SIGNATURES MOTRICES ET MOTIVATIONS PROFONDES : MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX PERFORMER

Que se passe-t-il quand tu es dans le flow ou la zone ?

- ✓ Automatisme
- ✓ Fluidité – simplicité
- ✓ Peu d’énergie
- ✓ Motivation
- ✓ Je suis prêt !

Et tu sais pourquoi ?

Ton corps a pris le contrôle de ta tête et tu t'exprimes naturellement....

Une **signature motrice** c'est un ensemble complexe de paramètres moteurs qui te permettent d'agir comme un **tout cohérent**

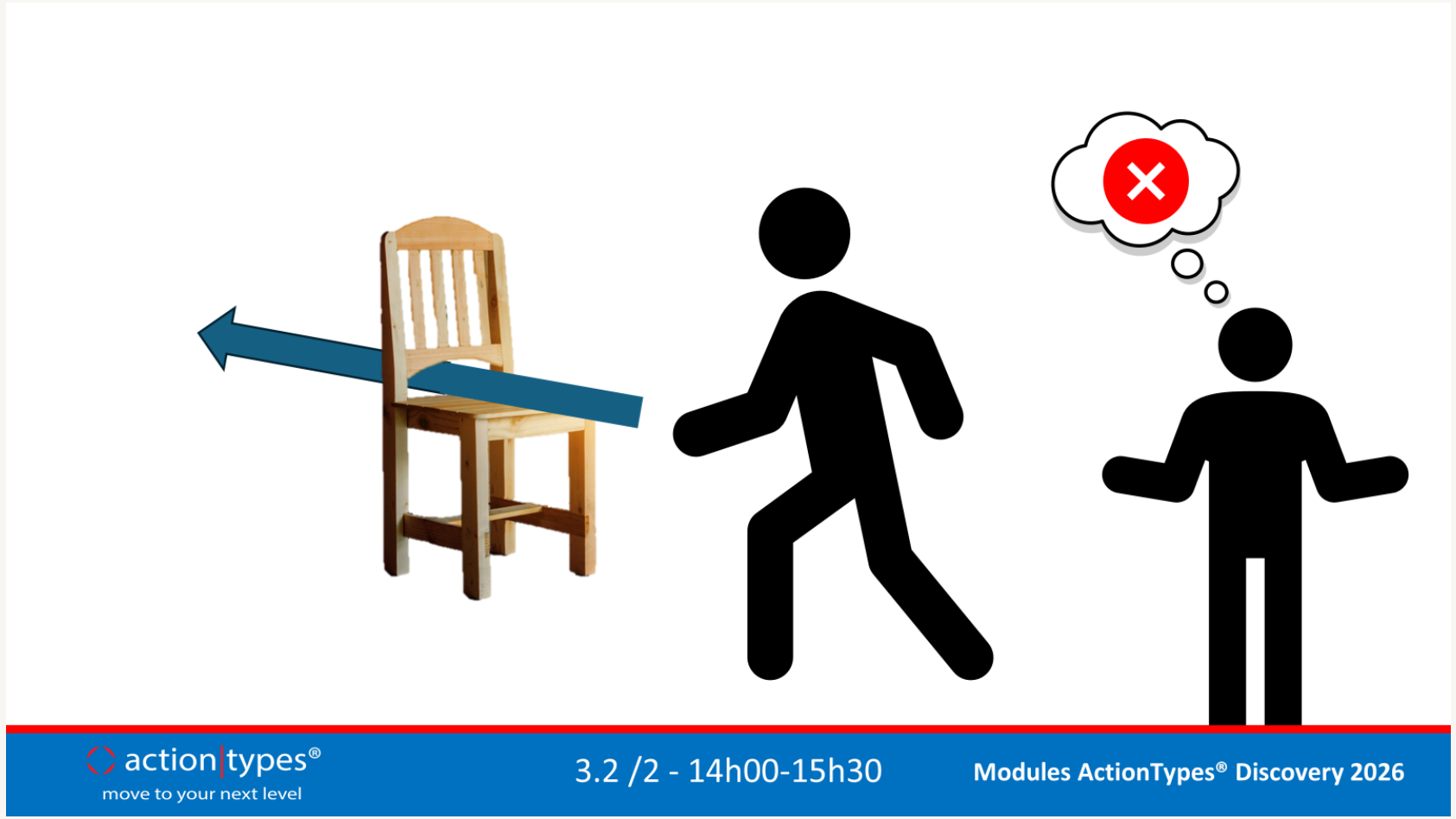


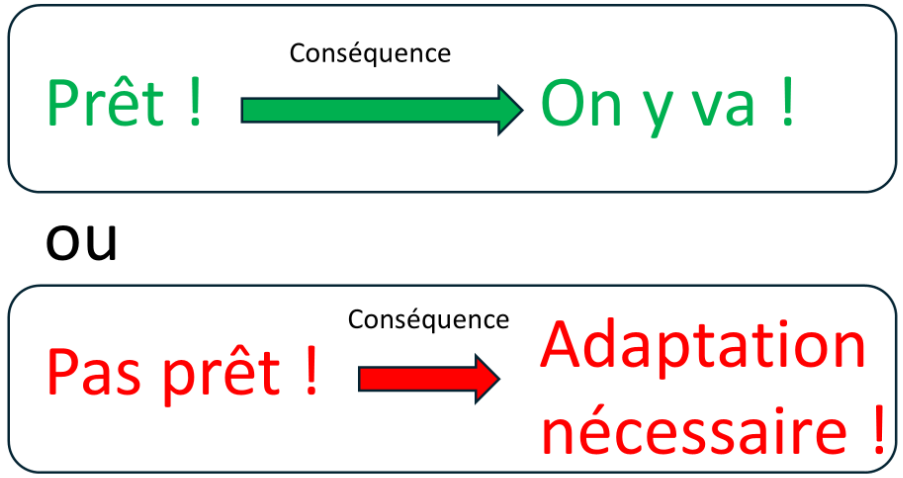












Ainsi, nous évitons les jugements (souvent hâtifs)

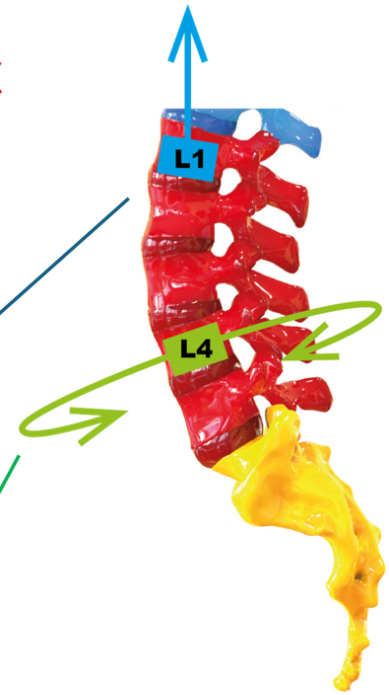


Testing par deux !

2 mouvements principaux d'activation du tonus musculaire s'excluant mutuellement

Soit : **Comprendre**
~ 50% des personnes
« nourrir » la tête d'abord

Soit : **Agir**
~ 50% des personnes
« nourrir » le corps d'abord



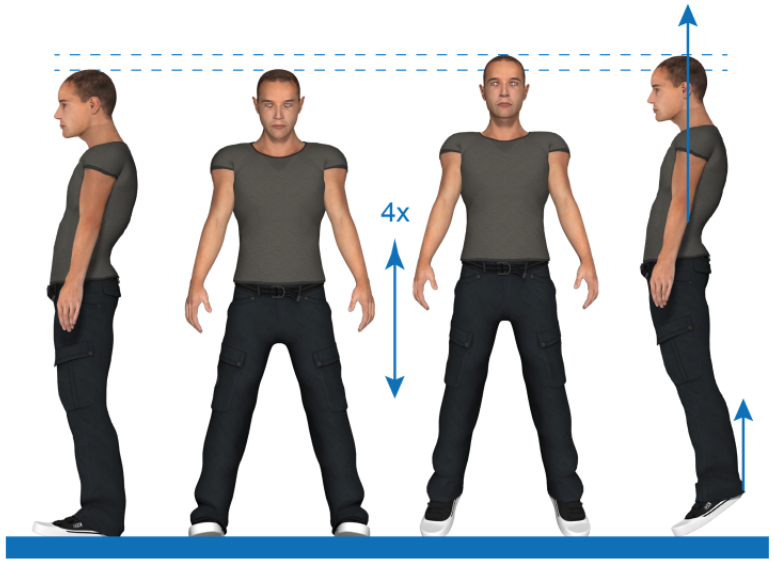
Mouvements verticaux
Ciblés sur **L1**

Activation du bassin (p.ex. rotations)
Ciblés sur **L4**

Référence : Seitai japonais

Verticalité – Compréhension – Vision – Intellect

La tête d'abord !





L1 = verticalité
= U – Compréhension

- Interne = Analyser et comprendre
- Externe = Organiser et contrôler dans l'instant

Besoin de cadre, d'objectif(s) clair(s), de précision

Référence : Seitai japonais

Le corps en premier !

Rotation globale du bassin – Ancrage – Toucher – Soma





L4 = activation du bassin (rotation basse)
= A - Ancrage corporel

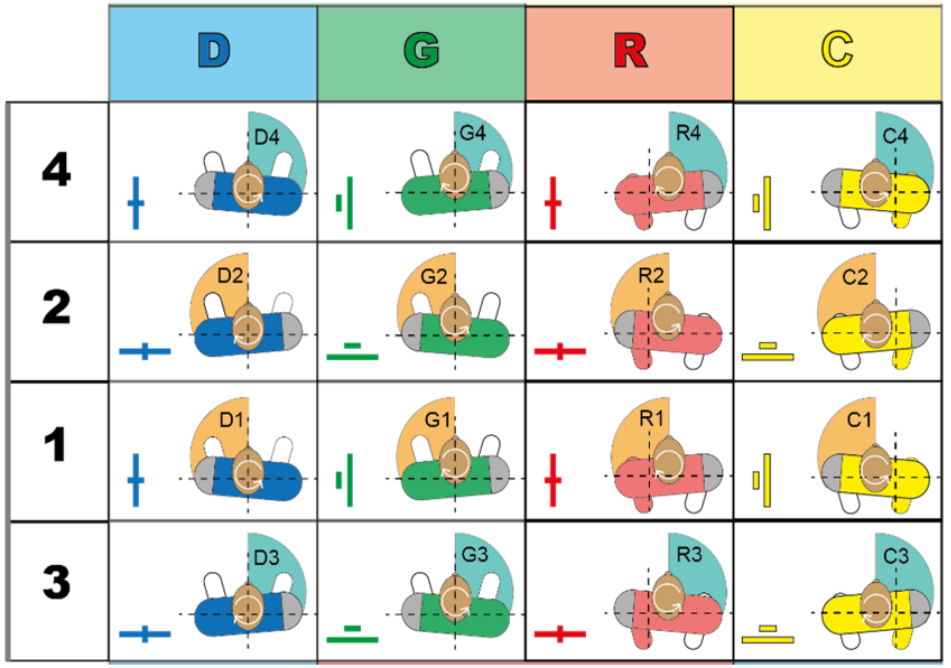
- Interne = Sécuriser
- Externe = Recherche d'Efficacité immédiate

Besoin d'un plan d'action, de concret

Référence : Seitai japonais

Qu'est-ce qu'une signature motrice en 4 points ?

3. Elle est **complexe,**
   donc adaptable
   et robuste.




LAKERS
24
SPURS
9
GAINBRIDGE
SPURS
1





Besoin d’efficacité



Besoin de s’engager totalement



Besoin de créativité



Besoin d’une stratégie



Testing par deux !

Listen to your body, not anybody !

action|types®
move to your next level

Encourage, aider les gens à se réaliser au sein de leur propre identité