La méthode aviva

<https://www.loveyourself-naturopathie.com/endogym>

Bien que reconnue par l’OMS cette méthode est très peu connue. Elle a été mis en place par une femme qui s'appelle Aviva Steiner.

Ce sont des exercices vraiment spécifiques qui vont avoir le focus au niveau du bassin mais qui vont agir dans tout le corps c'est-à-dire que les bras, les jambes vont être mobilisés, il y a des exercices au sol etc. Donc ce sont vraiment des exercices spécifiques qui sont dynamiques, rythmiques, à pratiquer avec de la musique. Ça va créer un peu comme un pompage, c'est-à-dire que ça va avoir des mouvements de contraction et de relaxation, en fait ça va créer un peu comme un pompage et donc activer la circulation sanguine, apporter plus d'oxygénation, plus de vitamines, plus de nutriments et donc agir sur le système hormonal. C'est là que ça ouvre le panel c'est-à-dire qu'à travers plein d'expériences de femmes ça contribue vraiment, que ce soit pour les douleurs, que ce soit pour les crampes, que ce soit pour des cycles trop courts, trop longs, trop abondants, pas assez abondants, toute la phase aussi préménopause, ménopause, désir d'enfant, ça accompagne vraiment la femme en fonction de son besoin et ce que je trouve vraiment super c'est qu'en fait on fait appel à l’intelligence du corps, c'est-à-dire que ce soit une femme de 20 ans, de 40 ans, de 60 ans, on va pratiquer les mêmes exercices mais on ne va pas avoir les mêmes besoins. Notre corps sait s'il a besoin plus d'œstrogène ou de progestérone etc. Nous notre mental ne le sait pas forcément mais le corps lui le sait. Donc on vient lui donner un coup de boost et que ce soit une femme qui a des douleurs ou une femme qui est en préménopause et qui a des bouffées de chaleur ou une femme qui peut avoir des sécheresses vaginales etc. Tout ça va permettre d'agir sur le cycle et d'aider la femme là où elle a besoin donc c'est vraiment un panel large.

Il y a des exercices qui peuvent faire penser au yoga, par exemple des exercices allongés, il y a des exercices dynamiques, la plupart ce sont des exercices dynamiques, en fait ça va être vraiment des mouvements de bassin, c'est-à-dire là j'ai mon bassin pour vous montrer. Ça va être vraiment des mouvements de balancement du bassin comme ça. Ce n'est pas le périmé quand on va venir contracter, ça va venir agir sur tous les muscles internes du petit bassin, là tous les muscles du périnée, le petit bassin, l'utérus etc. Et ça va être vraiment des mouvements comme ça de rétroversion du bassin qui vont permettre d'apporter une oxygénation et un pompage dans toute cette zone là et de favoriser une meilleure circulation dans tout l'organisme donc d'agir au niveau des glandes endocrines, là aussi ce n'est pas une glande en particulier sur laquelle ça va agir mais c'est vraiment tout l'ensemble puisqu'elles sont toutes interconnectées. Ce sont des mouvements qui vont agir au niveau des bras mais beaucoup vont être des mouvements vraiment du bassin qui vont venir activer ce pompage à l'intérieur qui va aussi agir au niveau de la colonne vertébrale donc au niveau du dos. Ça permet vraiment de renforcer aussi tout l'organisme mais vraiment de renforcer tous les muscles du petit bassin puisqu'en fait pendant cette série de 18 exercices, pour la méthode de base, c'est à peu près 30 minutes et en continu et ce qui est conseillé c'est de le pratiquer deux fois par semaine.

Il y a des ateliers qui sont proposés, que je propose, pour pouvoir transmettre ces 18 exercices, cette méthode, après je fais aussi des séances d'intégration pour que justement les personnes deviennent autonomes puisque le but c'est l'autonomie, c'est-à-dire que c'est de leur transmettre un outil et au départ on a besoin d'être motivé, on a besoin d'avoir un peu l'élan aussi pour pouvoir le faire.

Il n'y a pas vraiment de contre-indication. Ça va être plus du cas par cas en fonction aussi des possibilités physiques des personnes puisque ça reste dynamique mais voilà après ça va être plus adapté en fonction des possibilités, s'il y a des problèmes de dos etc. Et puis aussi les problématiques par exemple des personnes qui peuvent avoir des endométrioses ou des choses comme ça donc plus adapté puisque ça peut agir, il y a eu des témoignages des femmes pour qui ça a permis d'agir sur l'endométriose, sur les fibromes et les kystes aussi donc là aussi en fait on s'adapte aussi en fonction des capacités.

Les exercices s’apprennent très vite. Le corps sait le faire, en fait ce sont des ateliers. Je propose des ateliers en présentiel ou en ligne et ça peut être des ateliers sur une demi-journée et une journée. Des fois je propose aussi sur un week-end où je peux inclure aussi les méditations, les archétypes féminins etc. Mais vraiment les exercices sont faciles à apprendre et après ce sont les séances d'intégration, parce qu'il y a 18 mouvements à apprendre. Ça peut faire beaucoup et ça peut faire un peu peur au départ de ne pas s'en souvenir etc. Et après c'est la pratique, parce que de toute façon la clé c'est la pratique. Si on veut des effets ce n'est pas un remède miracle en claquant les doigts, c'est vraiment dans la pratique, dans la régularité.

Aviva Steiner est née en 1930 en Hongrie et en fait dans son parcours elle a grandi dans un environnement propice au sport à travers des parents qui étaient sportifs donc le mouvement à toujours fait partie de sa vie et en fait à un moment donné, suite à la seconde guerre mondiale, elle est devenue orpheline. Elle est partie d'Israël et elle a tout le temps suivi le mouvement. Elle est devenue une grande ballerine, une femme connue dans son milieu de la danse et du sport, aussi, on se remet un peu à l'époque c'est-à-dire dans les années 60, 70, etc. En fait, elle avait envie... Il y avait le début de la pilule, elle avait envie aussi d'aider les femmes pour les grossesses non désirées donc elle avait à cœur d'aider les femmes sans trop savoir comment faire. Elle a mis en place des exercices physiques, on va dire, de manière un peu par hasard. Est-ce que c'était vraiment un hasard ? Je ne sais pas mais en tout cas elle ne savait pas au départ les effets que ça allait avoir et elle a commencé à mettre des exercices, des mouvements de gym, de sport, enfin des mouvements, pour un groupe de femmes de plutôt 45 à 60 ans. Elle se rendit compte qu'à ses séances suivantes les femmes ne venaient plus forcément à ses cours puisqu'elles avaient souvent leurs menstruations en même temps donc au départ elle n'a pas fait le lien. Les femmes qui venaient en fait au sport étaient plutôt des femmes ménopausées donc elle n'a pas fait le lien au départ mais au fur et à mesure des pratiques, les témoignages des femmes étaient plutôt « J'avais des douleurs, je n'en ai plus » Il y a eu un peu de témoignage comme ça donc ça a fait son chemin et elle s'est rendue compte que les mouvements qu'elle proposait aux femmes avaient des effets bien plus que ce qu'elle pouvait imaginer au départ. Donc c'est comme ça un peu que la méthode a démarré. Suite à ça, elle a fait des recherches. Elle a mis une dizaine d'années à mettre en place la méthode, donc la méthode Aviva, pour agir au niveau du cycle. Au départ c'était aussi dans une envie d'aider les femmes pour éviter des grossesses non désirées mais en fait ça s'est trouvé que c'est un panel bien plus large que ça et que ça accompagne les femmes vraiment tout au long de leur cycle et notamment dans le désir d'enfant en fait.