

# Notice d'Utilisation Spynamics

## Sacro Aligner & Spine Aligner

---



## **AVANT DE COMMENCER**

Restez toujours détendu et respirez normalement.

Ne faites pas d'exercices si c'est trop inconfortable /douloureux.

À la fin, levez-vous lentement et prudemment pour éviter les étourdissements.

Pendant les premiers jours d'utilisation de cet outil, le corps peut montrer quelques réactions d'ajustement qui peuvent parfois être un peu désagréables. Il s'agit généralement d'une réaction normale de réajustement qui devrait disparaître au bout d'une semaine. Si vous n'êtes pas sûr de ces réactions, veuillez consulter votre médecin avant de poursuivre les exercices.

Ne pas utiliser cet outil en cas d'accident récent, d'ostéoporose, de forte fièvre, d'accident vasculaire cérébral, de troubles cardiaques, hémorragie cérébrale, anévrisme cérébral, tumeurs du cerveau et de la colonne vertébrale...

***Si vous souffrez de tout problème de santé, consultez d'abord votre médecin ou un professionnel de la santé avant d'utiliser cet outil. En aucun cas le Spynamics vous dispense d'un diagnostic médical réalisé par un professionnel de santé et de la conduite médicale à tenir pour votre cas personnel.***

## Spynamics Sacro Aligner : la Décompression vertébrale

1. Placez le Spynamics Sacro Aligner sur la cale (c'est-à-dire l'aligneur de colonne vertébrale retourné) avec la partie tête surélevée.
2. Allongez-vous sur l'outil, la partie inférieure du sacrum touchant juste la tête de l'outil.
3. Détendez-vous, respirez normalement et laissez le poids du corps amorcer la décompression de la colonne lombaire.
4. Restez dans cette position pendant environ 1 à 2 minutes.



Cette position passive permet de préparer les structures du bassin à un travail plus actif avec le Spynamics Sacro Aligner seul.

Nous conseillons de commencer toujours par 1 ou 2 minutes de cette décompression vertébrale avant de passer à la phase active.

## Spynamics Sacro Aligner - Alignement du sacrum :

Pour utiliser le Spynamics Sacro Aligner comme outil d'auto-assistance pour l'alignement correct du sacrum, il suffit de s'allonger sur lui avec la tête de l'Aligner juste sous la zone du coccyx et les deux bosses exactement à gauche et à droite de la partie inférieure de la colonne lombaire. Essayez de trouver la position qui vous semble la plus correcte et détendez-vous. Effectuez 3 mouvements différents pendant un total de 1 à 3 minutes, à raison de 15 secondes par mouvement. Restez détendu pendant un moment avant de vous lever lentement. Faites cette séquence au moins 2 fois par jour.



**Mouvements d'alignement du sacrum :** Une fois en place, commencez par faire 3 mouvements différents, chacun pendant environ 15 secondes et un total de 1 à 3 minutes, puis reposez-vous simplement et détendez-vous sur l'outil pendant 10 minutes (ou moins si vous n'êtes pas à l'aise). Faites cela aussi souvent que nécessaire pendant la journée (au moins 2 fois par jour).

» Vous pouvez commencer par n'importe lequel des mouvements présentés, mais si vous avez du mal à faire des mouvements plus actifs, nous vous recommandons de commencer par les mouvements suivants :

1. Déplacez la hanche (bassin) dans un mouvement de bascule vers le bas et vers le haut (vers les pieds et vers la tête).



2. Déplacez (balancez) la hanche (le bassin) légèrement de gauche à droite.

Faites cela pendant environ 10 à

15 secondes Ne pas incliner de

plus de 30 degrés  
(les genoux ne doivent pas toucher

le sol !) Ne retenez pas votre souffle.

Répétez la séquence complète 3 fois de préférence plusieurs fois par jour (au moins 2).



3. Déplacez les jambes (à partir des hanches) de haut en bas.

Mouvement de pédalage.

Faites cela pendant environ 10 à 15 secondes

C'est possible avec les genoux fléchis (plus facile) ou les jambes plus tendues (plus difficile).

L'amplitude du mouvement peut être d'environ 30 cm. La séquence peut être répétée 3 fois.



## Spynamics Spine Aligner : Alignement de la Colonne

Le Spynamics Spine Aligner peut également être utilisé sur n'importe quelle zone de la colonne vertébrale pour aligner et étirer doucement la colonne vertébrale et pour appliquer une pression thérapeutique sur les points d'acupression le long du méridien de la vessie, le long de la colonne vertébrale. Il est préférable de commencer par les positions les plus basses et de progresser vers le haut. Restez dans chaque position pendant environ 15 secondes avant de changer de position pour couvrir l'ensemble du dos.



Photo 1 et 2 : sens de la cale pour la partie inférieure des dorsales (environ sous D6)

Photo 2 et 3 : sens de la cale pour la partie supérieure des dorsales ( au dessus de D6)

### **Mouvements pour l'alignement de la colonne vertébrale:**

Restez dans chaque position choisie pendant quelques instants (15 secondes à 1 minute sont recommandées) et faites quelques mouvements doux mais dynamiques pour obtenir l'alignement. Ces mouvements doivent être effectués avec les bras partant de l'épaule comme si vous boxiez (poussiez) lentement vers le haut (vers le plafond).

Attention : Cela peut être assez inconfortable au début en raison de la tensions qui existent souvent dans ces zones.

Respirez normalement et restez détendu. Changez de position pour couvrir la majeure partie de la colonne vertébrale, étape par étape, si vous le souhaitez.

Ces exercices sont comme un auto-massage Shiatsu vigoureux ! Ils permettent de mobiliser et de réaligner les articulations facettaires de la colonne vertébrale, de détendre les points Trigger et de renforcer les muscles du dos.



## Aligneur de colonne vertébrale : Positions de la tête :

### **1. Position sous-occipitale : Thérapie par acupression sur le point méridien 10 Vessie (en utilisant l'aligneur de colonne vertébrale Spynamics)**

Placez la tête avec la zone de l'occiput sur les bosses de l'aligneur de colonne vertébrale. L'outil peut être placé vers le haut (tête) ou vers le bas (pieds).

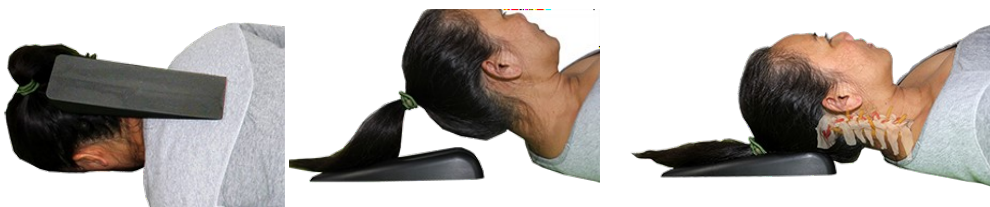


Note personnelle : je préfère mettre la cale dans le sens de la photo n°3 qui pour moi apporte plus d'efficacité dans le ressenti. À vous d'essayer et de sentir ce qui vous convient le mieux.

### **2. Position Compression Occipitale “Still Point” (point d'équilibre) :**

Le Spynamics Spine Aligner procure une compression occipitale qui entraîne une inhibition et une relaxation des muscles sous-occipitaux profonds qui sont souvent les responsables de nombreux cas de maux de tête et de migraines.

Pour cela, il suffit de poser la tête sur l'aligneur entre les oreilles (un peu plus haut que précédemment). Détendez-vous, respirez normalement et restez-y jusqu'à 10 minutes. Faites cela au maximum deux fois par jour. Ceci est similaire à un point fixe comme dans certains traitements ostéopathiques crano-sacrés.



Note personnelle : idem que précédemment, je préfère positionner la cale comme sur la photo n°1

## Synamics Sacro Aligner – Position « Posturale » assise

Il est également possible d'utiliser le Synamics Sacro Aligner comme aide à l'assise pour améliorer la position assise et ré entraîner le bassin en position assise. (Sur n'importe quel siège, comme une chaise de bureau, une chaise de salle à manger, une voiture, etc.)

Asseyez-vous sur le Synamics Sacro Aligner avec les bosses vers l'arrière et la tête vers l'avant de sorte que votre os pubien touche juste la tête.

Vous pouvez rester dans cette position aussi longtemps que vous le souhaitez, mais vous devez retirer le Synamics Sacro Aligner si vous ressentez trop de gêne ou de douleur.

La durée recommandée est de 15 à 20 minutes (plusieurs fois dans la journée)

(voire plus longtemps, mais seulement après vous être habitué à la position - essayez simplement).



Le Synamics Sacro Aligner peut également être utilisé en position assise au sol, par exemple en faisant du yoga ou de la méditation, et permet une position assise droite confortable sans forcer le corps à adopter la position du lotus !

**Assis sur le sol sans le Synamics Sacro Aligner :** Lorsque l'on pratique la méditation (yoga) sur le sol, la colonne vertébrale doit être maintenue droite afin que l'énergie vertébrale circule correctement, ce qui représente un effort considérable sans aide à l'assise. On peut y parvenir en adoptant la position assise dite du Lotus, mais cette position est difficile à réaliser et peut entraîner des désalignements dans les articulations des genoux et des chevilles ! Sans concentration, la position est relâchée et le bassin est incliné.

basculé. L'os du siège appuie fortement sur le siège. Le sacrum n'a pas de support.

**Assis sur le sol avec le Synamics Sacro Aligner :** La colonne vertébrale est droite sans effort et l'énergie vertébrale peut circuler librement. L'utilisateur peut se concentrer sur la méditation et ne doit plus se concentrer sur le maintien d'une posture droite !

La position est droite, le bassin stabilisé et le sacrum soutenu

**Remarque :** Le Synamics Sacro Aligner ne doit pas être utilisé comme une aide permanente à la position assise mais plutôt comme un outil d'assise thérapeutique pendant 10 à 20 minutes (de préférence plusieurs fois par jour) pour éviter les réactions du corps (réactions de réajustement).