d'expliquer l'efficacité de l'approche de Paul Dennison.

2. Éditions Ressources Primordiales.

Très rapidement, grâce au livre que vous tenez entre les mains et aux vidéos que Tim publie régulièrement sur sa chaîne YouTube, des milliers de personnes de par le monde se sont mis à pratiquer ces mouvements et… à aller mieux, bien mieux même. Permettez-moi d'ajouter un témoignage à cette longue liste de personnes qui vont mieux grâce aux mouvements d'OS.

J'écris cette présentation pendant cette période de confinement d'avril 2020 où nous sommes tous assignés à résidence. Comme je pratique l'OS presque tous les jours, je me suis dit que d'autres pourraient en profiter durant cette période de restriction motrice. Et donc, lors des 55 matins du confinement, j'ai proposé des séances de mouvements en direct, dont la plupart sont basés sur le système de Tim[3]. Avec surprise, j'ai vu un nombre important de personnes se mettre à pratiquer avec moi tous les matins. Après quelques jours, notre boîte de courriels a commencé à se remplir de témoignages et de remerciements pour le bien-être procuré par ces mouvements et attestant la disparition de douleurs, de tensions et de maux. Des centaines de témoignages de particuliers et de professionnels (kinésithérapeutes, préparateurs physiques, ostéopathes, professionnels des réflexes, médecins…) ont afflué.

Comment des mouvements si simples, à dose minimale, quelques minutes par jour, peuvent-ils apporter tant de bienfaits au niveau corporel et cognitif ?

La simplicité et la force du système de Tim se base sur deux approches que j'aimerais vous présenter en quelques lignes.

3. Ces séances sont disponibles sur notre chaîne YouTube (Le Plaisir d'apprendre).

LE BRAIN GYM/ÉDUCATION KINESTHÉSIQUE

Le/la Brain Gym[4] (éducation kinesthésique en France) est une approche mise au point par Paul Dennison, docteur en éducation (États-Unis), et sa femme Gail. Paul a cherché après ses études universitaires à améliorer l'apprentissage auprès des élèves en difficulté. Durant dix ans, dans les années 1970, il entreprend des recherches longitudinales en dirigeant une équipe de divers professionnels. Sa conclusion : *le mouvement est la porte de l'apprentissage*, et il crée en 1981 l'*Edu-Kinesthetics* (l'édu-kinesthésie ou éducation kinesthésique), soit l'éducation par le mouvement. Il met au point des mouvements permettant d'améliorer la cognition et les aptitudes d'apprentissage. Ces mouvements sont divisés en trois catégories : les *activités d'allongement* qui travaillent sur la dimension avant-arrière du corps (la focalisation) et les capacités de concentration, les *exercices énergétiques* pour la dimension haut-bas (le centrage), et les compétences d'organisation et de gestion du stress, et enfin les *mouvements de la ligne médiane* pour la dimension droite-gauche (la latéralité) et les compétences scolaires de lecture, d'écriture… C'est au sein de ces mouvements de la ligne médiane que l'on trouve les fameux mouvements croisés ou *cross-crawl* qui forment une des cinq catégories de réinitialisation que vous découvrirez dans ce livre.

C'est grâce aux travaux des Dennison et de Carla Hannaford (une de leurs collaboratrices) que Tim Anderson a pu approfondir sa compréhension du mouvement et de ses effets sur notre corps, notre cerveau et notre esprit. Le lien entre le mouvement et l'apprentissage n'est plus à démontrer et vous serez surpris de constater que l'approche de ce livre a un impact non seulement au niveau corporel mais également au niveau cognitif (pensée, apprentissage, concentration, mémoire…). Cet effet se comprend mieux en sachant que les mouvements proposés ici permettent d'*intégrer* nos réflexes primitifs.

4. www.braingym.fr.

LE MONDE DES RÉFLEXES

Nous venons au monde avec un ensemble de mouvements automatiques appelés *réflexes archaïques*. Ces réflexes primitifs émergent dans le ventre de notre mère, s'exercent durant quelques semaines ou mois, puis s'inhibent pour laisser place à un autre groupe de réflexes nommés *réflexes de vie* ou *réflexes posturaux*. Ces réflexes primordiaux, comme j'aime à les appeler, ont de nombreux rôles (alimentation, posture, cognition, protection, communication…) et forment le fondement de notre fonctionnement aussi bien corporel que psychique. Tim Anderson y fait référence sous le terme de *patterns* ou de *mouvements développementaux*. *Patterns* se traduit par patrons, modèles, schèmes, structures, ce qui reflète bien ce que sont les réflexes.

De nos jours, il existe plusieurs approches s'adressant aux réflexes primordiaux (primitifs et posturaux). L'approche présentée dans ce livre, l'*Original Strength*, fait l'économie de la théorie sur les réflexes et va directement à l'essentiel : intégrer nos réactions réflexes pour terminer (réinitialiser) notre développement, puiser dans des millions d'années d'évolution et redonner à notre être sa force originelle, celle que la nature nous a donnée, celle que le bébé possède et que notre mode de vie dégrade continuellement. La méthode de Tim permet non seulement de réintégrer nos réflexes mais aussi de renforcer notre corps, de nous sentir en forme et débordants d'énergie.

Si vous voulez en savoir plus sur les réflexes je vous recommande la lecture des livres qui ont inspiré Tim : *Le Grand Livre des réflexes* et *Prêt à apprendre avec les réflexes !* de Sally Goddard Blythe. Le premier présente la théorie des réflexes, la manière de les évaluer ainsi que les recherches sur le sujet. Le second présente, dans sa dernière section, les mouvements permettant d'intégrer les réflexes et que vous retrouverez en partie sous une autre forme dans le présent livre.

Oui, les *réinitialisations motrices primordiales* proposées par Tim Anderson contribuent à intégrer les réflexes archaïques et posturaux. Oui, via cette intégration des réflexes et la maturation de notre système nerveux, ces *resets* ont un impact au niveau postural, émotionnel et cognitif. Grâce à Tim, les professionnels du corps (médecins, kinés, ostéos, entraîneurs, podologues…) ont dorénavant accès à des mouve-

ments qui font du bien car ils permettent d'achever la construction de nos fondations motrices, de faire mûrir notre programmation motrice génétique et d'améliorer posture, douleurs, force, coordination…

Mais ce n'est pas tout : ces mêmes mouvements accroissent nos compétences cognitives, et donc, les thérapeutes, rééducateurs (orthophonistes) et enseignants ont eux aussi à leur disposition des mouvements simples leur permettant d'améliorer le fonctionnement de leurs patients/clients/élèves/apprenants. Et surtout, tout un chacun dispose d'un ensemble simple de mouvements d'intégration. Nous pouvons tous désormais renforcer nos fondations motrices et cognitives et restaurer notre force originelle, celle du bébé, celle inscrite dans nos gènes et résultant de millions d'années d'évolution.

Chères sœurs et chers frères Homo sapiens*, je vous souhaite un beau voyage vers la redécouverte de votre force originelle !*

Paul Landon, juin 2020
Fondateur des éditions Ressources Primordiales[5]
Directeur du Centre de formation Le Plaisir d'apprendre[6]
Créateur de l'approche Intégration motrice primordiale[7]
Certifié 2018 en *Original Strength*

5. www.ressources-primordiales.fr

6. www.apprendre.org (nous proposons des formations en OS avec Tim Anderson).

7. www.reflexes.org

PRÉFACE DE L'ÉDITION FRANÇAISE

Très vite après avoir obtenu mon diplôme d'État de masseur-kinésithérapeute en 2002, j'ai pris de la distance avec la vision segmentaire du corps transmise dans la rééducation, qui vise à rééduquer un coude ou un genou sans prendre le corps dans sa globalité.

Même le terme rééducation pourrait être revu : en tant que thérapeute, ne sommes-nous pas là pour accompagner, faire prendre conscience, guider la personne dans une (re)découverte corporelle, sensorielle et motrice ? Tout au long de ma pratique professionnelle, j'ai donc cherché et expérimenté différentes méthodes thérapeutiques, avec une constante recherche de globalité corporelle.

Il y a une dizaine d'années, j'ai découvert la méthode Sohier, méthode de thérapie manuelle qui a changé ma pratique dans l'approche des déséquilibres structurels. Cette méthode me permettait d'apporter un rééquilibrage articulaire, mais il me manquait un lien pour pouvoir ancrer durablement le soin ; et je n'étais pas convaincu par le travail de renforcement musculaire basique souvent exigé par les prescripteurs.

Il y a deux ans, j'ai découvert l'*Original Strenght* (OS), présenté par Tim Anderson et Dan Barrows, par l'intermédiaire de Paul Landon du CFPA. Je ne savais pas exactement en quoi consistait la méthode. J'ai été captivé par la simplicité, l'évidence et l'application des principes d'OS : c'est ce qu'il me manquait pour pérenniser les soins que je réalisais et autonomiser les patients, quelques soient leur niveau et leurs aptitudes physiques.

Comment, en appliquant les principes de base d'OS (respiration diaphragmatique, mouvements des yeux et de la tête, retournements, balancements et mouvements croisés comme la marche quadrupédique), le corps pouvait-il se remettre « à zéro » (*reset*), et retrouver un équilibre pour aller vers la santé, état pour lequel nous sommes faits ?

J'ai donc expérimenté à titre personnel pendant plusieurs mois, en effet, il y a quelques années, j'ai connu un épisode de lumbago aigu qui depuis, récidivait 2-3 fois dans l'année, en fonction de mon état de fatigue et du stress. Bien sûr, les soins de mon chiropracteur et quelques exercices d'assouplissement me faisaient du bien et amélioraient les choses, mais je rechutais quand même.

Je me suis alors astreint à pratiquer chaque matin les *resets* d'OS, 30 minutes au moins. Et j'ai observé :

- une diminution de la douleur ;
- une augmentation de la force sur l'aspect résistance ;
- une diminution des tensions musculaires au quotidien ;
- la disparition de la restriction articulaire après mes entraînements de baskets.

Grâce à OS, j'ai amélioré mes mouvements et la capacité de mon corps à s'adapter aux contraintes qu'il pouvait subir : j'avais fait évoluer ma résilience corporelle.

Avec OS, plus la peine de choisir entre les étirements, le renforcement musculaire, les activités de stabilité, de mobilité ou d'équilibre. En OS ces items sont exercés simultanément car ils sont les différentes facettes d'une seule et même chose : le MOUVEMENT !

Après avoir ressenti tous ces bienfaits, j'ai donc intégré OS dans ma pratique professionnelle de manière systématique. J'ai été, là-aussi, étonné des résultats obtenus : je me souviens d'une grand-mère qui disait se sentir enfermée dans son propre corps. Elle se plaignait d'avoir mal partout, dans tous les gestes du quotidien. Même s'asseoir et se relever était très compliqué pour elle. À la fin de la première séance, elle se plaignait toujours autant, mais tout en se relevant de la position quatre pattes au sol à la position debout !

J'ai aussi été sidéré par l'histoire d'un autre jeune patient à qui j'ai proposé une prise en charge uniquement sur les principes d'OS pour la rééducation d'une scoliose. Au bout de 6 mois, la radio de contrôle montra que sa scoliose avait diminué de 10 degrés !

Ou encore celle d'un patient d'une soixantaine d'année, « raide comme un piquet » comme il se définissait, avec des douleurs cervicales et lombaires importantes et une posture globale déséquilibrée. Juste après une séance d'OS centrée sur la respiration diaphragmatique, les mouvements de tête et les retournements, il a été étonné de constater qu'il avait amélioré sa souplesse au niveau des membres inférieurs, alors même que nous n'avions pas travaillé spécifiquement cette zone.

L'OS n'est pas pour autant une méthode miracle. Elle demande une pratique régulière pour réveiller/(ré)activer les schémas corporels inscrits en chacun de nous. Cependant, elle constitue une merveilleuse manière de remettre le mouvement au sein de notre vie, de s'appuyer sur cette compétence innée : bouger !

Dans notre société, nous bougeons de moins en moins. Cette voie est une belle opportunité de renouer avec notre propre nature, notre mobilité. Que nous soyons athlètes assidus, occasionnels, ou sédentaires, quelque soit notre âge, que nous utilisions OS comme activité

corporelle principale ou en complément d'une autre activité, chacun y trouvera son compte car cette pratique nous rapproche de notre design originel. Pensez ou regardez comment bouge un enfant et comment se développe sa motricité, vous y trouverez les principes d'OS.

Lancez-vous, expérimentez, ressentez dans votre corps, et surtout faites-vous plaisir avec OS !

Merci à Tim pour cette belle méthode ; merci à Paul d'avoir pu la faire venir jusqu'en France.

J'espère qu'à la lecture de ce livre, tout comme moi, votre regard sur votre corps se modifiera et qu'une voie s'ouvrira à vous pour refaire « corps avec lui ».

François Lubino,
Masseur-kinésithérapeute,
juillet 2020.

PRÉFACE DE L'ÉDITION AMÉRICAINE

En tant que personne qui a incorporé les concepts de l'*Original Strength*[9] dans sa pratique personnelle et professionnelle, j'en ai expérimenté les bienfaits de première main et j'ai été témoin de changements dans la santé et le bien-être des autres. Il y a quelques années, après un semi-marathon, je me suis tordu le genou dans le lit d'un ruisseau asséché. Par la suite, j'ai développé une douleur récalcitrante au genou qui a été confirmée à l'IRM comme étant une anomalie chondrale, une pathologie impliquant des dommages du cartilage. Comme je l'ai toujours fait avec mes patients, j'ai adopté une approche biomécanique du problème en effectuant les meilleurs exercices prouvés scientifiquement. Le grand entraîneur professionnel Mark Shropshire m'a fait découvrir les premiers travaux de Tim et j'ai commencé à inclure les cinq réinitialisations d'OS *(resets)* au cours de l'année suivante. Depuis lors, je suis revenu à la course en terminant même un marathon et j'ai aidé de nombreuses autres personnes à reprendre des activités qu'elles ne croyaient pas possibles.

Après avoir eu du succès avec l'OS pour ma rééducation personnelle, ma fille a incorporé l'OS dans son programme d'entraînement en tant qu'athlète de l'équipe de luge des États-Unis. On dit souvent que les épreuves de luge se gagnent en été, pas en hiver. La préparation qui donne à un athlète un départ rapide et puissant, la force nécessaire dans les muscles du cou pour maintenir une aérodynamique optimale et le contrôle du tronc pour diriger une luge à 140 km/h sur une piste glacée, est une pratique apprise pendant la saison morte[10]. C'est en développant les principes fondamentaux d'OS (respiration, hochements de tête, retournements, balancements et mouvements croisés) que de bons athlètes deviennent de grands athlètes.

C'est souvent un intérêt personnel qui va influencer notre pratique professionnelle. En 2013, l'*American Physical Therapy Association* (association américaine des kinésithérapeutes) a défini le mouvement comme *« la clé d'une qualité de vie optimale qui s'étend au-delà de la santé et inclut la capacité de chaque personne à participer et à contri-*

9. NdT : abrégé OS et se traduisant par « force originelle ».

10. Association américaine de luge, "What Makes a Successful Luge Athlete ?", www.teamusa.org/usa-luge/rules-and-policies, consulté le 1er juillet 2015.

buer à la société[11] ». Or, ceux qui fonctionnent bien sont ceux qui sont capables de maîtriser la transition d'un modèle de mouvement à un autre, atteignant le résultat fonctionnel désiré. Tim Anderson a pris les principes fondamentaux des stratégies de développement du système moteur que nous employons de façon innée lorsque nous sommes bébés et les réintroduit de façon construite à l'âge adulte.

L'apprentissage moteur ou l'acquisition de compétences peuvent être divisés en deux grandes catégories : apprentissage séquentiel et adaptation sensorimotrice[12]. Souvent, lors de l'apprentissage de nouveaux schémas moteurs, nous décomposons la séquence complexe en ses composantes constitutives et intégrons progressivement chaque composante dans sa séquence. On retrouve par exemple dans le quatre-pattes (que propose Tim) des adaptations sensorimotrices qui influencent la dynamique des membres.

Grâce à l'utilisation d'une approche hiérarchique des modèles de mouvements de base que sont la respiration diaphragmatique, le contrôle de la tête, le retournement, le balancement et le quatre-pattes, Tim nous fournit une méthodologie simple, permettant au thérapeute ou au spécialiste du mouvement de progresser, ou de régresser, au sein d'une séquence de mouvements afin d'optimiser l'apprentissage moteur. En tant que kinésithérapeute qui traite principalement des affections orthopédiques et des blessures liées au sport, j'en suis venu à apprécier le rôle essentiel que le développement d'un système moteur adéquat joue sur la capacité de mes clients à optimiser leur qualité de vie.

J'admire la passion de Tim à aider les autres et j'espère que vous aurez plaisir à lire *Réinitialisez-vous !*

Ken Johnson
Célèbre kinésithérapeute américain

---

11. *American Physical Therapy Association*, 2013, House of Delegates Minutes, www.apta.org/HOD/, consulté le 28 juin 2015.

12. Corrélats neuronaux de R. D. Seidler sur l'apprentissage moteur, le transfert de l'apprentissage et l'apprentissage de l'apprentissage – *Revue des sciences de l'exercice et du sport*, 2010 ; 38(1) :3-9. doi:10.1097/JES.0b013e3181c5cce7.

1 - NOUS SOMMES MERVEILLEUX !

Vous êtes l'une des créatures les plus impressionnantes que le monde ait jamais connues.

Vous avez été parfaitement créé dès l'origine. À votre naissance, votre cerveau comportait des patrons[13] de mouvements solidement « câblés », et votre corps, véritable ardoise vierge, était prêt à grandir et à exprimer une force et une mobilité parfaites. Vous avez passé vos années de nourrisson et de jeune enfant à apprendre à bouger, à acquérir de la force et à appréhender entièrement votre corps. Vous avez combiné vos systèmes nerveux, vestibulaire (équilibre), cardio-vasculaire, visuel, musculaire, proprioceptif, digestif. Vous avez intégré et entrelacé tous ces systèmes à l'unisson. Votre corps est devenu un tout. Il est devenu une unité cohésive, un ensemble appelé « corps » et non un corps composé de plusieurs parties, morceaux et systèmes.

Quand vous étiez enfant, vous avez fait l'expérience de la vie grâce à ces modèles de mouvements. En apprenant à bouger, vous avez nourri et développé votre cerveau et vous avez construit et développé votre corps, gagnant en force de jour en jour. En vous développant, mouvement et force sont devenus une seule et même chose. Vous avez bougé avec la force que vous avez développée, et la force que vous

13. NdT : ces patrons, appelés aussi « schèmes » (*patterns* en anglais), sont essentiellement constitués de réflexes primitifs/archaïques puis, lorsque ces réflexes primitifs s'inhibent entre 3 mois et 1 an, se mettent en place des réflexes que nous gardons toute notre vie, les réflexes posturaux (dits aussi réflexes de vie).

avez développée vous a aidé à bouger. Dès le début, via la conception de vos patrons originels (vos schèmes moteurs), vous étiez destiné à bouger avec grâce, fluidité, force et puissance.

Chaque mouvement réalisé était un élément de base pour le mouvement suivant. Vous développiez et établissiez la base parfaite pour toute expression physique, mentale et émotionnelle. Puis, un jour, quelque chose est arrivé, quelque chose a changé. Vous avez cessé d'explorer le monde par le mouvement. Vous avez arrêté d'utiliser votre corps et vous vous êtes mis à stagner. Vous êtes devenu « adulte » et vous avez laissé derrière vous vos manières enfantines.

Maintenant que l'enfance est passée, vous savez intuitivement que quelque chose ne va pas. Vous ne pouvez pas bouger comme vous aimeriez, ni vous sentir aussi bien que vous le devriez. Dans votre souvenir et votre imagination, vous vous rappelez la force que vous aviez quand vous étiez plus jeune et vous rêvez de choses que vous aimeriez pouvoir faire mais que vous ne pouvez plus faire à cause de la peur, de la douleur ou du manque de santé. Peut-être lancez-vous des phrases comme : « Quand on atteint trente, quarante ou cinquante ans, tout s'écroule. » De telles phrases défaitistes ne correspondent à la réalité que si vous les acceptez et voulez bien y croire. La vérité est que vous pouvez être fort et bien bouger tout au long de votre vie. Vous êtes conçu ainsi par nature. En tant qu'adulte, vous avez toujours la capacité de faire l'expérience de la vie grâce à vos modèles de mouvements initiaux.

Vieillir ne devrait pas signifier devenir faible et frêle. Toute votre vie devrait être vécue avec force.

> Quand nous parlons de « force », nous parlons de la capacité de vivre sa vie comme nous le souhaitons ; de bouger, penser, travailler, jouer, aimer et rire tout au long de la vie, quel que soit notre âge.

Nous devrions être capables de courir, sauter, grimper et jouer sans rencontrer de blessures tenaces ou de « problèmes » moteurs. À 90 ans, nous devrions encore avoir un corps fort et sain qui nous permette de profiter de la vie[14].

---

14. NdT : nous avons eu la chance d'avoir en formation dans notre centre le célèbre écrivain et médecin Michel Odent (spécialiste de la naissance). À 90 ans, il part seul de chez lui, en Angleterre, de bon matin avec sa valise, change de

Le corps ne devrait pas perdre sa force simplement parce qu'il vieillit. En vieillissant, nous devrions encore pouvoir nous déplacer comme nous le faisions à l'adolescence, ou comme nous le faisions dans nos « meilleures années ». L'âge ne devrait être qu'une indication du temps qu'une personne a passé sur terre, il ne devrait pas être une condamnation à mort. Il devrait être non pas associé à la non-utilité, ou à ce que nous sommes capables de faire, mais seulement un point de référence chronologique. Un homme de 70 ans peut avoir autant de vitalité et de ressort dans sa démarche qu'un homme de 30 ans. Nous pouvons le constater tous les jours autour de nous. Votre corps, tous les corps, sont conçus pour conserver leur force, et même gagner de la force, quel qu'en soit l'âge.

Nous sommes merveilleusement faits. À quoi servirait-il de vieillir sans vitalité ? Nous sommes censés vivre, profiter et tirer le meilleur parti de cette vie. Nous ne sommes pas censés vieillir, perdre notre indépendance et aller vers une mort lente et consciente. Les aigles s'envolent jusqu'au jour de leur mort. Nous sommes censés faire de même.

L'âge ne devrait représenter qu'un nombre et rien de plus.

C'est parce que nous passons notre vie à être statiques que nous laissons le stress et la peur nous consumer. C'est parce que nous travaillons trop et arrêtons de jouer que nous finissons par devenir frêles et faibles. La fragilisation est le résultat de la manière dont nous utilisons notre corps, ou plutôt de la manière dont nous n'utilisons pas notre corps et lui faisons faire autre chose que ce à quoi il est destiné. La vie est plus grande que les maux, les douleurs, la léthargie, l'apathie, l'obésité, l'instabilité, l'hypertension, le diabète et les maladies de cœur. Nous ne sommes pas destinés à vivre ces maux ! Presque tous

---

train à Paris pour nous rejoindre en Normandie. À l'arrivée en gare, je m'avance vers lui pour l'aider à porter sa valise, il me regarde avec un air étonné et continue de la tirer fermement. Le lendemain matin, il est « frais et dispos » pour animer son séminaire mais pas avant d'avoir pris connaissance dans la soirée des recherches médicales publiées le jour même. Après deux jours de formation, il repart pour Paris afin de répondre à une interview télévisée. Rien de plus banal pour lui, mais il ne s'attarde pas, car il doit encore rédiger quelques pages pour son dernier livre…

les « problèmes » de la vie pourraient, ou peuvent être, combattus et vaincus, si nous retrouvons nos modèles de mouvements d'origine et si nous nous y adonnons régulièrement.

Par nature, nous sommes destinés à bouger, à jouer et à nous impliquer dans la vie.

COMMENT RETROUVER NOTRE ÉTAT ORIGINEL ?

Il suffit de refaire ce que nous faisions quand nous étions enfants. Le modèle de mouvement qui était en nous enfants, le plan d'origine, est toujours là. La même force et la même grâce est présente, attendant d'être exprimée. Nous pouvons retrouver la force que nous avions autrefois.

En passant simplement du temps au sol et en bougeant comme un enfant, vous pouvez retrouver votre *force originelle.* Se souvenir de la façon de respirer, de contrôler les mouvements de la tête, de se rouler par terre, de se balancer d'avant en arrière et même de marcher à quatre pattes, peut rétablir de merveilleuses connexions réflexes dans tout votre corps et vous permettre d'exprimer la force et la mobilité qui ont toujours été vôtres.

Cela semble fou !

Si vous voulez avoir un corps résilient, remettez-vous à bouger comme vous l'avez fait quand vous étiez enfant. Le résultat vous étonnera. S'impliquer dans des mouvements d'« enfant » est la clé pour retourner dans le temps. Même si cela semble trop beau pour être vrai, votre corps est conçu pour se guérir lui-même. Inverser le processus de vieillissement grâce au mouvement est l'antidote permettant au corps de se guérir lui-même.

La vie est faite pour être appréciée. Si vous voulez vraiment pouvoir profiter de votre vie, vous avez besoin d'un corps sain. Même à 90 ans, nous devrions pouvoir courir sans avoir mal aux genoux. Nous devrions pouvoir prendre une valise sans nous faire mal au dos. Nous devrions pouvoir prendre quelque chose sur le siège arrière de notre voiture sans nous déchirer la coiffe des rotateurs. Nous devrions être résistants !

Se mettre en mouvement est la voie de la guérison. Quel que soit l'état de votre corps en ce moment, vous pouvez commencer là où vous en êtes, retrouver votre *force originelle* et revenir au « vous »

d'origine. Tout ce dont vous avez besoin pour devenir résilient et fort est déjà à l'intérieur de votre cerveau, attendant patiemment d'être sollicité à nouveau.

Recommencez à bouger comme vous l'avez fait autrefois. Apprenez à VOUS RÉINITIALISER et à restaurer votre corps : un corps fort, souple, puissant, capable d'escalader les montagnes ou de nager dans la mer, et ce, **à n'importe quel âge**. Vous pouvez vieillir avec force et santé, avec grâce et dignité, sans en avoir peur. Vous devez pouvoir jouer avec vos petits-enfants et faire de longues promenades avec vos amis et votre famille. Vieillir devrait être un processus merveilleux, pas quelque chose à redouter.

La majorité des informations contenues dans ce livre a été initialement étudiée et appliquée par d'autres dans les domaines des troubles d'apprentissage, du développement cérébral et du handicap. Nous appliquons ces recherches, ainsi que nos propres idées, observations et expériences, à la construction d'un corps fort et sain. Après tout, la santé cérébrale n'est pas indépendante de la santé du corps. Le cerveau et le corps sont en union l'un avec l'autre. L'un améliorant l'autre.

Vous êtes incroyablement et merveilleusement fait.

Refusez de vous contenter de moins.

Regagnez votre *force originelle* !

TÉMOIGNAGE : L'HOMME D'ACIER

« J'ai 68 ans, et j'ai bien roulé ma bosse. J'ai deux genoux artificiels et, jusqu'à ce que je retrouve ma force originelle*, ma coiffe des rotateurs… ne coiffait plus rien du tout. Cependant, même en combinant d'autres facteurs : des problèmes de dos (à cause de la pratique intensive de la musculation en salle), un accident vasculaire cérébral et cinq crises cardiaques (dont la dernière m'a véritablement tué et a entraîné l'implantation d'un défibrillateur cardiaque qui ressemble à une boîte de sardines qui dépasse de ma poitrine), tout était parfait. Enfin, façon de parler !*

Pour être honnête, j'ai fait face à la mort tellement de fois que je n'ai plus jamais froid dans le dos. La Faucheuse ne se donne même pas la peine de se montrer, elle doit se dire que "ça va être encore une fausse alerte". De plus, elle sait que je pratique l'OS.

La façon dont j'ai découvert Tim Anderson et Original Strength *pourrait se résumer en deux mots :* ***intervention divine****.*

J'ai des amis, de la famille, des dossiers médicaux, un médecin du sport, des radiographies et un généraliste qui peuvent témoigner des merveilles qui ont eu lieu depuis que j'ai commencé à pratiquer l'OS. Je peux refaire des tractions, des pompes, des squats*… la totale… sans douleur. Je peux même me faire un œil au beurre noir avec mon genou si je m'emporte en faisant mes mouvements croisés debout alors qu'auparavant je ne pouvais même pas donner un coup de pied au chat.*

OS est basé sur des principes. *J'ai appris la notion de principes il y a dix ans via un instructeur de combat commando. J'ai appris que les principes sont des lois immuables de la vie. Il s'agit de fondations et non de techniques, de procédures ou d'opinions. Ils s'appliquent à l'ensemble des fonctions humaines, qu'elles soient physiques, mentales ou spirituelles. Pour cette raison, il n'y a aucune inquiétude à avoir concernant la capacité de s'en souvenir, car ces principes sont déjà intégrés dans votre disque dur humain. Ils ne s'acquièrent pas,* ***ils sont déjà en vous !*** *Les principes d'*Original Strength *sont simples, faciles à intégrer et ils fonctionnent pour tout le monde. Ils vous permettront de faire l'expérience de la guérison et d'une vie sans limites.*

Force originelle, approuvée par l'Univers. Merci, Tim ! »
Freddie Mitchell, alias L'Homme d'acier
Île de Vancouver

- Le retournement du ventre sur le dos avec le bas du corps :
  - Allongez-vous sur le ventre avec les jambes tendues et les bras au sol tendus au-dessus de la tête.
  - En utilisant votre jambe droite, passez par-dessus votre corps et retournez-vous sur le dos. **Ne trichez pas en utilisant vos bras !**
  - Pouvez-vous faire cela aussi harmonieusement d'un côté que de l'autre ?

Même si les bébés ne se retournent pas avec autant d'application que Tim le fait sur les photos, ils se retournent et « roulent » par segments corporels. Ils se retournent de manière extrêmement fluide, segment par segment, presque comme une vague. Vous devriez pouvoir vous retourner tout aussi aisément.

Le retournement segmentaire[33] est un excellent point de départ pour apprendre à se rouler au sol. Nous aimons commencer par cette méthode car elle peut à la fois mettre en évidence les difficultés de mouvement et les « débloquer ». Nous avons constaté à plusieurs reprises l'effet positif des retournements via notre procédure d'évaluation (l'OSSA[34]). Ça n'est pas si surprenant car le retournement est programmé profondément dans notre système d'exploitation d'origine. C'est l'une des premières façons par lesquelles nous commençons à apprendre et à développer nos mouvements et nos modèles de mouvement lorsque nous sommes bébés. Cela peut aussi être une excellente façon de les réapprendre et de les reconstruire à l'âge adulte.

Il y a huit types de retournements impliqués dans le retournement segmentaire : ventre à dos, dos au ventre, gauche à droite, droite à gauche, bras droit, bras gauche, jambe droite et jambe gauche. Toutes ces variantes devraient être fluides et exécutées sans effort. Cependant, chez certains, quelques variantes peuvent être difficiles à pratiquer au début. Chez d'autres personnes, certaines variantes ne seront pas du tout possibles et elles n'arriveront pas à se retourner au sol.

Souvent, le simple fait de passer du temps au sol à explorer les retournements segmentaires restaurera progressivement nos capacités d'utiliser toutes les formes de retournements. Plus nous nous roulons au sol, plus nous y parvenons avec aisance et plaisir. Parfois, il sera utile de décomposer le mouvement pour le simplifier, c'est ce que nous appelons les « régressions ». Elles sont explorées en détail lors de nos formations.

Une fois que le retournement segmentaire peut être effectué facilement, d'autres formes peuvent être introduites. Les retournements suivants sont plus avancés (ce sont des « progressions »). Ce ne sont que des exemples de différentes façons de se retourner. Ils n'est pas indispensable de savoir les pratiquer pour se réinitialiser. Cependant,

33. NdT : le réflexe de retournement segmentaire est un réflexe de rotation qui fonctionne de haut en bas ou de bas en haut chez le bébé (il s'agit d'un réflexe de vie). Par exemple, quand on cherche à retourner un bébé à partir des hanches, il retourne automatiquement ses épaules et sa tête. Cette réaction est absente dans de nombreux cas de handicaps de type paralysie cérébrale.

34. NdT : l'OSSA *(Original Strength Screen and Assessement)* est une batterie de tests fonctionnels enseignés dans le cours *OS Clinical Reset*, permettant de savoir où en est une personne sur le plan de ses mouvements et de lui proposer les mouvements d'OS adéquats *(resets)*. Pour des formations en OS, voyez le site (en français) www.apprendre.org ou (en anglais) https://originalstrength.net.

LE QUATRE-PATTES DU BÉBÉ

- Mettez-vous à quatre pattes sur les mains et les genoux.
- Levez la tête pour voir où vous allez.
- Gardez la poitrine redressée.
- Bougez vos membres opposés en synchronisation les uns avec les autres.
- Les genoux doivent se retrouver sous le corps, entre les bras.
- Faites glisser vos pieds au sol.
- Gardez la langue au palais !
- Respirez par le nez.

Comme ça…

…pas comme ça

12 - GUIDE POUR SE RÉINITIALISER

Nous avons passé en revue plusieurs réinitialisations, et certains des mouvements étaient des régressions ou des progressions des cinq grands *resets*. Il existe beaucoup d'autres réinitialisations/mouvements (régressions et progressions) que nous n'avons pas énumérés dans ce livre afin que vous puissiez vous concentrer sur les cinq réinitialisations fondamentales. Ces cinq-là sont nos modèles de base, les mouvements sur lesquels notre vie est construite :

- La respiration diaphragmatique.
- Le contrôle de la tête, en particulier les hochements de tête.
- Le retournement.
- Le balancement.
- Le quatre-pattes, les mouvements croisés et la marche.

Pour l'instant, il vous suffit de jouer avec les versions les plus faciles que nous avons énumérées ci-dessus et de les explorer. Lorsque vous serez à l'aise avec ce contenu et que vous voudrez explorer le reste, n'hésitez pas à le faire. Gardez à l'esprit qu'il n'existe aucun ordre ou combinaison magique. S'engager dans les cinq fondamentaux de l'OS, même si cela semble trop facile et trop simple, vous permet de retrouver votre *force originelle*. Vous pouvez devenir aussi résistant que vous l'avez toujours voulu en passant quelques minutes chaque jour à explorer ces mouvements.

SIMPLE, MAIS SI EFFICACE

« Je me suis trop entraînée et mon corps en a souffert. À part quelques balancements de kettlebel, la seule autre activité que je pouvais pratiquer confortablement était le yoga ! J'étais désespérée de retourner au gymnase. Je devais trouver une façon de m'entraîner qui permettrait à mon corps de guérir plutôt que de causer d'autres blessures. J'ai immédiatement pensé à Original Strength*, alors je me suis inscrite à leur cours et j'ai ensuite demandé à Tim de me préparer des séances d'entraînement.*

Les résultats ont été tout simplement phénoménaux ! Non seulement mes blessures ont guéri rapidement grâce aux réinitialisations d'OS, mais je suis rapidement devenue beaucoup plus forte. Mon corps a commencé à fonctionner comme une unité solide et les techniques de musculation avec lesquelles j'avais lutté durant des années sont soudainement devenues plus faciles. Par exemple, il y a un an, j'avais du mal à faire des relevés de terre avec un kettlebell de 12 kg. Après OS, je peux le faire avec 18 kg… et à plusieurs reprises ! J'avais peur de faire des relevés de terre avec une seule jambe car je tremblais, même avec le kettlebell de 4 kg. Maintenant, je fais des séries de 5 en utilisant un kettlebell de 20 kg !

*Je pourrais continuer encore et encore la liste de tout ce qui s'est amélioré de façon significative. Mais l'effet le plus incroyable de l'incorporation de l'*Original Strength *dans mon programme d'entraînement est l'efficacité et la grâce avec lesquelles mon corps bouge maintenant ! À l'âge de 56 ans, je suis chaque jour étonnée de voir à quel point je peux me déplacer sans effort et accomplir des activités quotidiennes qui étaient douloureuses à une certaine époque ! Si le fait de faire des réinitialisations d'OS me permet de garder mon corps jeune, alors comptez sur moi… Je me balancerai, me retournerai et marcherai à quatre pattes jusqu'à mes 90 ans ! »*

Patricia Olsen
Nashville

20 - EN SAVOIR PLUS

Original Strength est une approche éducative qui se concentre sur l'aide aux professionnels de la santé et du sport afin d'optimiser les résultats obtenus par leurs patients et clients. En plus des formations destinées aux sportifs amateurs et professionnels, nous proposons une certification qui vise spécifiquement les professions de la santé et du sport comme les kinésithérapeutes, les ostéopathes, les podologues, les posturologues, les thérapeutes, les entraîneurs…

Nous vous invitons à visiter notre site www.originalstrength.net. Vous y trouverez de courtes vidéos de réinitialisations à pratiquer à tout moment de la journée.

Nous vous proposons un certain nombre de livres et un DVD (en anglais).

Vous trouverez également un annuaire des professionnels certifiés en *Original Strength* (il y a quelques professionnels en France).

TABLE DES MATIÈRES

Présentation par l'éditeur, bonus du livre et préfaces.....5
Mouvements, réflexes et génie.....5
Le Brain Gym/Éducation Kinesthésique.....7
Le monde des réflexes.....8
Professionnels en *Original Strength*.....10
Les bonus du livre.....10
Clause de non-responsabilité.....11
Préface de l'édition française.....13
Préface de l'édition américaine.....16
1 - Nous sommes merveilleux !.....19
Comment retrouver notre état originel ?.....22
Témoignage : L'homme d'acier.....24
2 - La vie commence par le mouvement.....25
Une saison de réjuvénation.....29
3 - Le X est en vous.....31
La Force est-elle forte en vous ?.....33
Les balles de baseball sont durables.....34
Vous êtes pleinement intégré.....35
Connecter son X.....36
4 - Appuyez sur *reset* ⏻.....37
Les cinq majeurs dE l'OS.....40
Les 3 principes des 5 majeurs de l'OS.....41
L'espoir est dans le mouvement.....41
5 - Le souffle de vie.....43
Attention Danger !.....46
Tenez votre langue mais ne retenez pas votre souffle.....48
La force commence ici.....49
Respirez !.....51
6 - Utilisez votre tête !.....53
Le système vestibulaire.....53
Prendre la grosse tête.....57
Le hochement de tête : La réinitialisation controversée.....58
Pourquoi les hochements de tête sont-ils efficaces ?.....63
Continuez à tenir votre langue.....65
Dites Oui avec la tête.....66
Gardez la tête haute !.....67
7 - Roule, ma poule !.....69
Aimez votre cerveau.....71

En pratique....72
L'impact des retournements....78
8 - Balançons-nous !....79
Le balancement apaise l'esprit....80
Ça balance !....81
Le mouvement est plus qu'un exercice corporel....86
9 - La fondation ultime....87
Appuyer sur *reset* ⏻ avec les mouvements croisés....87
Apprendre à marcher à QUATRE pattes....91
La reptation du militaire....92
Le quatre-pattes du bébé....93
Le quatre-pattes du léopard....94
Le quatre-pattes de Spiderman....96
Le quatre-pattes donne une force surhumaine....97
Se construire un corps fort grâce au QUATRE-pattes ?....98
J'ai escaladé une montagne....100
10 - Croiser la ligne médiane....101
Se concentrer grâce à la langue....102
Varions nos mouvements croisés !....103
Les mouvements croisés en pratique....104
Un pas à la fois....105
11 - Quatre pattes, c'est bien, deux pattes, c'est mieux !....107
Balançons nos bras....109
La grand-marche....110
Exprimez votre nature....114
Restauration de vos pieds....115
12 - Guide pour se réinitialiser....119
La neurologie de la répétition....120
Réinitialisation quotidienne de dix minutes....122
Échauffement....123
Retour au calme....123
Rétablir la vie....124
13 - Étirements et mobilisations articulaires....125
Bambins et experts....129
14 - Renouez avec votre enfance !....131
Le pouvoir du jeu....133
Voulez-vous jouer ?....134
Apprendre à jouer....136
Une routine de « jeu » simple....138
J'ai appris à jouer à nouveau....139
15 - Force Originelle....141

Routine d'entraînement inhabituel Pour tous.....142
Simple, mais si efficace.....144
Modèles d'entraînement classiques.....145
OS et approches classiques.....146
Autres idées.....147
Réinitialisez votre entraînement.....149
Réinitialisations motrices.....151
16 - Nutrition originelle.....153
17 - Prenez en main votre avenir.....155
Incroyable.....157
18 - Conclusion ?.....159
19 - Bibliographie.....161
20 - En savoir plus.....163
21 - Biographie de Tim anderson.....165
22 - Remerciements.....167