

A woman with dark hair in a bun, wearing a purple sports bra and leggings, is captured in a dynamic, athletic pose. She is leaning back with her right arm extended upwards and her left hand resting on her forehead. Her right leg is bent and raised, with her foot pointing downwards. The background is a solid, light blue color.

La méthode MUNZ FLOOR
par Alexandre Munz

L'EXTRAORDINAIRE
POUVOIR
DES FASCIAS
EN MOUVEMENT

L'approche corporelle
innovante et accessible à tous
pour se libérer des douleurs
musculaires et articulaires
et protéger sa colonne vertébrale

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Correction : Emmanuelle Peraldi, Pascale Braud
Création de maquette et mise en pages : Julie Simoens
Illustrations : Shutterstock
Photographies : Caherine Delahaye ; Amélie Callier Broyer/Set design

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

ISBN : 978-2-212-57393-0
© Éditions Eyrolles, 2022

La méthode MUNZ FLOOR
par Alexandre Munz

L'EXTRAORDINAIRE
POUVOIR
DES FASCIAS
EN MOUVEMENT

L'approche corporelle
innovante et accessible à tous
pour se libérer des douleurs
musculaires et articulaires
et protéger sa colonne vertébrale

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Préface de Tiphanie Vennat	6
Introduction	8

QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE MUNZ FLOOR ?

PARTIE 1

1	LES BASES DE LA MÉTHODE MUNZ FLOOR : LE MOUVEMENT ET LA SPIRALE	
	Les contractions isotoniques	21
	La spirale	22
2	LE TRAVAIL DE LA COLONNE VERTÉBRALE ET SES IMPACTS DIRECTS SUR LES FASCIAS ET LES MUSCLES	
	Quelques notions d' anatomie	25
	Renforcer la charnière thoraco-lombaire	28
	Mobiliser les chaînes musculaires croisées	31
	Travailler les muscles piliers du dos	34
	Décontracter le diaphragme	43
	Et les abdos ?	47
3	LE TRAVAIL SUR LES FASCIAS	
	Que sont les fascias ?	50
	Comment prendre soin de ses fascias ?	52
	Qu'est-ce qui perturbe les fascias ?	53
	Fascias et MUNZ FLOOR	54
	Tenségrité et MUNZ FLOOR	59
4	LA MÉTHODE MUNZ FLOOR : POUR QUI, POUR QUOI ?	
	Les maux de dos	62
	La fatigue	64
	Les douleurs	65
	Le stress	67
	La scoliose	71
	Les autres bénéfices	72

LA MÉTHODE MUNZ FLOOR EN PRATIQUE

PARTIE 2

5

AVANT DE COMMENCER...

Quelques conseils pratiques	77
Quelques notions techniques incontournables	81

PROGRAMME N° 1

Exercice 1	86
Exercice 2	91
Exercice 3	96
Exercice 4	101
Exercice 5	105

PROGRAMME N° 2

Exercice 1	110
Exercice 2	115
Exercice 3	119
Exercice 4	124
Exercice 5	129

PROGRAMME N° 3

Exercice 1	134
Exercice 2	137
Exercice 3	142
Exercice 4	147
Exercice 5	150

Conclusion	157
------------------	-----

Remerciements	159
---------------------	-----

INTRODUCTION

Vous avez mal au dos ? Vous souffrez de migraines à répétition, de troubles du sommeil, de raideurs ou de douleurs chroniques ? Vous êtes stressé, vous ressentez une fatigue insurmontable ? Vous manquez de tonus ou de souplesse ? Bienvenue dans le monde extraordinaire des fascias, la méthode MUNZ FLOOR est faite pour vous.

Un massage interne très profond

L'idée est aussi efficace que simple : allongé au sol, vous effectuez des mouvements de microrotations et de contre-rotations lentes et contrôlées qui délient la tête de la cage thoracique, et la cage du bassin. Ces gestes sont doux et lents mais intenses parce que spiralés, ce sont des transmissions de forces dynamiques qui vous massent de l'intérieur, littéralement. C'est cela qui libère l'extraordinaire pouvoir de vos fascias. C'est acquis scientifiquement aujourd'hui : ces tissus conjonctifs, dans lesquels tout notre corps baigne, jusqu'à nos cellules, ont des impacts sur notre santé physique mais aussi mentale, à condition qu'ils soient malaxés avec une extrême lenteur. La méthode MUNZ FLOOR fait exactement cela, mais les masseurs ici, ce sont vos muscles obliques.

Baucoup d'experts utilisent le terme de « *matrix* » quand ils parlent des fascias. Ces tissus fibrillaires sont un cerveau, un réseau interne extrêmement sophistiqué et sensible. Les forces multidirectionnelles transmises dans votre *matrix* déclenchent l'autoproduction de collagène (de la résistance pour vos fibres), d'élastine (pour l'élasticité des fibres), et de protéoglycanes (pour l'hydratation des fibres), des réponses radicales contre le vieillissement, le mal de dos, des maladies chroniques.

Quant à la dimension mentale et émotionnelle, je pourrais vous en parler pendant des heures, et notamment de vingt ans de témoignages frappants, émanant de mes élèves (vous en trouverez une multitude disséminés dans cet ouvrage) ou émanant des élèves des coachs que j'ai formés dans le monde. Avant de partager avec vous trois programmes d'exercices qui vont vous changer la vie, je vais d'abord évoquer mon histoire personnelle, ses grandes lignes de force, pour que vous compreniez le contexte dans lequel la méthode MUNZ FLOOR est née, l'idée étant de vous ouvrir un champ des possibles. Puis j'entrerai dans une approche théorique pour mieux cerner les leviers qui expliquent les fascinants pouvoirs de vos fascias. Mon souhait ici est de parler au plus grand nombre, de populariser une révolution en marche

qui concerne tout le monde, dont chacun peut profiter pour mieux vivre, ou pour déployer des capacités physiques et techniques encore inexplorées. Je partage avec vous des clés qui vous serviront toute votre vie, des choses simples à mettre en place, efficaces et durables.

MUNZ FLOOR ne s'arrête pas aux fascias. Ses mouvements spiralés mobilisent constamment les muscles toniques, des muscles organisés en chaînes musculaires croisées. Or, quand ces chaînes croisées profondes se contractent, par voie réflexe, elles détendent les chaînes musculaires droites, les muscles superficiels. Ce phénomène neuromusculaire s'appelle le « réflexe d'inhibition réciproque ». Il suffit d'un mouvement spiralé dynamique pour l'activer très profondément. Et voilà que les couches profondes qui embrassent votre colonne vertébrale se retrouvent à littéralement vous étreindre, comme si vous étiez porté de l'intérieur, tandis que ce tonus qui a convergé vers le centre relaxe soudainement les tensions qui alourdissaient votre quotidien. Vous vous découvrez une nouvelle élasticité et un tonus surprenant parce que particulièrement spongieux, cela simultanément, avec une nette sensation d'hydratation intérieure. Tonifiant, adoucissant, hydratant, MUNZFLOOR agit comme une sorte de shampoing « trois-en-un ». De cet environnement musculaire élastique et spongieux résulte une plus grande mobilité articulaire et, de fait, une énergie vitale qui surprend toujours ceux qui découvrent la méthode. L'effet massant intramusculaire (c'est-à-dire depuis l'intérieur de vos muscles) vous libère aussi de douleurs, y compris celles incrustées depuis longtemps, cela parfois dès la première séance. Le génie du mouvement spiralé est qu'il déterre des strates de tensions tout en régénérant l'existant. À la manière d'un archéologue, vous allez découvrir, surprendre, vous surprendre. Ces trésors insoupçonnés, ils sont là, ils n'attendent que ces vagues de gestes circulaires pour mettre vos systèmes internes dans un circuit de sensations interactives : systèmes fascial, musculaire, osseux, nerveux central, lymphatique, viscéral, vous faites un « *reboot* » dans et autour de votre colonne vertébrale. Celle-ci est le centre de tout, tous vos organes s'attachent sur elles, elle est le trait d'union entre la tête et les pieds, et entre vos systèmes internes.

Avec ces stratégies de mouvements de sphères et de contre-sphères, dans lesquels vous allez rapidement naviguer tant ils répondent à la physiologie du corps humain, vous atteignez un état de détente et de reconnexion à soi qui peut surprendre tant il est fort et se manifeste au bout de quelques minutes.

Chaque élève qui se plonge dans cet océan de fascias y découvre des ressources qu'il ne se connaissait pas. Je n'ai jamais rencontré de participant qui soit sorti d'un cours de MUNZ FLOOR sans un commentaire fort de sens. Les gens se révèlent à eux-mêmes, d'autres s'autoguérissent, certains y trouvent une performance technique accrue, ou encore la régénération d'un corps hyper entraîné. Les coaches certifiés en MUNZ FLOOR et moi-même sommes sans cesse les témoins de « nouveaux départs ». Nous vivons une aventure galvanisante, c'est le moins qu'on puisse dire, les élans vitaux que décrivent les gens décuplent notre passion du MUNZ FLOOR.

Naturellement, la connaissance sur les fascias est si récente que tant de promesses

peuvent déclencher des doutes chez ceux qui n'ont jamais participé à un cours de MUNZ FLOOR. En réalité, tous ces effets, aussi mystérieux puissent-ils paraître, ont une explication complètement fonctionnelle, leur « secret » réside dans vos fascias. Ils sont les récepteurs et les transmetteurs de ces sensations fortes qui nous centrent. Ces tissus fibrillaires, visqueux, aqueux fascinent les scientifiques d'aujourd'hui pour toutes les raisons expliquées ci-dessus. Les découvertes des chercheurs sont telles qu'ils affirment que nos habituels livres d'anatomie sont à rééditer. Le monde vit une transformation sans parallèle, du jamais vu dans l'histoire de l'humanité. Si MUNZ FLOOR existe depuis presque vingt ans, la science ne s'est intéressée aux fascias qu'il y a une dizaine d'années. Cette décennie a toutefois permis un changement radical de la compréhension du corps, à l'échelle mondiale nous vivons actuellement un raz-de-marée renversant des croyances que personne n'aurait pensé à remettre en cause.

Cette mutation scientifique d'aujourd'hui, je l'ai vécue dans mon « corps laboratoire », bien avant que les experts révèlent ce que nous savons aujourd'hui des fascias. À petite échelle, la mienne, et celle de mes élèves parisiens d'alors, mes cours hebdomadaires ne cessaient de faire des heureux et des miraculés qui, comme moi, ont déjoué les interventions invasives qui leur étaient destinées. Grâce à ces mouvements organiques, fluides et torsadés comme les ressacs des fascias dans notre organisme, nous vivions une renaissance qu'à l'époque je ne pouvais, bien entendu, qu'expliquer partiellement. Mais les populations extrêmement diverses à qui je transmettais le MUNZ FLOOR me fournissaient suffisamment de témoignages de régénération pour que je me dévoue sans hésitation à pérenniser mes travaux. Les prix, les récompenses et les honneurs qui ont suivi m'ont permis d'avancer, j'en suis sincèrement reconnaissant à toutes les institutions nationales et internationales qui m'ont loué. Ceux qui m'ont fait le plus avancer, ce sont mes élèves. Parmi eux de nombreux experts de la colonne vertébrale, dont Tiphannie Vennat, psychomotricienne et autrice de génie, reconnue par-delà son champ d'activité à l'ISRP, l'Institut Supérieur de Rééducation Psychomotrice. Tiphannie m'a révélé que les impacts du MUNZ FLOOR dépassent largement la sphère du physique, elle a ouvert ma conscience à toute une dimension mentale, émotionnelle, proprioceptive et intéroceptive du MUNZ FLOOR, à des sensations et des changements que je ressentais moi-même mais que je n'exprimais pas, par peur de paraître ésotérique. Les échanges que Tiphannie et moi entretenions m'ont permis de mieux comprendre le MUNZ FLOOR et les témoignages surprenants de mes élèves, c'est un peu comme si Tiphannie m'avait fait rencontrer ma pédagogie. Les participants de mes cours hebdomadaires m'ont, en quelque sorte, eux aussi enseigné le MUNZ FLOOR, c'est grâce à eux que l'embryon d'hier est devenu le patrimoine d'aujourd'hui, utile à des milliers de personnes dans le monde.

Leur histoire du corps a été le socle de toute ma recherche, de tous mes développements, leurs sensations individuelles sont les fondements de MAISON MUNZ, l'entreprise que je porte aujourd'hui.

Accessible à tous, quels que soient votre âge et votre condition physique, simple à



apprendre et à pratiquer, la méthode MUNZ FLOOR change la vie, c'est peu de le dire. Mais soyons clairs, le génie, ce n'est pas le MUNZ FLOOR, c'est le corps humain, c'est votre corps, ce stradivarius qui vous rend en mille ce que vous lui accordez, à condition de s'adresser à lui au niveau microscopique. C'est précisément cela que font les mouvements de la méthode MUNZ FLOOR, ils font de l'infiniment grand avec de l'infiniment petit.

Aux **origines** de la méthode...

Après ma carrière de danseur, la simple action de marcher était compliquée, il vous est alors facile de comprendre la félicité qu'a déclenchée ma recherche initiale, et ce jaillissement de ressources que la science explique depuis peu.

J'avais 30 ans quand je me suis arrêté de danser, je suis parti en retraite sans savoir ce que j'allais faire de ma vie. Par pur instinct, j'avais refusé la chirurgie. Autour de moi, ma décision a été qualifiée de folle, mais quelque chose de plus insensé que moi me poussait ailleurs. Comment aurais-je pu m'imaginer que ce mal de dos orphelin et cette intuition barbare, parce que infondée alors, feraient des petits dans le monde entier ? En fait, je ne suis pas parti en retraite, je me suis mis en retrait pour mieux repenser l'écosystème de mon corps, sans savoir qu'un jour, celui des autres réfléchirait autrement à Kuala Lumpur, Hanoï, New York, Amsterdam, Milan, Paris, et tant d'autres villes et villages.

En réalité, deux chorégraphes majeurs sifflotaient ce chant d'espoir en moi : Auguste Bournonville (un Danois du XIX^e siècle) et George Balanchine (un Russe du XX^e siècle) ont glissé en moi un au-delà des champs esthétiques, l'intuition d'une possible intelligence du corps. Sans le vécu intime de leurs œuvres, de leur

conception du mouvement, de ses espaces obliques et circulaires, je ne saurais peut-être pas qui je suis. Bien sûr, les douleurs chroniques ont été invivables, parfois insurmontables, mais les schémas corporels que ces chorégraphes ont cultivés en moi ont sonné plus fort que la douleur, les sons infimes de mes fascias glissant entre eux ont été plus audibles que la chirurgie et les médicaments à vie.

Ex-soliste principal du Ballet de l'Opéra de Berlin – ce qu'on appelle un danseur étoile en France –, mon enseignement de la danse a commencé au début des années 1980, à l'École de danse de l'Opéra de Paris, tandis que la danse contemporaine émergeait à peine en France. Mes années de formation initiale se sont déroulées à une époque où les strictes notions de symétrie et d'hyperverticalité étaient les forces dominantes dans l'entraînement d'un corps que l'on nous disait idéal. Toute ma carrière de danseur, j'ai porté cette perception subconsciente et erronée de moi-même, un au-delà bidimensionnel, arrière-monde d'un corps tridimensionnel par nature.

De mon temps, l'enseignement classique des écoles «régaliennes» était ancré dans une logique verticale imparable. C'est ainsi, nous étions les enfants d'une Académie royale de la danse, droite et stricte comme le sceptre de Louis XIV. Évidemment, la colonne vertébrale n'y dansait pas. Et il n'y avait pas des corps uniques répondant à des lois universelles, il y régnait le fantasme des corps érigés sous une même verticalité. En 1760, dans ses fameuses *Lettres sur la danse*, Jean-Georges Noverre – ce Marseillais a été aux sources mêmes de la naissance du ballet en tant qu'art à part entière – écrivait déjà que dans ces écoles, on n'apprend pas à danser, qu'on y trie juste sur le volet. Scandales, complots, expulsion, le bonhomme a quitté la France en traînant derrière lui ce qu'on appelle aujourd'hui la biomécanique de la danse.



TÉMOIGNAGES

« Une ouverture extraordinaire du diaphragme »

« Ce cours MUNZ FLOOR, c'est une découverte. J'ai ressenti une ouverture au niveau de la ceinture scapulaire et du diaphragme que je n'avais ressentie qu'une fois avant, lors de ma formation en fasciathérapie et au cours de séances de méditation. Maintenant, je vois comme ma posture en a été modifiée, en seulement une séance ! »

– Sandrine Armbruster Mallet, masseuse-kinésithérapeute

« Une plénitude »

« Merveilleuse découverte, un bien-être dans une plénitude du corps, un sourire intérieur du corps, merci. »

– Anne-Marie Porras, directrice EPSE Danse Montpellier

« Une autorégulation »

« Ce qui est intéressant avec MUNZ FLOOR, c'est que la respiration se régule d'elle-même, c'est comme si je bâillais avec mon corps tout entier. »

– Isabelle

« Un réchauffement des muscles profonds »

« J'ai découvert la méthode MUNZ FLOOR sur Facebook.

Par curiosité, j'ai voulu essayer pour voir si ça pouvait faire du bien à mes articulations. Après la première séance, j'ai ressenti une chaleur intérieure qui se diffusait dans tout mon corps, j'étais étonné car je n'avais pas transpiré du tout. À chaque séance, je ressens ce réchauffement des muscles profonds. C'est aussi une relaxation, un genre de méditation intérieure qui me fait oublier le stress de la semaine. Après les cours, je suis relâché et en même temps plus tonique, et j'ai hâte de revenir la semaine suivante parce que les rotations et les étirements à vitesse lente me font beaucoup de bien. »

– Laurent Vachon

« Disponibilité respiratoire et vocale »

« Je suis comédienne et professeure de théâtre. MUNZ FLOOR me met dans un état de disponibilité physique, mentale, respiratoire et vocal jamais égalé, c'est devenu pour moi une pratique essentielle et fondamentale, un énorme plus professionnel et personnel. »

– Agathe Delhommeau

« Complètement aéré »

« Je me sens complètement aéré, il faut absolument que je montre quelques mouvements à un de mes patients qui a Parkinson, je suis sûr que ces massages de l'intérieur vont lui faire beaucoup de bien. »

– Aurélien Magnenet

« Une réaction en chaîne »

« Pendant le cours, ma colonne vertébrale a fait plein de petits craquements, je l'ai senti aussi dans le thorax et jusque dans le bassin. C'est aussi très apaisant. Lorsque je fais ces mouvements sphériques, ça crée immédiatement une réaction en chaîne qui provoque le relâchement et l'ouverture de tout le haut du corps. »

— Lukasz Lieba

« Être vraiment dans ses sensations »

« C'est exactement ce que je recherchais, ce dont mon corps avait besoin, MUNZ FLOOR permet d'être vraiment dans ses sensations, de lâcher prise. C'est ma première séance mais je me sens libéré au niveau de la cage thoracique et du diaphragme. »

— Baptiste

« J'ai retrouvé mon corps »

« J'ai 50 ans. MUNZ FLOOR a dénoué le nœud que j'ai serré dans mon corps depuis très longtemps, ça a d'abord été un choc qui m'a provoqué la nausée pendant quatre jours, c'était désagréable mais maintenant j'ai retrouvé mon corps, merci, merci, merci. »

— Barbara

PROGRAMME

N° 2

MISE EN PLACE DE L'EXERCICE 1

1 Sur le dos, jambes allongées, avec l'espace de votre bassin entre les pieds.



2 Tendez les bras vers le plafond, entrecroisez les mains à la hauteur de la pomme d'Adam.



LE CONSEIL EN + Veillez à garder les paumes jointes tout le long de l'exercice, sinon elles auront tendance à se desserrer et les coudes à se plier, vous privant du tonus musculaire nécessaire à la bonne conduite de l'exercice.

Vous êtes prêt à démarrer l'exercice 1.

EXERCICE

1 Pliez la jambe droite sur le côté, veillez à glisser le talon sous le sacrum. Sur la photo ci-contre, le genou d'Ivana n'est pas tout à fait en contact avec le sol, chez d'autres personnes, il le sera : aucune importance, on veut juste une jambe et un ventre mous.



2 Faites une rotation interne de l'autre jambe, puis pliez-la pour l'empiler sur celle qui est déjà pliée. Ici, ne cherchez pas à serrer les genoux, les entre-cuisses et le ventre sont mous de nouveau. Si vos genoux sont néanmoins collés, alors pas de souci, c'est votre morphologie qui veut cela.



3 Pause de 2-3 secondes.



4 Enroulez votre tête du côté des genoux pliés.

5 Décollez votre tête du sol d'environ 2-3 centimètres. Horizontalement parlant, elle se trouve plus ou moins à la même hauteur que le sternum.



6 Laissez vos yeux et vos mains enrouler votre cage sur le côté jusqu'à ce que les mains touchent le sol. Insufflez à cette rotation une lenteur encore plus grande que d'habitude.

7 Prenez une pause de 2-3 secondes : veillez à ce que votre visage fasse face au sol, à 2-3 centimètres du sol.



8 Déroulez-vous vers le plafond. Cette fois, ce sont les mains qui guident la spirale, mais votre tête ne fait aucune rotation, elle se laisse emporter, elle sera ainsi la dernière à se dérouler. À la fin de cette rotation vertébrale (3^e photo ci-dessous), le visage et les épaules font face au plafond.



LE CONSEIL EN + Pensez à vos mains comme si elles étaient la pointe épaisse d'un énorme feutre indélébile, cela donnera à votre renforcement musculaire la consistance et la fluidité souhaitées.

9 Allongez la jambe du dessus en la gardant en rotation interne, puis posez le bassin à terre avec une lenteur plus grande que d'habitude, comme un effet de loupe sur le sacrum.



10 Allongez l'autre jambe : vous êtes revenu à la position de départ.

11 Faites une pause de 2-3 secondes.



12 Enchaînez sur 3 répétitions du même côté, soit une série de 4 répétitions.

13 Faites une pause de 30 secondes, puis votre mise en place pour votre série de 4 fois à gauche. Dès que vous aurez mémorisé cet exercice, vous pourrez tout à fait alterner la droite et la gauche.

RÉCAPITULATIF EN IMAGES

/// EXERCICE#1 ///

