

La méthode pour se dévouer

AFIN DE SE LIBÉRER
des DOULEURS
pour de bon

même si ça fait longtemps qu'on a un mode de vie sédentaire et une mauvaise posture.

MARINA SHEMETOVA, ERGOTHÉRAPEUTE ET COACH
EN YOGA ADAPTÉ ET POSTURAL

Ce webinar est pour toi si...



Je DOIS améliorer ma posture pour ME LIBÉRER des symptômes angoissants et « sans explications », mais je ne sais PAS comment faire...

- Douleurs et raideurs à la nuque
- Mâchoire crispée
- Stress
- Maux de tête
- Vertiges
- Nausées
- Difficultés respiratoires
- Engourdissements



Pas d'effet...

Pour vous si

- Douleurs chroniques qui se sont installées progressivement sans un déclencheur évident (ou un déclencheur qui date d'il y a très longtemps)
- Vous observez ou soupçonnez fortement avoir un déséquilibre postural
- Douleur et symptômes augmentent à la position prolongée (assise, debout) ou à l'effort

Le webinar n'est pas pour vous

- Accident ou blessure récente (il y a moins d'un 1 an). Ex: commotion cérébrale; entorse; fracture; hernie discale récente.
- Douleur aiguë
- Si vos douleurs sont causées par une condition médicale connue qui nécessite un traitement médical
- À la recherche d'une solution magique et instantanée



1. Qu'est-ce qui se cache derrière la posture voûtée
2. Dézoom sur la situation, le lien entre les pieds et les cervicales
3. « Reset ton fascia » - 4 étapes pour se libérer des douleurs posturales durablement
4. QUESTIONS/RÉPONSES



Qui suis-je? *(la partie « plate » de la présentation)*

FORMATION PRINCIPALE

- Master en ergothérapie, Université de Montréal, 2015

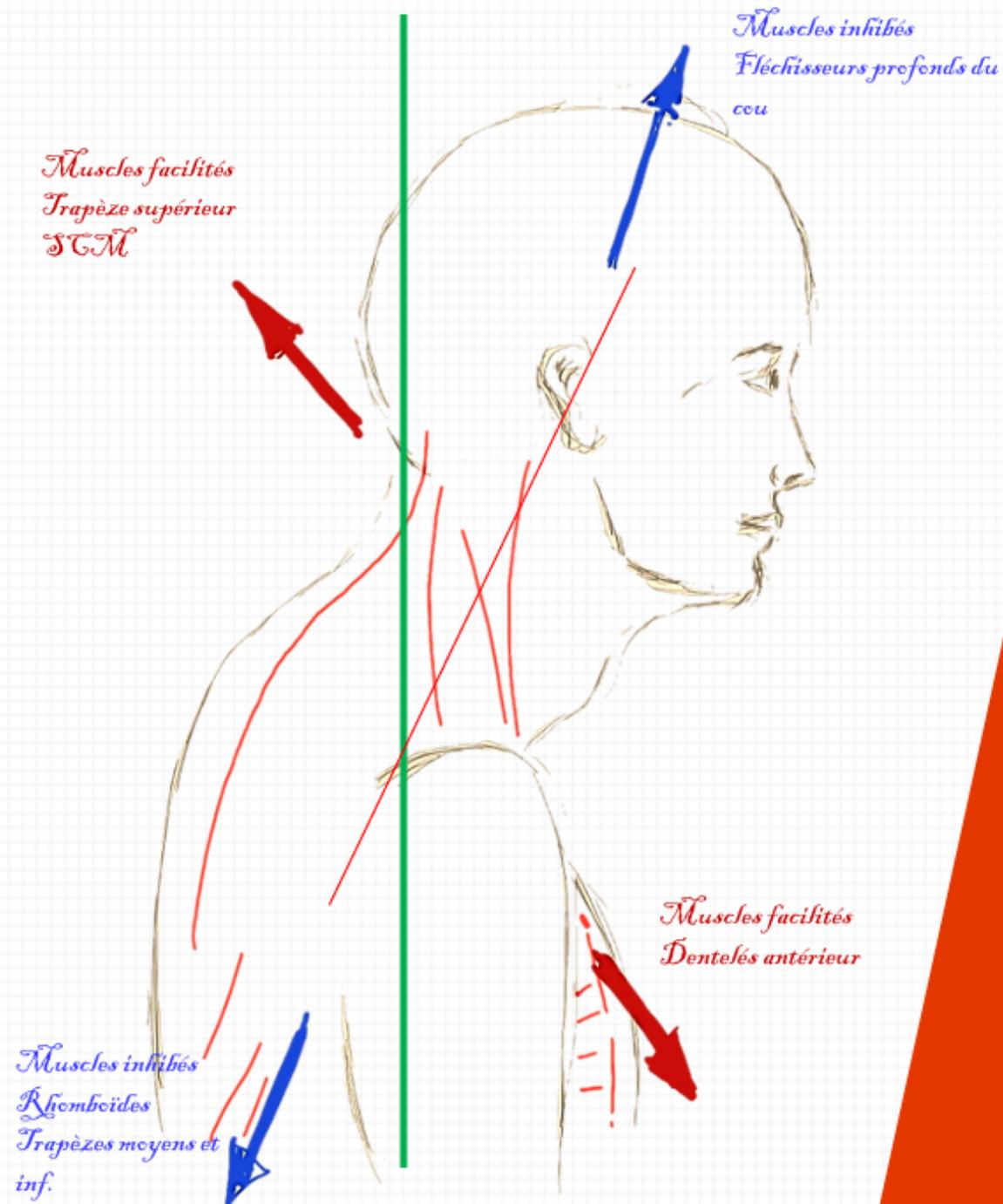
CERTIFICATIONS, FORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- Certification de professeur de yoga, International Practitioners of Holistic Medicine, 2020
- Body Reading, Thomas Myers, Anatomy trains, 5h
- Gestion Globale de la douleur : Le yoga. 10h. Biaformation, 2020
- Mobilité pour la prehab et la performance. 4h. Biaformation, 2021
- L'APPROCHE D'INTÉGRATION SENSORIELLE UTILISÉE EN RÉADAPTATION. Formation continue aux professionnels. 50h. 2019
- Réflexes primitifs 1: importance du lien affectif. 13h. [Enfant Mode d'emploi](#). 2018
- Réflexes primitifs 2: acquisition des habiletés motrices. 13h. [Enfant Mode d'emploi](#). 2018
- Jouer au yoga. Rendre le yoga accessible aux enfants ayant des besoins particuliers. Mélanie Caouette , erg. 2020.
- Les atteintes nerveuses aux membres supérieurs ET la douleur neuropathique au membre supérieur: évaluation, traitement et approches à privilégier en ergothérapie. 2019

Mes sources

- 1) Myers Thomas. ANATOMY TRAINS. Myofascial Meridians for Manual Therapists and Mouvement Professionals. Fourth Edition. 2021. Elsevier Limited.
- 2) Bricot Bernard. La reprogrammation posturale globale, 2^e Edition. Sauramps Médical, 2020.
- 3) Chaitow Leon. Recognizing and Treating Breathing Disorders: a multidisciplinary approach Second edition. 2014 Elsevier Ltd.
- 4) Keller Dough. The Forward Head and the Wisdom of Jalandhara Bandha. A YogaU Online Webinar. 2020
- 5) Denise Yoga Co. Movement Template. www.deniseyogaco.com
- 6) Evan Osar. Corrective Exercise Solutions to Common Shoulder and Hip Dysfunction, On Target Publications, Aptos: California, U.S.A. 2012

Et bien plus....



1. Qu'est-ce qui Se cache derrière la posture voûtée?

En 2019 j'ai commencé à souffrir de...



Douleurs



Serrée...



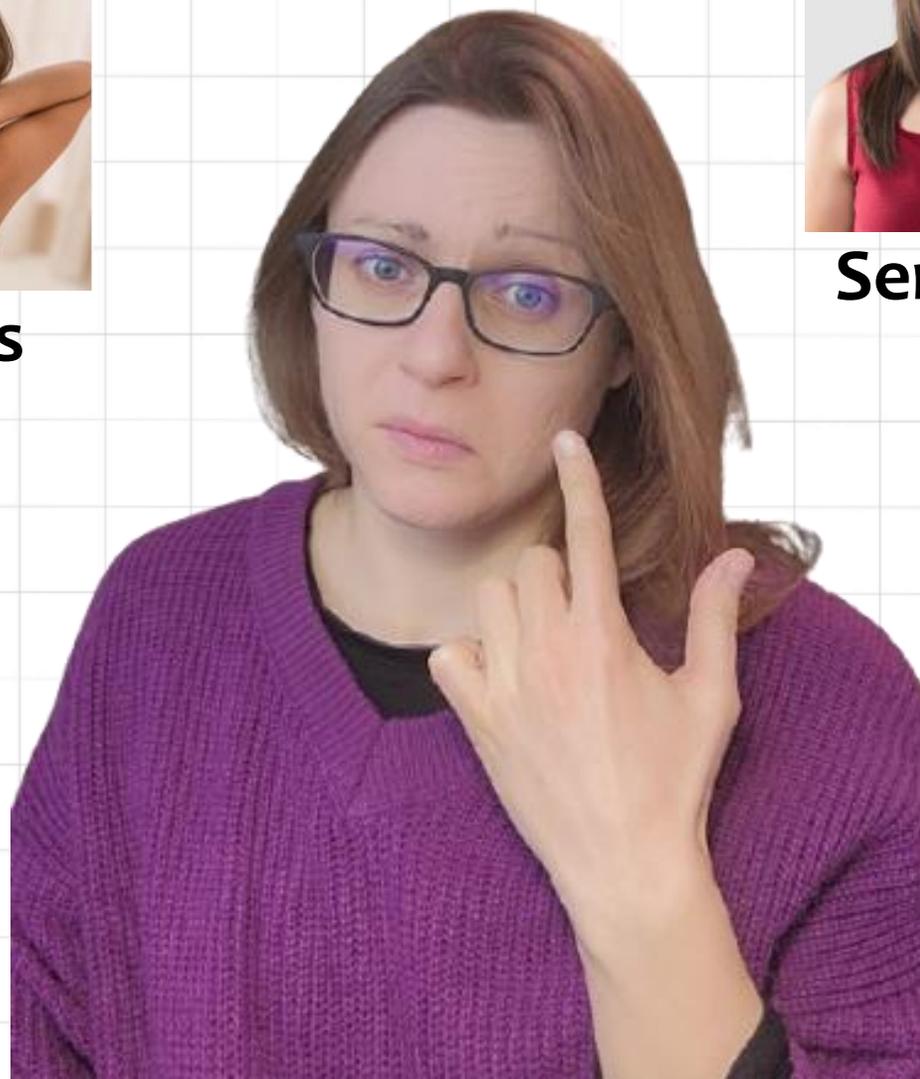
Acouphènes



Respirer...



Reflux...





**Rien de
particulier à la
suite des visites
chez le médecins**



STRESS
Peur

« Je suis seule! »



**À cause de tous ces symptômes
j'avais du mal à profiter de la
vie... même lorsque j'étais en
train de passer un bon moment
avec ma famille**

**J'avais toujours ma tête
ailleurs.. mes pensées
inquiétantes en lien avec ma
santé tournant toujours en
boucle**





BONJOUR COMMENT ALLEZ VOUS ?

ÇA VA MERCI

BAH DÉGAGEZ ALORS. ÇA FERA 25€

Cela dit, je vais bien maintenant!



Longue et laborieuse recherche de solutions...

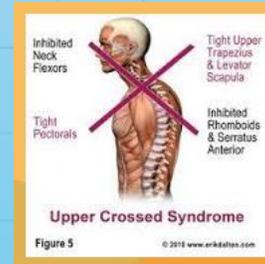


**Les produits naturels,
Ostéo, masso, acuponcture... et
même les exercices – ça n'est pas
suffisant!**



Je prends conscience de....

J'ai le syndrome croisé supérieur

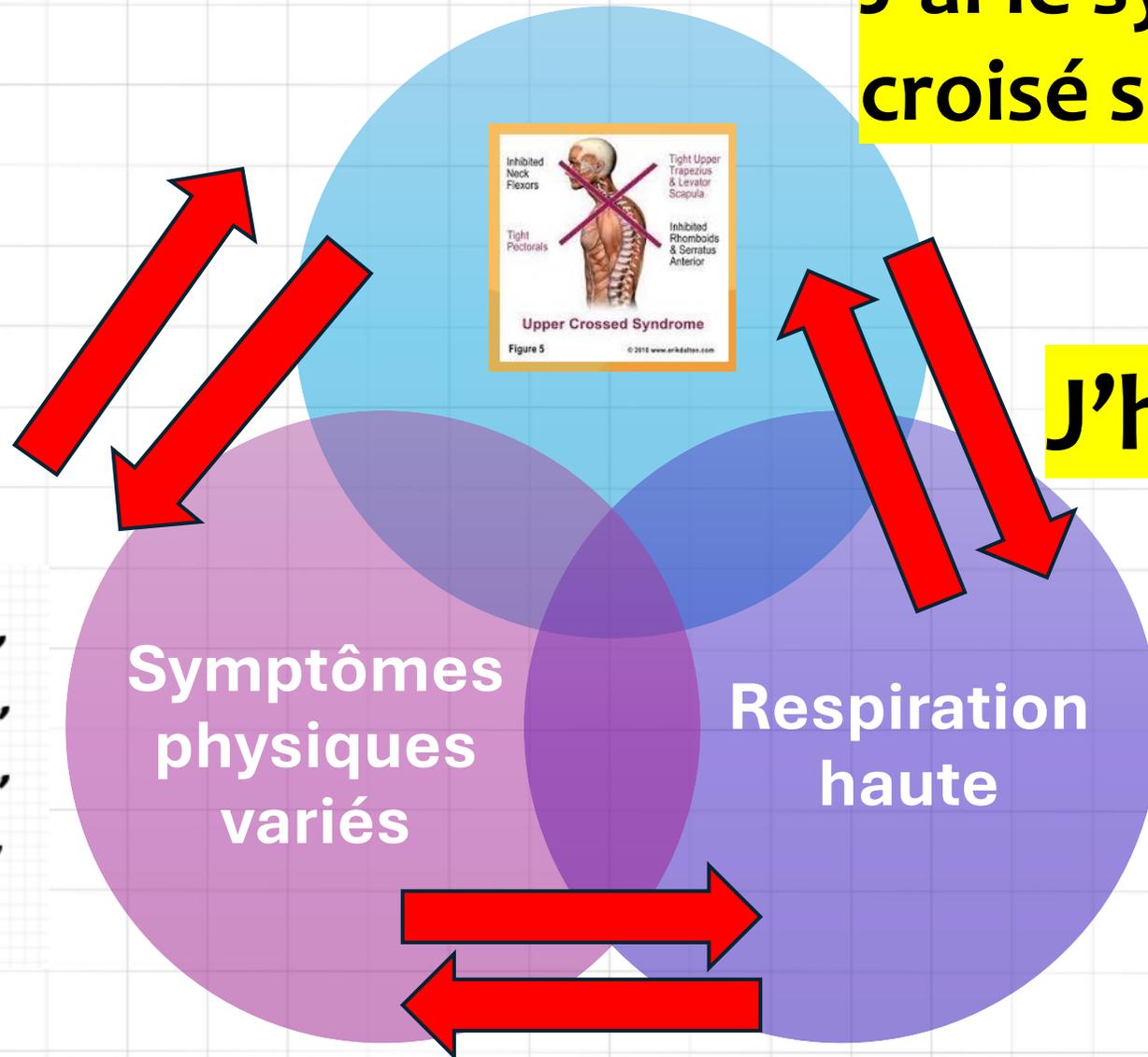


J'hyperventile

Douleurs, raideurs, serrements au cou, poitrine, mâchoire, engourdissements, reflux gastriques

Symptômes physiques variés

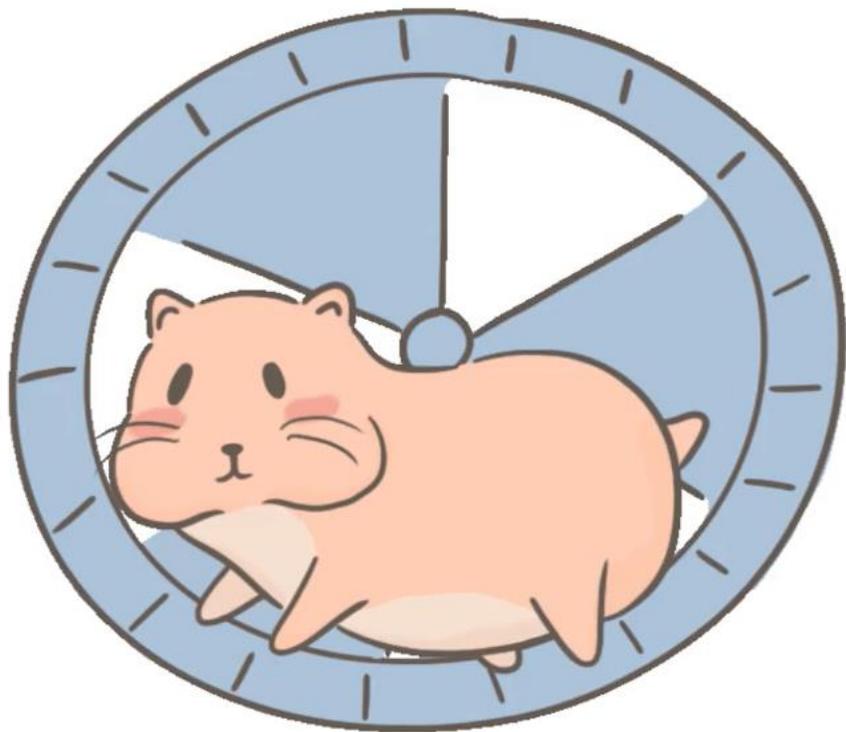
Respiration haute



ET LE PIRE...

Certains exercices que je
faisais aggraver les
symptômes!!

**Mon corps est en état de stress
chronique!**

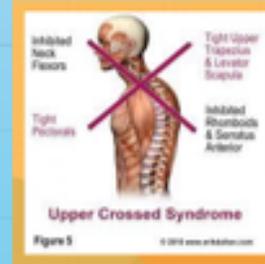


=



Je prends conscience de....

J'ai le syndrome
croisé supérieur

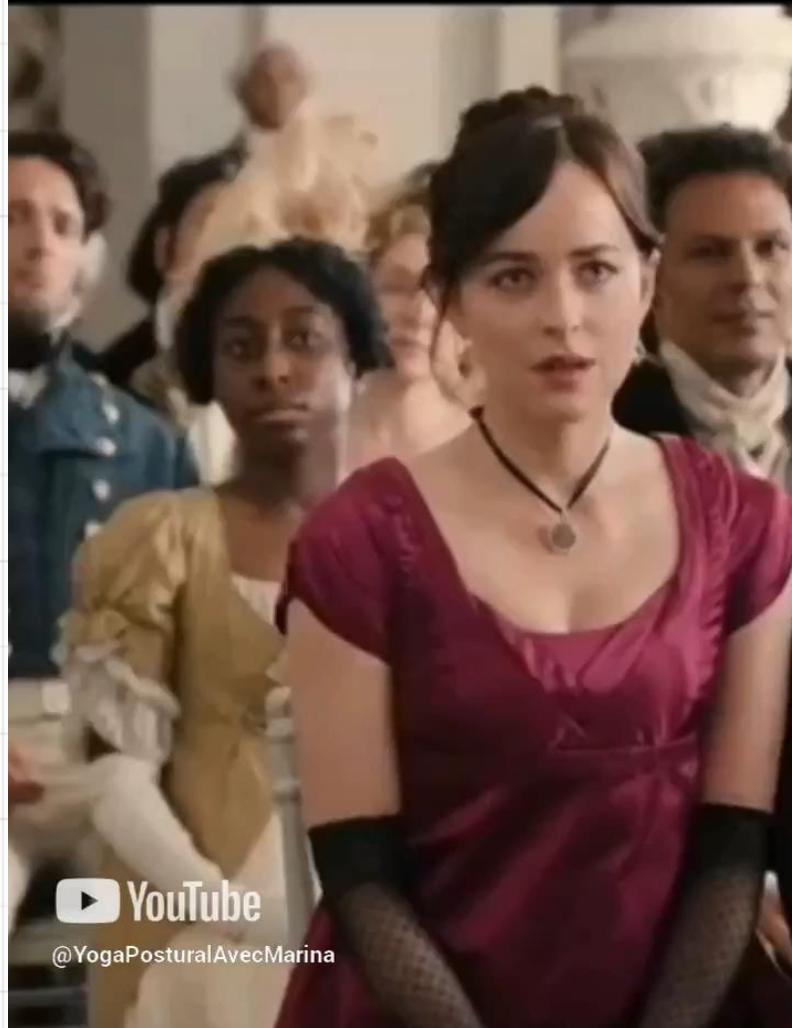


J'hyperventile

Douleurs, raideurs,
serrements au cou,
poitrine, mâchoire,
engourdissements,
reflux gastriques

Symptômes
physiques
variés

Respiration
haute

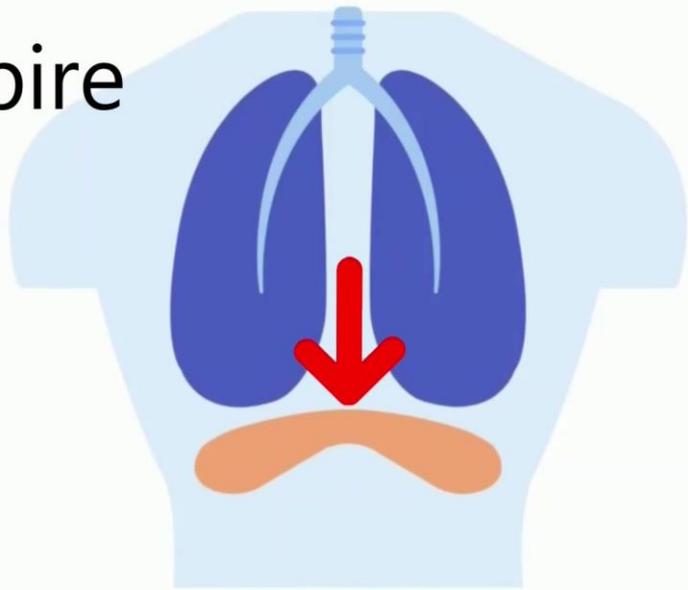


 YouTube
@YogaPosturalAvecMarina

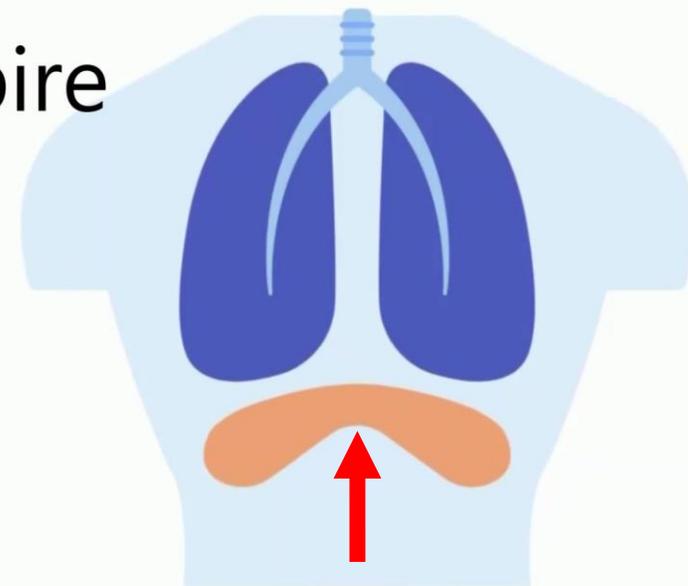
**Yoga Postural avec
Marina**

Respiration « NORMALE »

Inspire

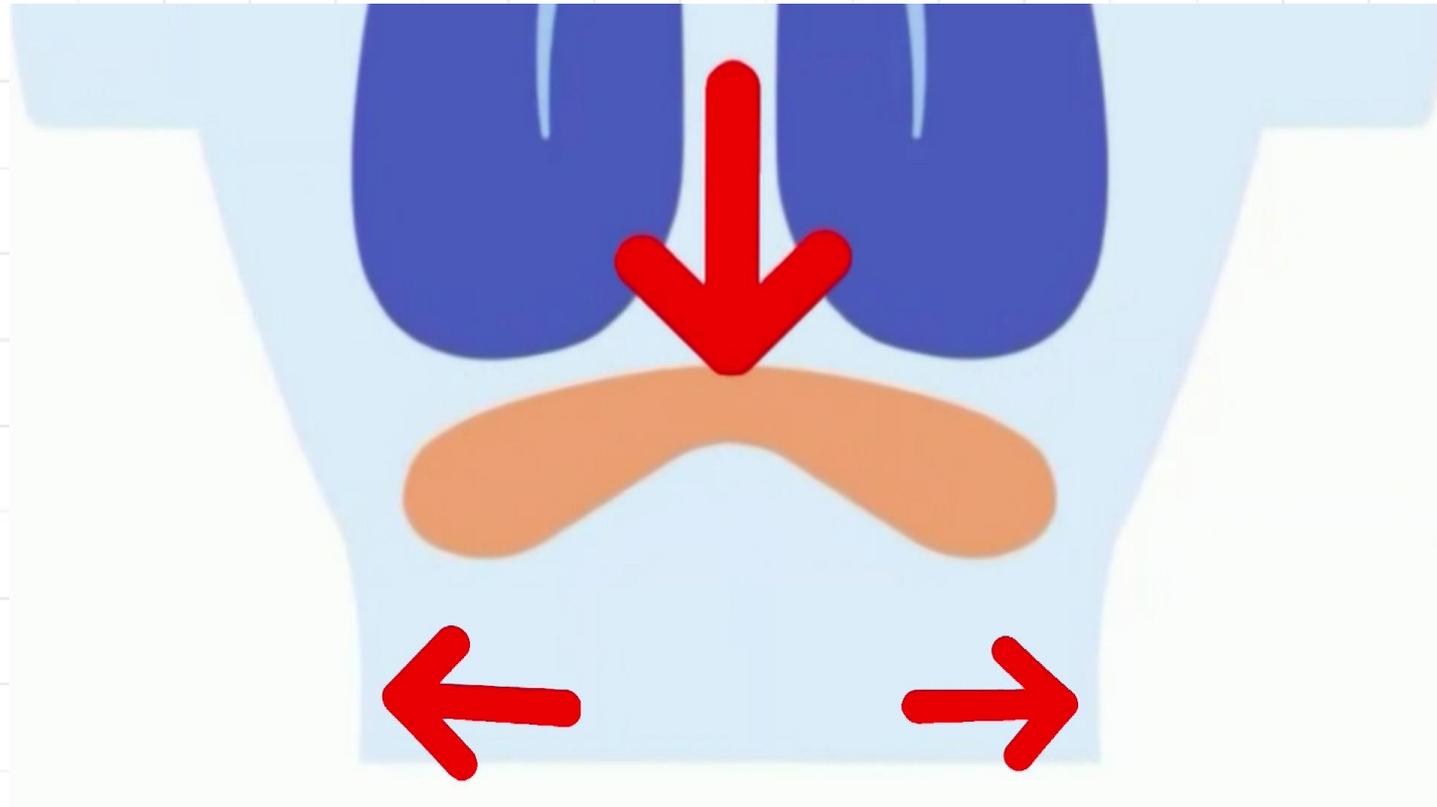


Expire

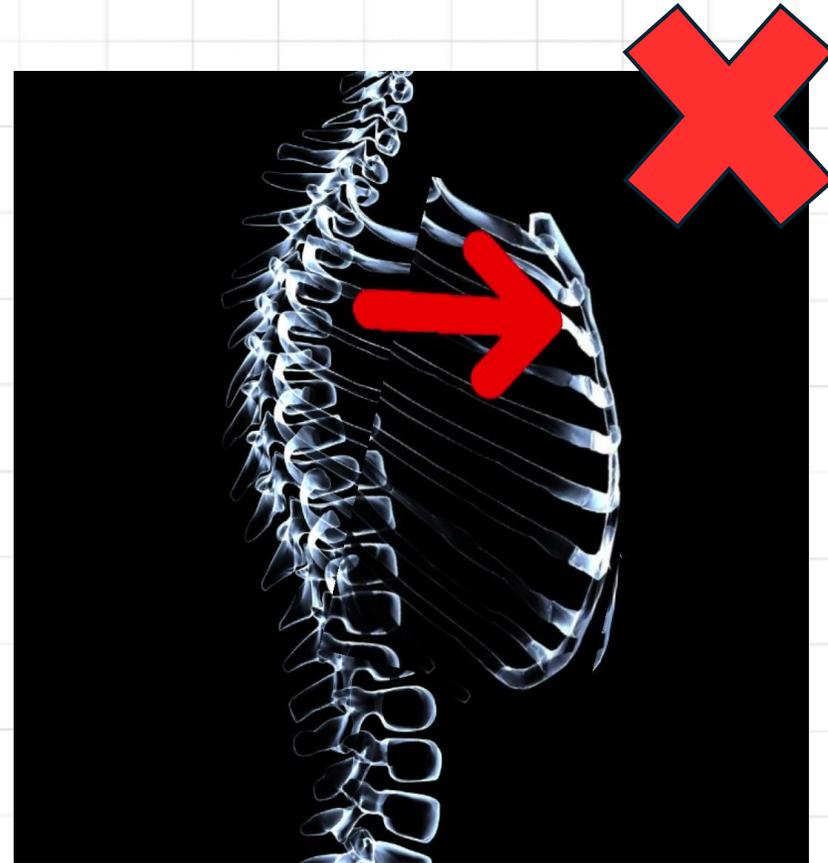
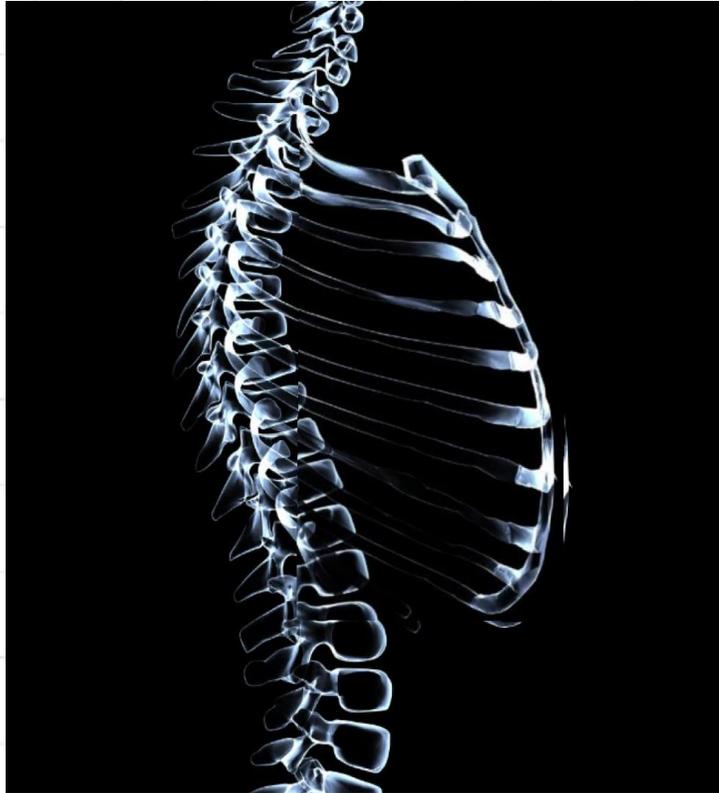


Respiration « NORMALE »

Sur INSPIRATION – expansion de la paroi abdominale dans toutes les directions

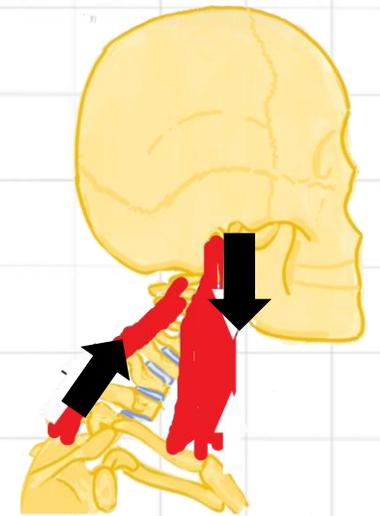
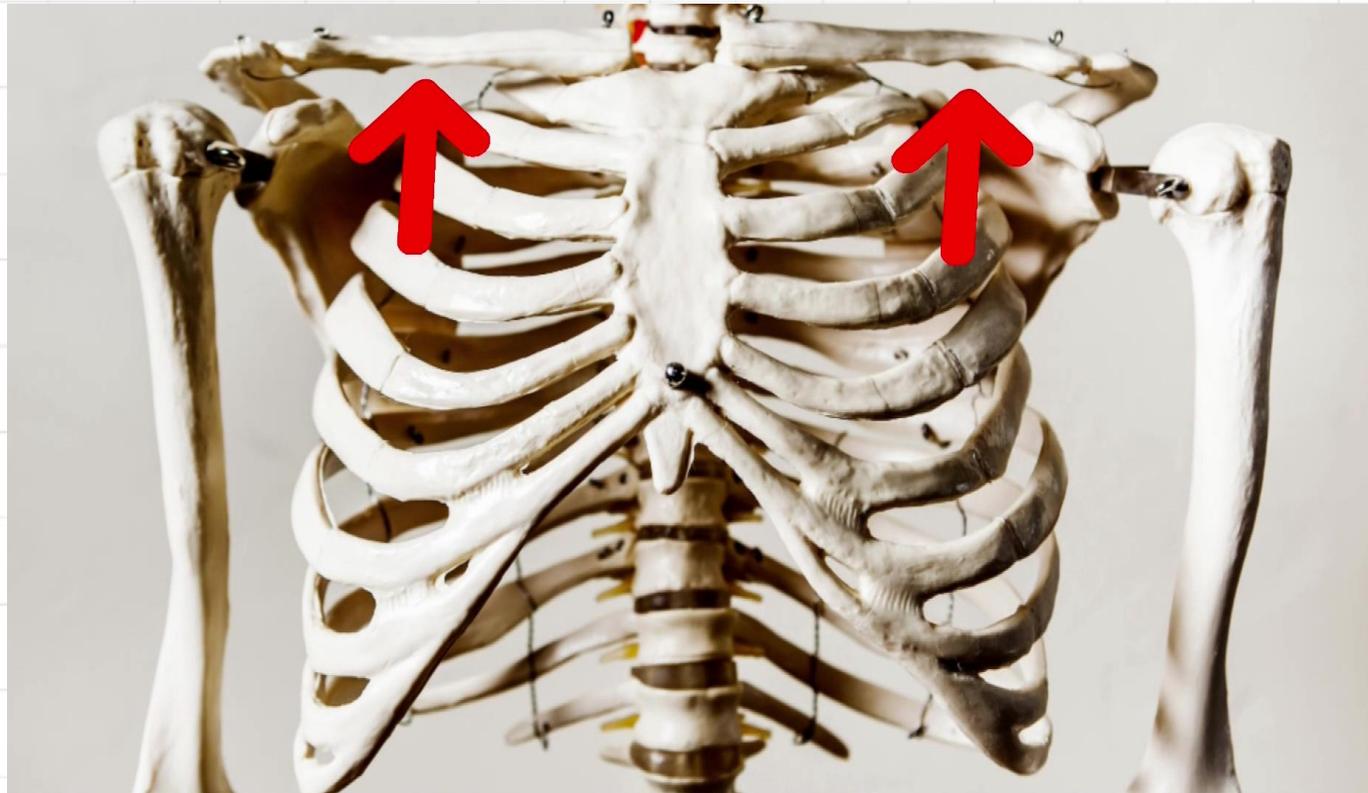


Respiration « accessoire »



Respiration « accessoire »

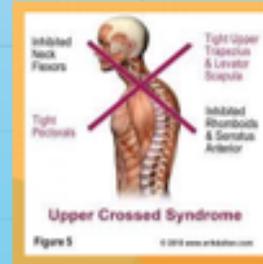
Les clavicules, le sternum et les épaules tirés vers le haut à chaque inspiration



**ATTENTION À LA DIFFÉRENCE
ENTRE LA RESPIRATION VENTRALE
ET ABDOMINO-DIAPHRAGMATIQUE**

Je prends conscience de....

J'ai le syndrome
croisé supérieur



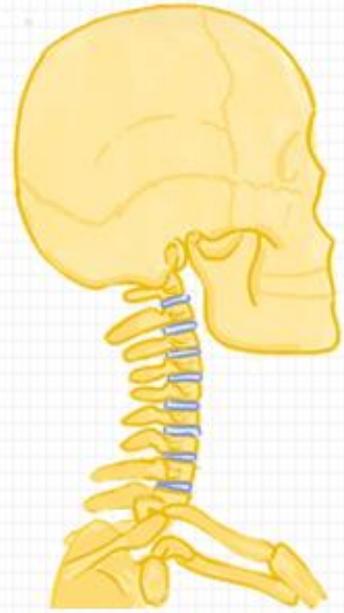
J'hyperventile

Douleurs, raideurs,
serrements au cou,
poitrine, mâchoire,
engourdissements,
reflux gastriques

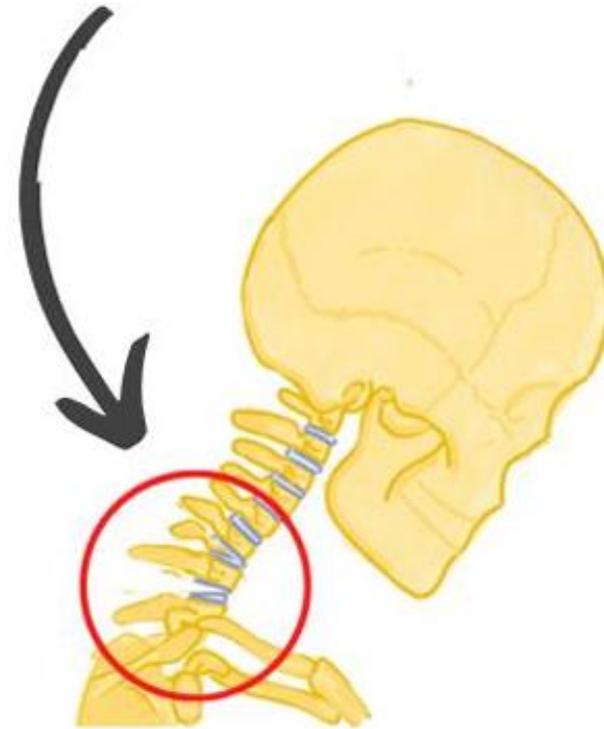
Symptômes
physiques
variés

Respiration
haute

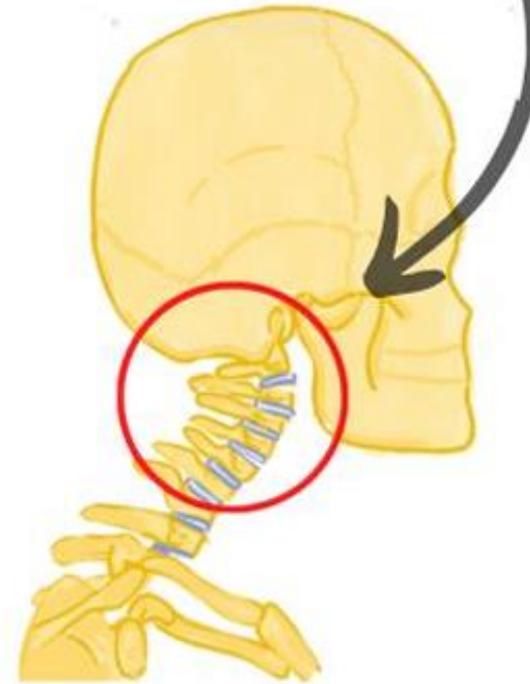
Le syndrome croisé supérieur



1) Cyphose (flexion exagérée)
a/n des cervicales basses ou
thoraciques hautes (c'est ce
qu'on appelle L'INVERSION DE
LA COURBURE CERVICALE)

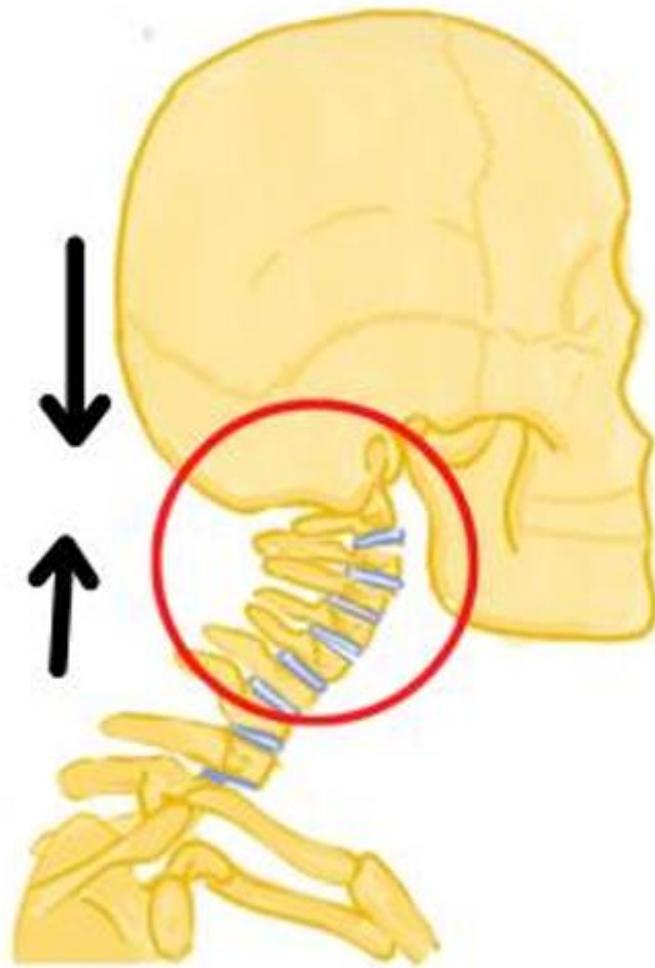


2) Hyperextension
au niveau des cervicales hautes



Le syndrome croisé supérieur

Écrasement et déplacement des vertèbres hautes



Le syndrome croisé supérieur

Le syndrome croisé supérieur de Janda

- **Élévateur de la scapula**
- **Trapèze supérieur**

- **Trapèzes inférieurs**
- **Dentelé antérieur**



- **Fléchisseurs profonds du cou**

- **Sterno-cléido-mastoidien**
- **pectoraux**

Le syndrome croisé supérieur

Les muscles FACILITÉS

- **Élévateur de la scapula**
- **Trapèze supérieur**

- Trapèzes inférieurs
- Dentelé antérieur

- **Sterno-cléido-mastoidien**
- **pectoraux**



Fléchisseurs profonds du cou

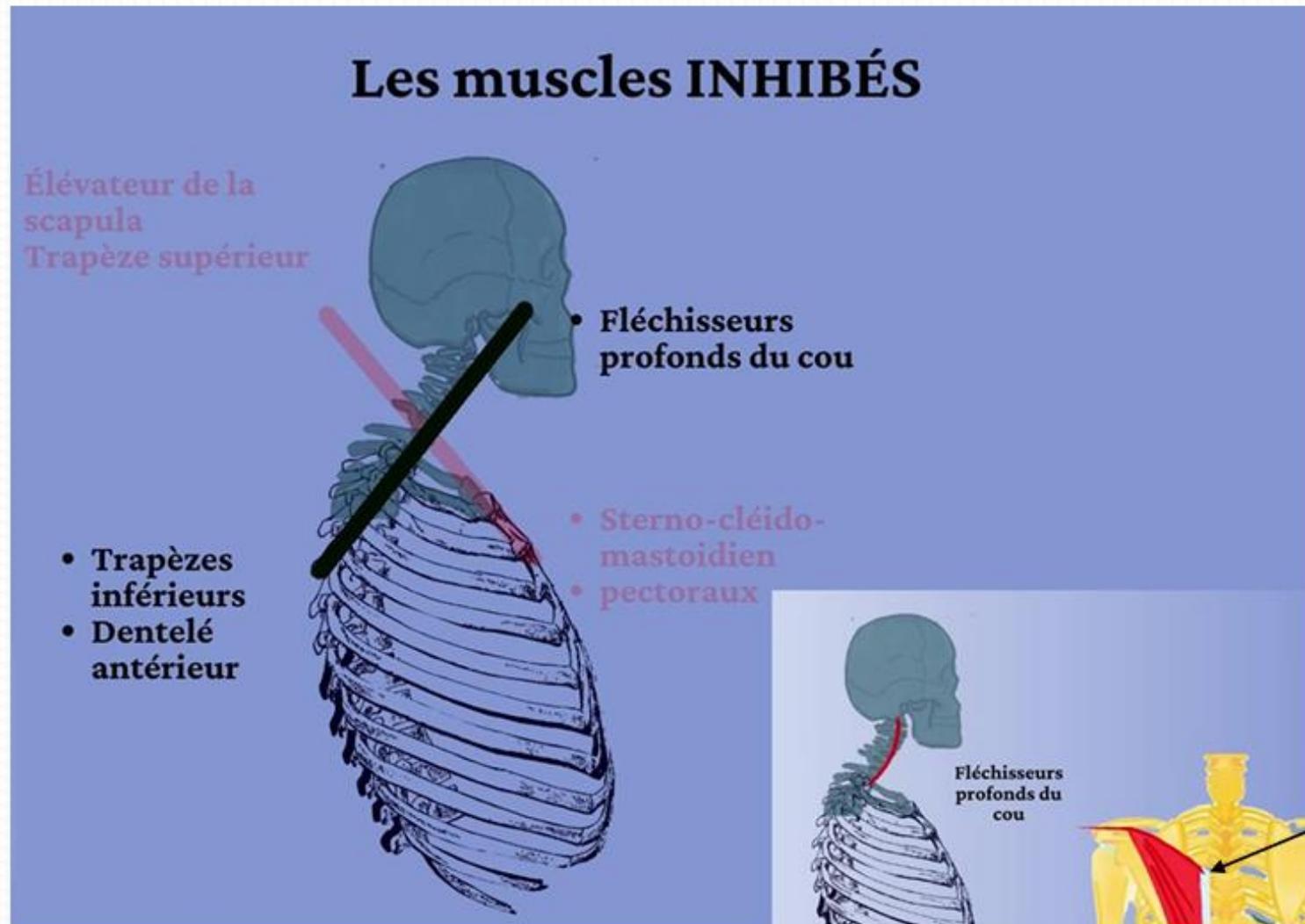
Élévateur de la scapula

Trapèze supérieur

Sterno-cléido-mastoidien

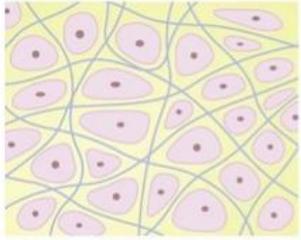
Pectoraux (pas représenté)

Le syndrome croisé supérieur



FASCIA DÉFORMÉ

Tissu se déforme et écrase les nerfs et les vaisseaux



Posture normale
5,4 kg (poids perçu de la tête)

5 cm vers l'avant
14,5 kg

7,5 cm vers l'avant
19 kg

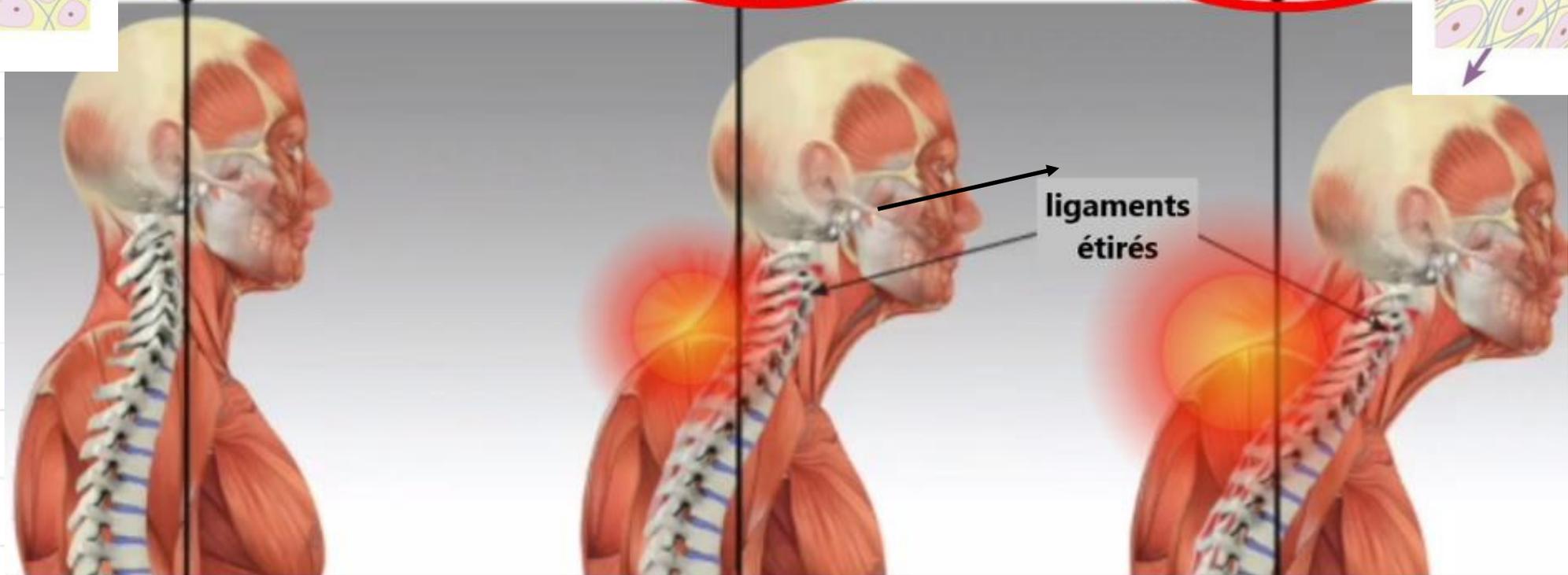
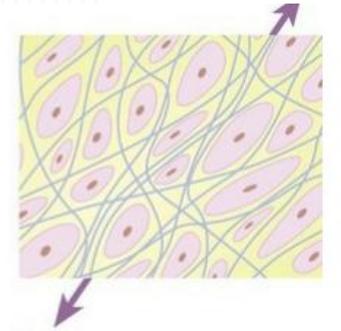
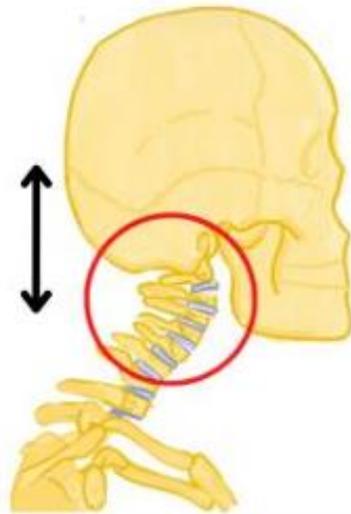


Image adaptée de Al Kapandji. The Physiology of the Joints: The Spinal Column, Pelvic girdle, and Head. Vol 3. 6th Edition. 2009 Elsevier, India.

Tractions de la tête

Donc, on veut libérer un peu d'espace entre les vertèbres pour leur laisser une chance de se replacer correctement et on veut étirer en douceur les muscles raccourcis qui se retrouvent dans cette région



Tractions de la tête

- "Attrapez" la nuque fermement avec les mains (doigts croisés). Sentez que vous "tenez" votre tête fermement à la base du crâne, au niveau de l'occiput.
- Tirez, légèrement et en douceur, la tête pour allonger la nuque et sentez cette espace qui se crée à ce niveau.
- Les coudes peuvent pointer vers l'avant
- Maintenez la position au moins 30 secondes 2-3 fois



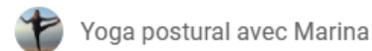
Contracte-relâche : Exercice MAGIQUE!

Cliquez: <https://www.youtube.com/watch?v=nNgWqQ-Flgs&t=73s>



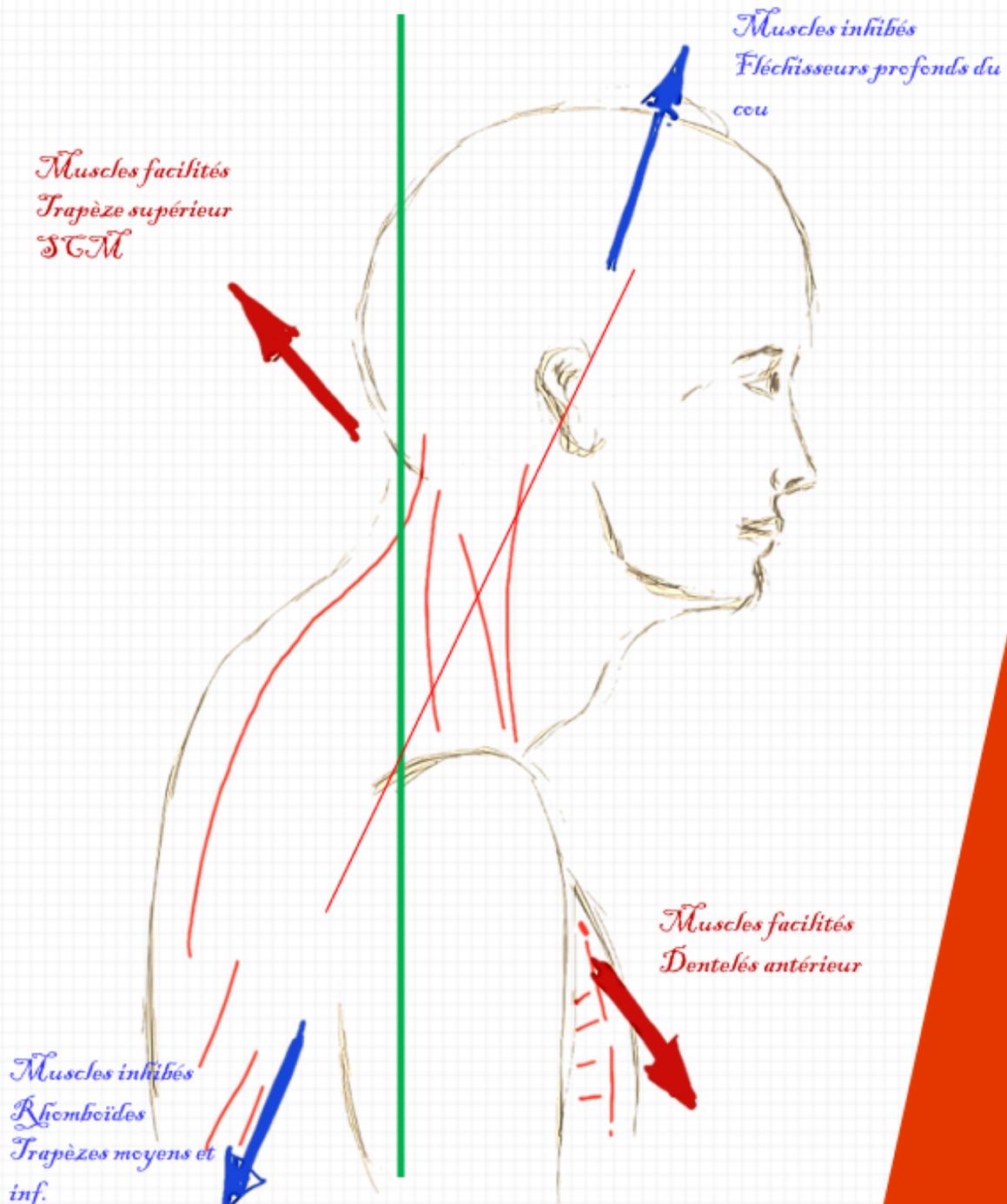
Le muscle TRAPÈZE relâché en 30 secondes avec ce truc INCROYABLE (pas un étirement) | TPJ #1

736 visionnements • il y a 1 an



Yoga postural avec Marina

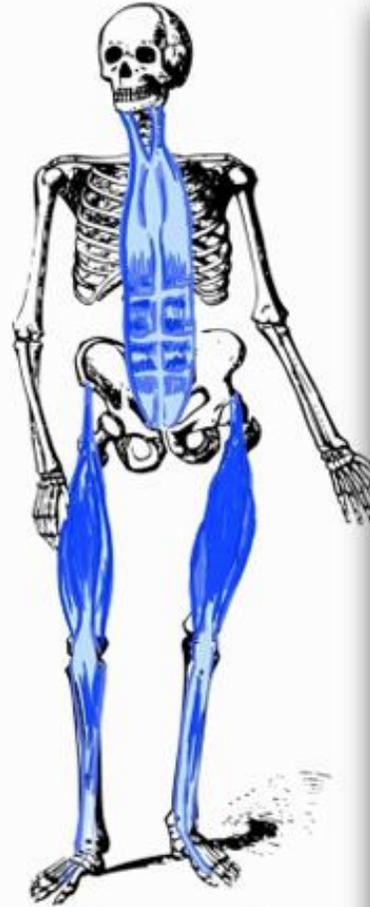
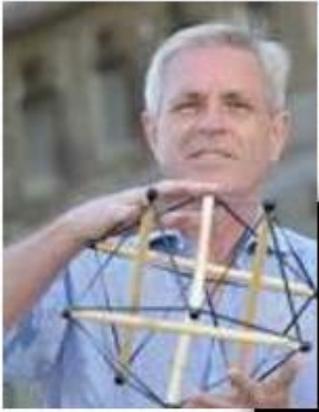
Voici un truc incroyable qui vous aidera à retrouver instantanément une bonne mobilité du cou bloqué. Ce truc a très bien ...



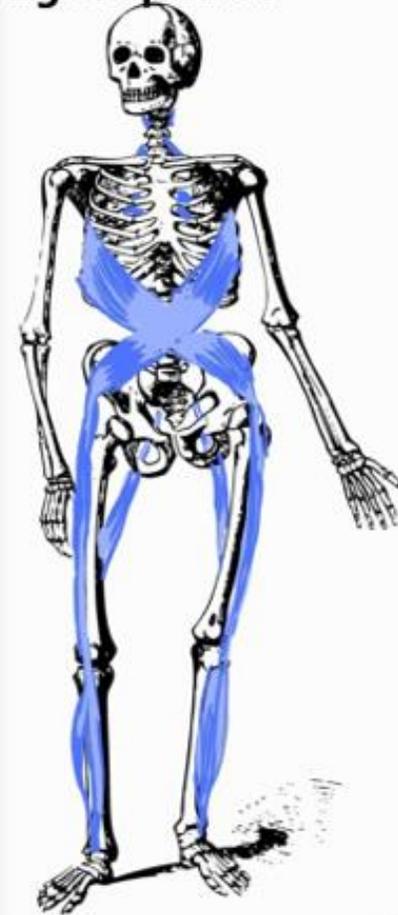
2. « Dézoom »

sur la situation
le lien entre
les pieds et les
cervicales

D'ABORD... QUELQUES MOTS AU SUJET DES CHAÎNES MYOFASCIALES



Ligne spiralée



Ligne latérale



**Pourquoi les chaînes myofasciales
n'ont-elles jamais besoin d'un GPS ?**

**Parce qu'elles savent toujours
comment se connecter les unes aux
autres !**



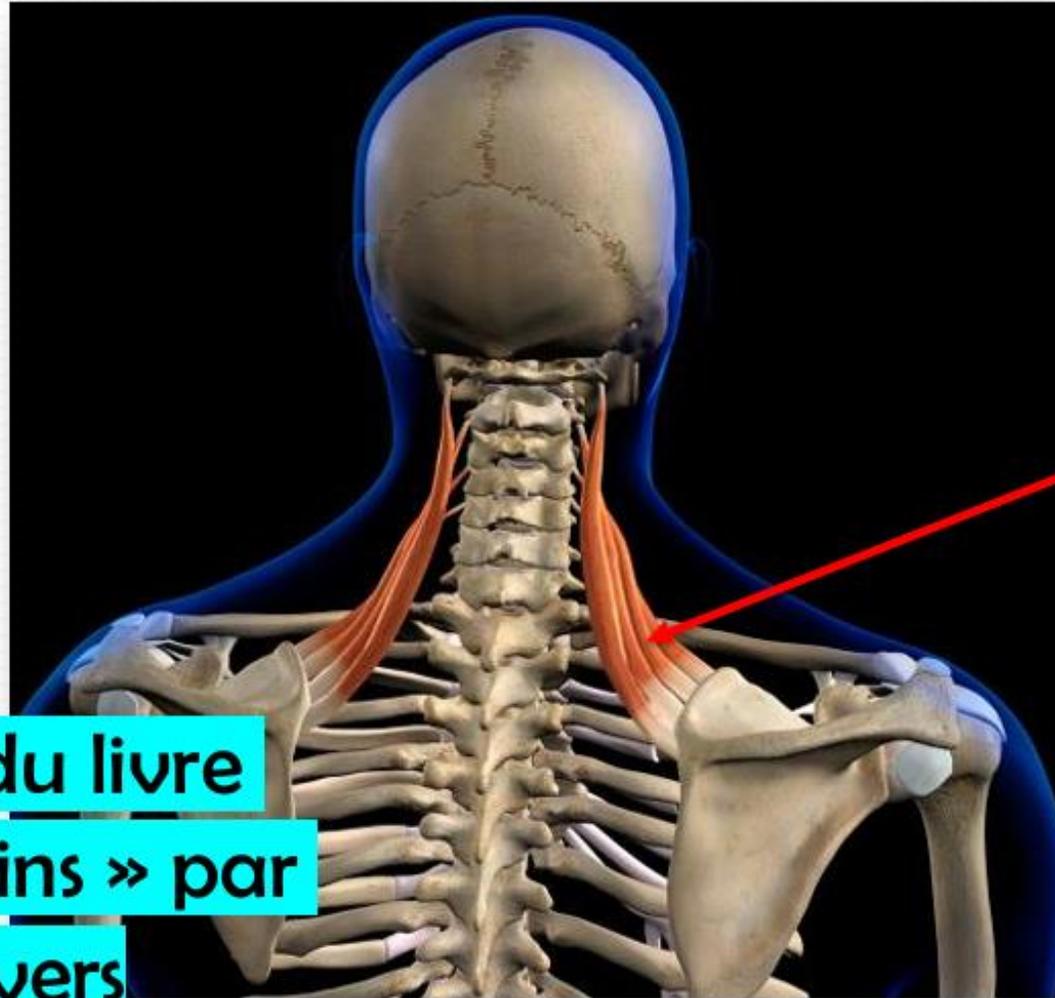
Tension bien répartie entre les chaînes myofasciales



Tension MAL répartie entre les chaînes myofasciales = fascia déformé



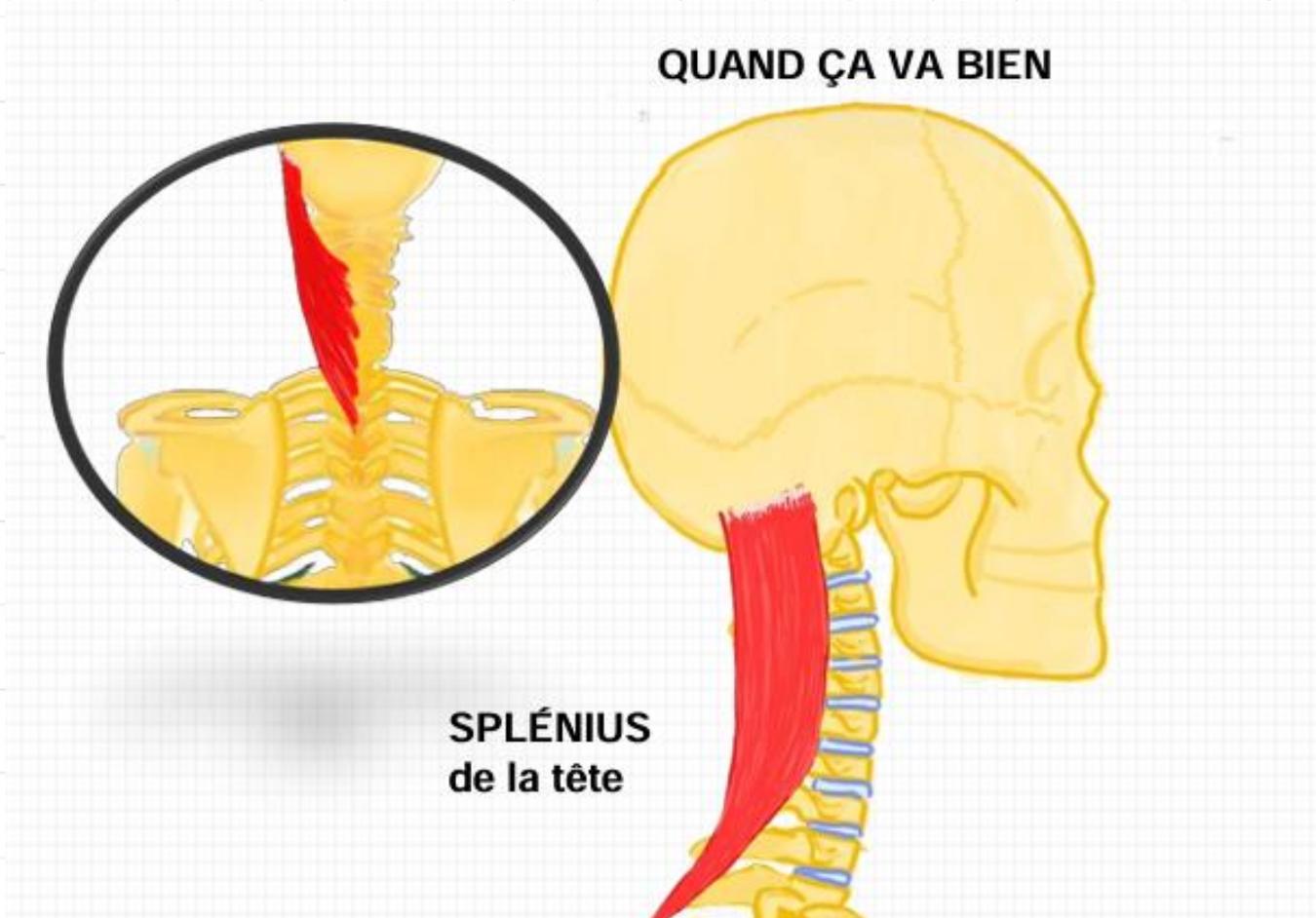
Exemple « syndrome de l'angulaire »



Angulaire
(ou éleveur
de la scapula)

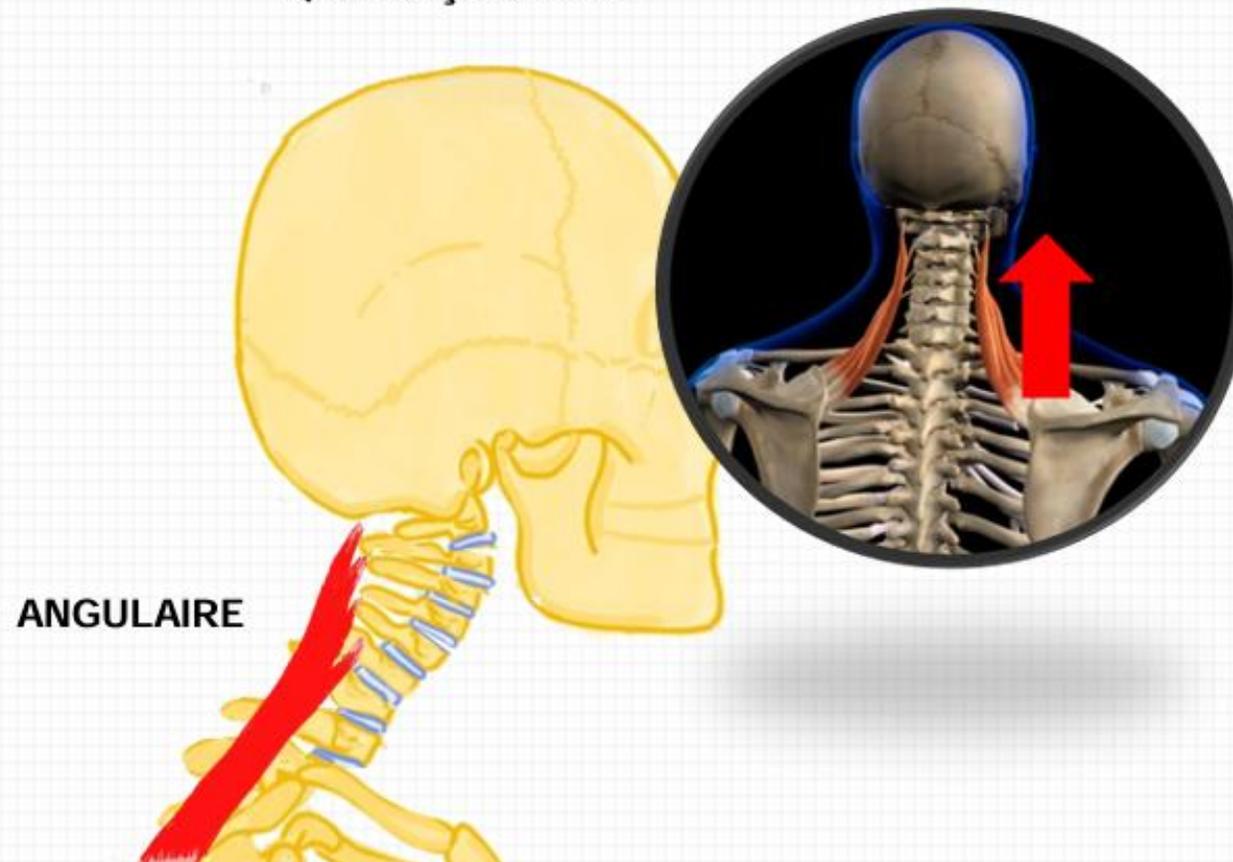
Exemple tiré du livre
« Anatomy Trains » par
Thomas Myers

Muscle qui joue un rôle important dans le maintien de la tête



Quand notre corps se trompe du chemin...

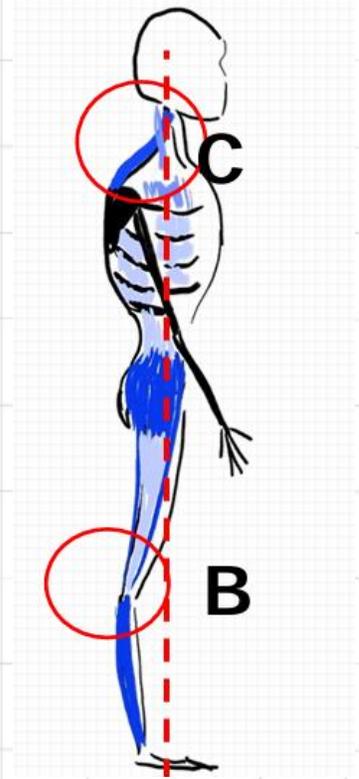
QUAND ÇA VA MAL



Exemple « syndrome de l'angulaire » »



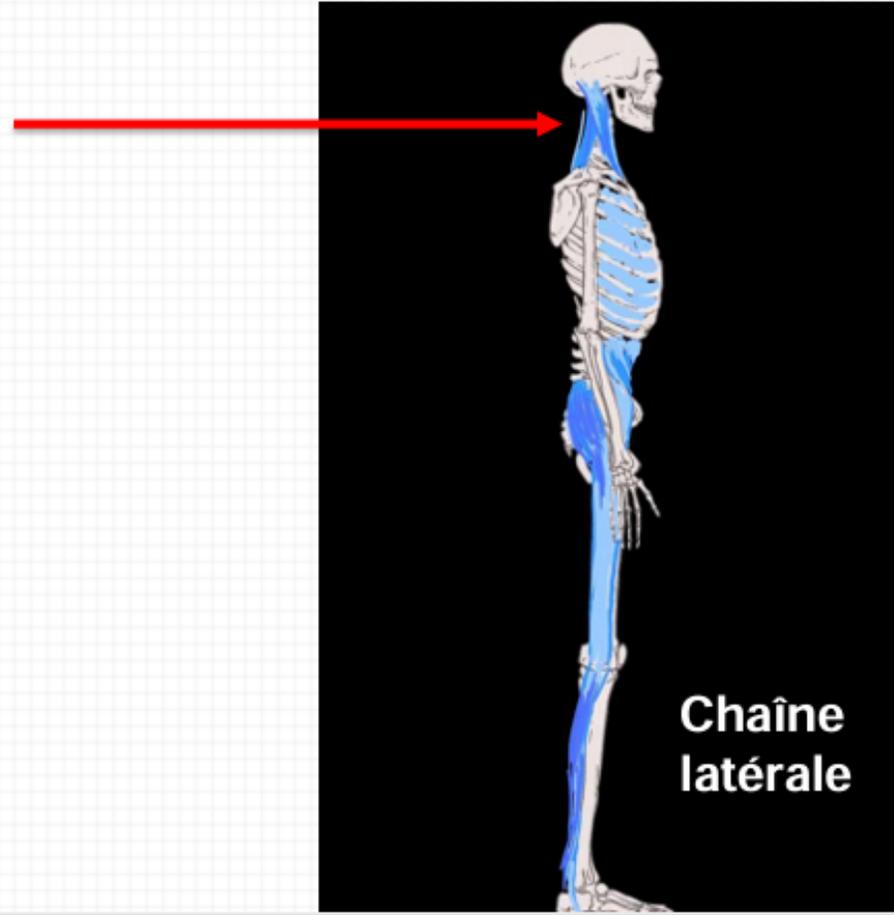
Bon chemin



Mauvais chemin

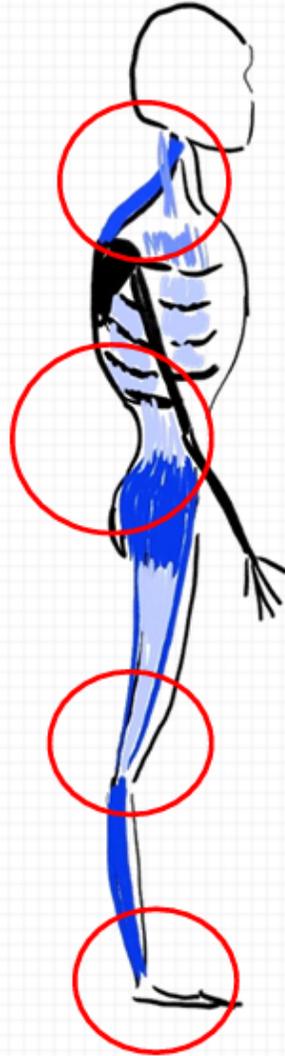
SPLÉNIUS de la tête

La capacité du splénius à bien faire son travail pour stabiliser la tête dépend de la stabilité et de l'alignement de toutes les structures en dessous



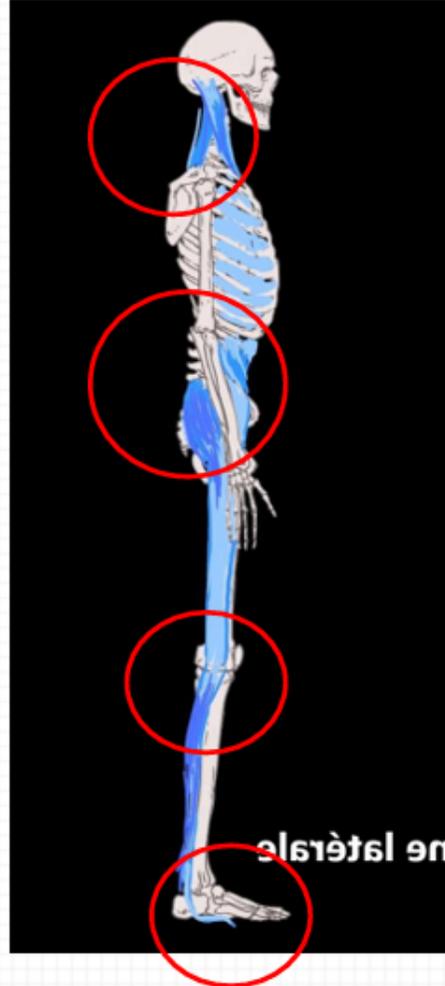
Équilibre est affecté, des pieds jusqu'à la tête

La tête (qui est la cerise sur le gâteau) subit les conséquences de tous les mauvais alignements des structures en dessous...



Il faut réapprendre à notre corps de suivre le bon chemin, des pieds à la tête!

**Des pieds
à la tête!**



ne l'élève en

Exercice de rééquilibrage global



EXERCICE POSTURAL : ouverture et renforcement de la chaîne antérieure **

1. Couché sur le dos, engagement des abdos, bas du dos à plat, la nuque allongée (tête posée sur une petite couverture roulée, 2-3 cm de hauteur).
2. Coller les pieds ensemble, les genoux s'ouvrent sur les côtés (« en grenouille »).
3. Éloigner les pieds du tronc en les glissant lentement vers le « bas », tout en gardant le bas du dos à plat
4. **Une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine, respiration abdomino-diaphragmatique pendant 1-2 minutes**
5. **Ajout :** Ensuite, les bras de chaque côté du tronc les paumes des mains vers le plafond
6. « Dérouler » les épaules (tirer vers le sol) tout en gardant la colonne allongée (dos collé, nuque allongée).

Respirer normalement pendant 2-3 minutes

Exercice de relâchement pour m. angulaire

La balle entre l'omoplate et la colonne



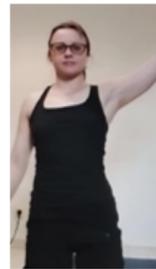
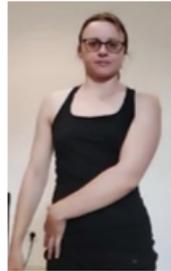
Relâchement myofascial avec la balle dans la région du muscle angulaire et rhomboïdes avec le mouvement du bras

Croiser le bras droit en diagonale. Avec la main droite, placer la balle entre l'omoplate et la colonne du côté GAUCHE. Se coucher sur le dos et poser la tête sur une couverture pliée suffisamment haute pour être plus confortable au niveau de la nuque.

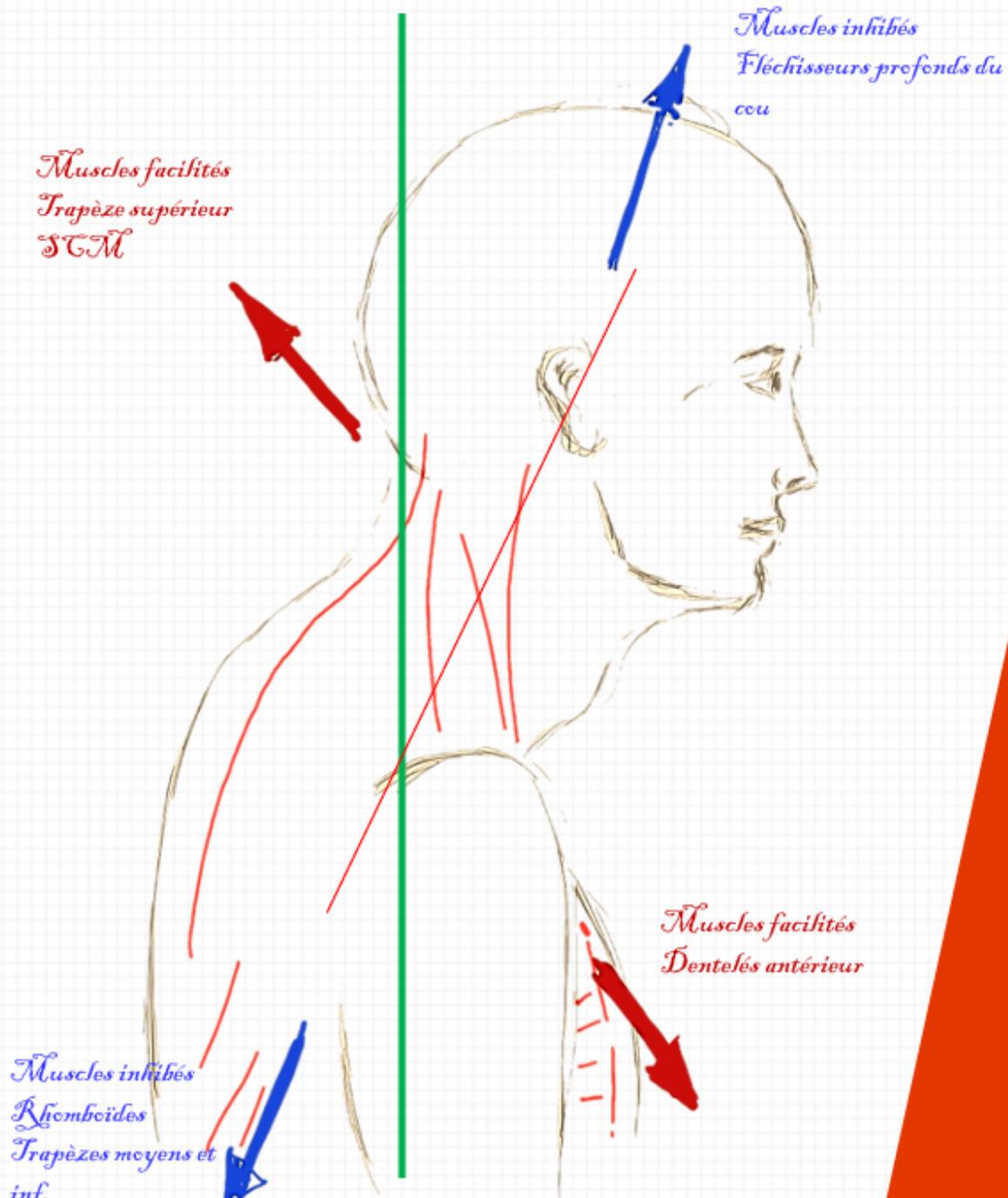
Rester couché sur la balle en respirant avec le ventre. Sur expiration visualiser la balle qui « rentre » dans les tissus en les rendant plus mou.

AJOUTER LE MOUVEMENT DU BRAS GAUCHE DE LA FAÇON SUIVANTE :

- 1) « croiser » le bras gauche sur le ventre (la main gauche toute à la hanche droite)
- 2) « décroiser » le bras gauche (le mouvement vers le haut et vers la gauche relativement à la tête)

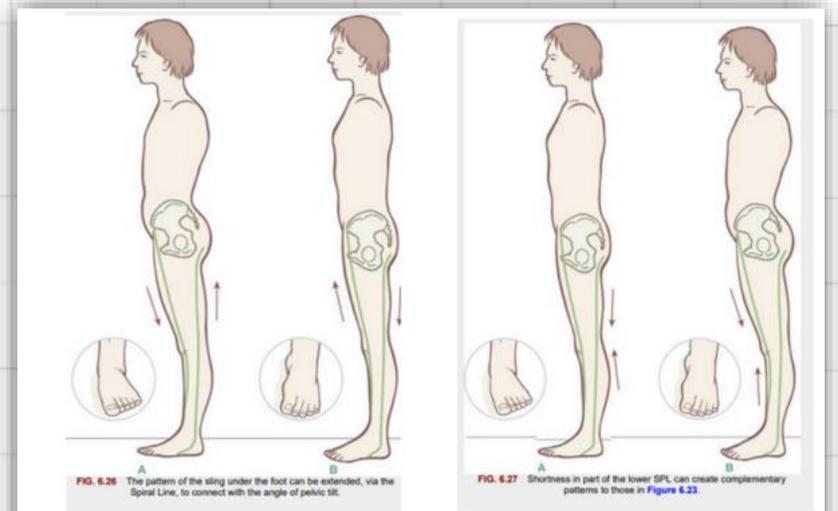
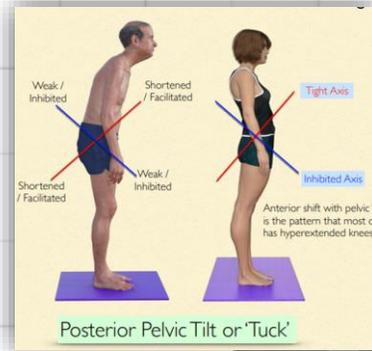
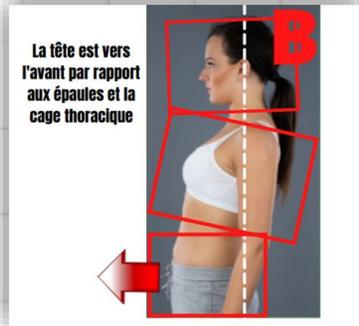
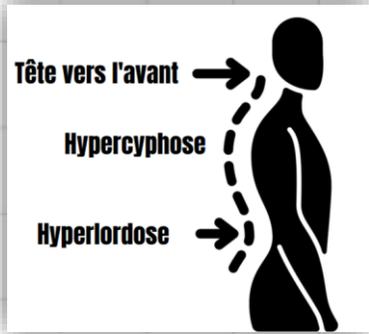


2-3 minutes par côté

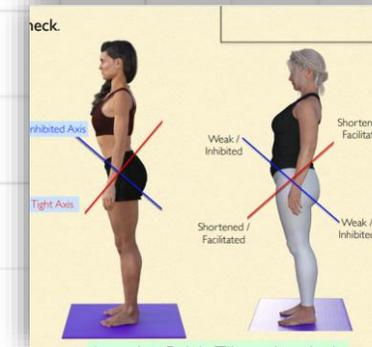
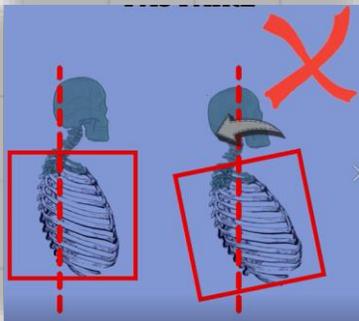


3. Les 4 étapes clés Pour se libérer des douleurs posturales durablement

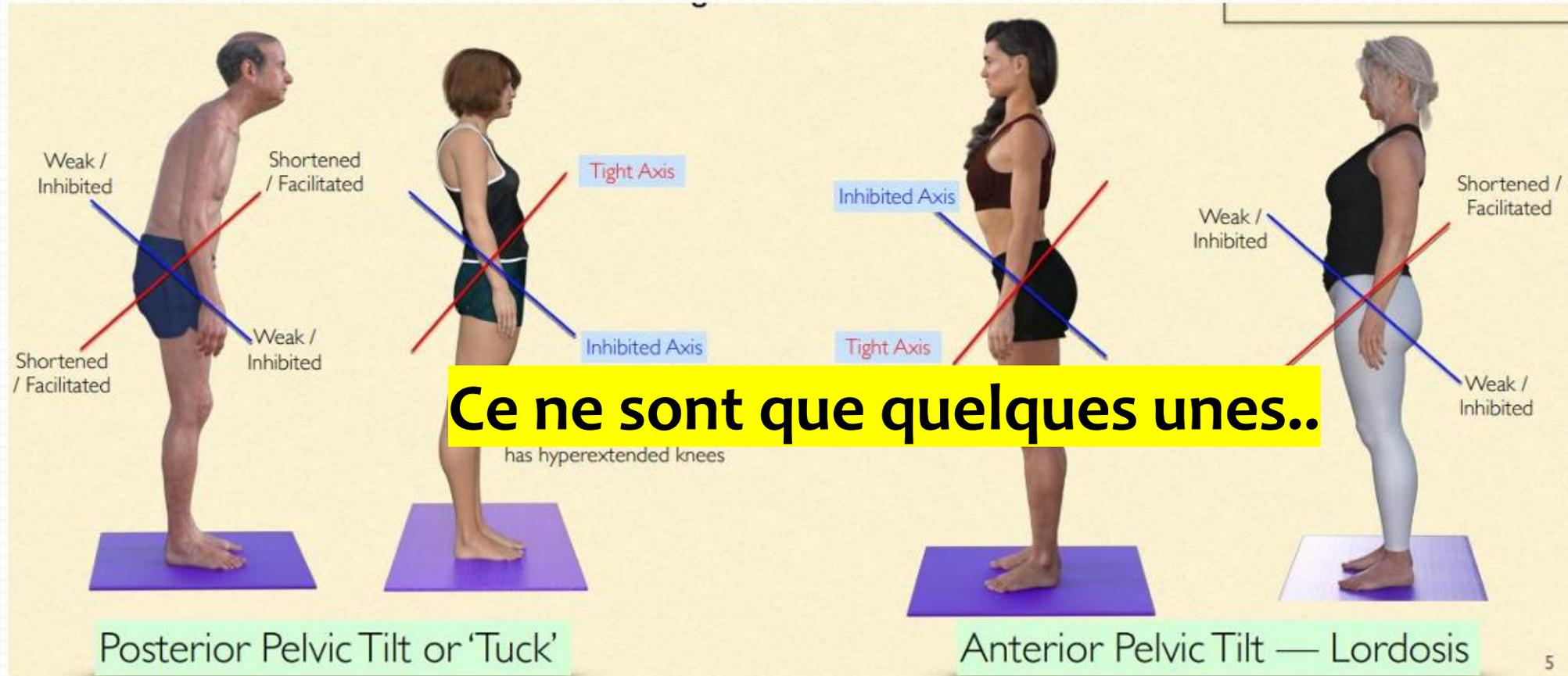
Les déséquilibres qui nourrissent le syndrome croisé supérieur sont nombreux



Source: Myers, T. W. (2001). Anatomy trains: Myofascial meridians for manual and movement therapists. 3rd edition Edinburgh: Churchill Livingstone. p. 389-390



Des dizaines de variations...

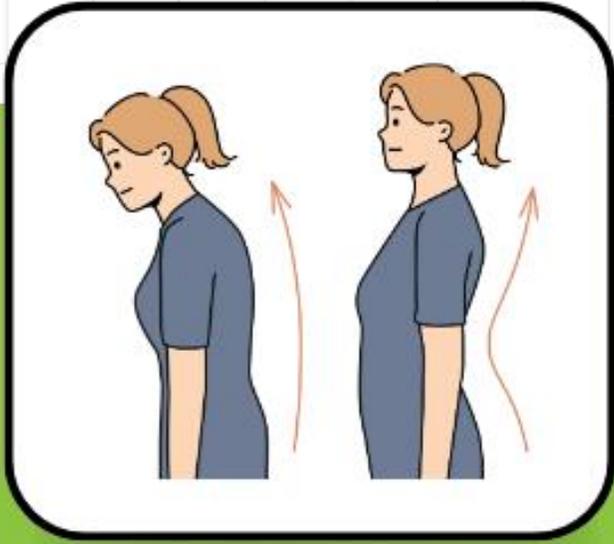


Source de l'image:

Doug Keller, A YogaU Online Webinar. The Forward Head and the Wisdom of Jalandhara Bandha



1. DÉZOOM POSTURAL



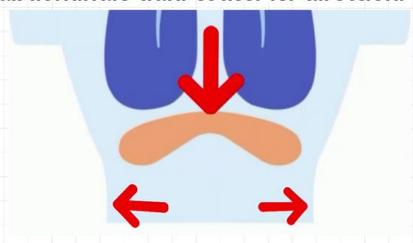
Dézoom
postural

Donc on veut comprendre
de quelle manière
exactement le corps suit le
« mauvais chemin » des
pieds à la tête

2. Apaînement sympathique

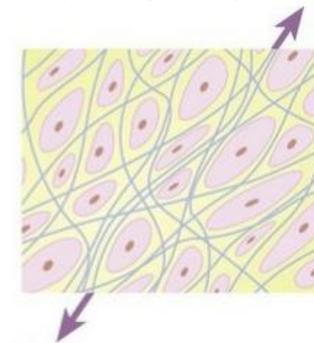


Sur INSPIRATION – expansion de la paroi
abdominale dans toutes les directions



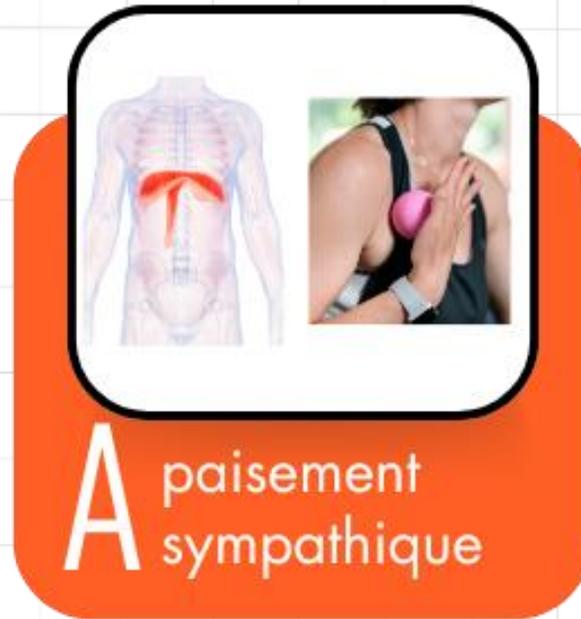
Réapprentissage
respiratoire

Relâchement des
muscles facilités
(surcontractés)
Défaire les
barrières





2. Apaisement sympathique



Rendre le corps disponible pour réapprentissage!



3. Stabilité



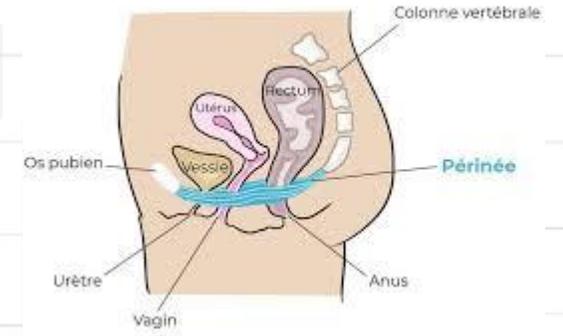
Stabilité



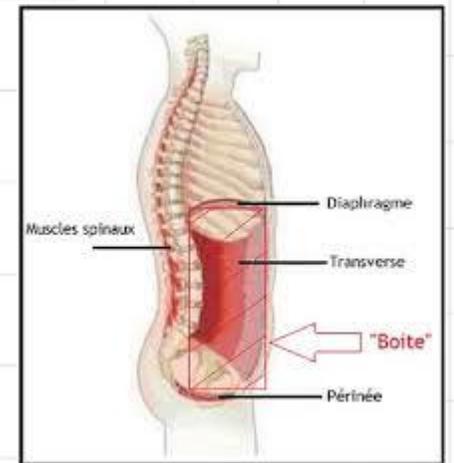
3. Stabilité



Source:
<https://running.solutions/l%27avis%2520de%2520l%27expert/le-pied-pronateur.html>



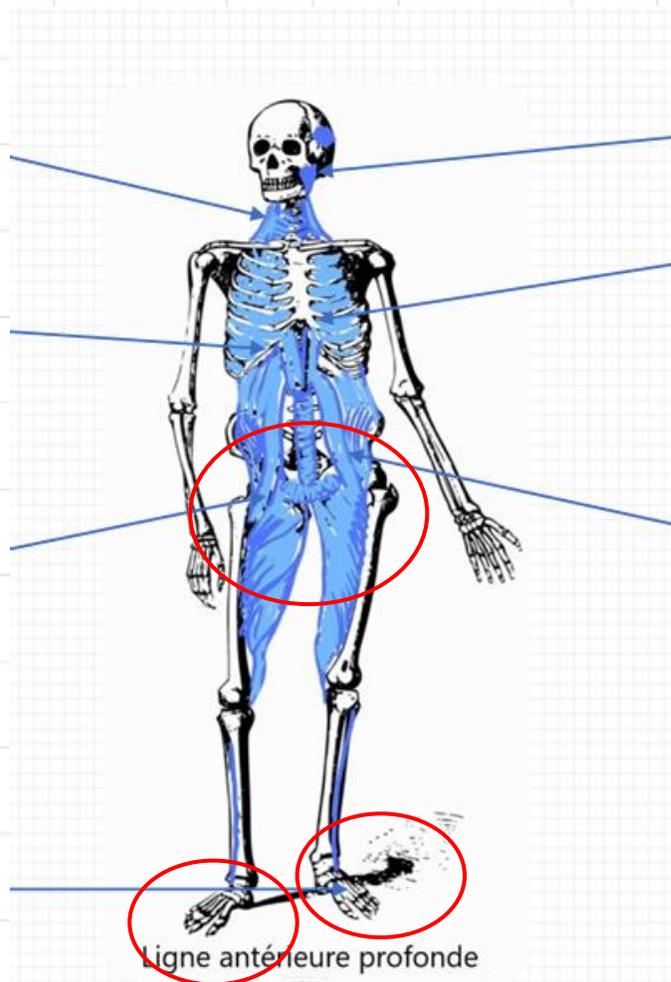
Source:
<https://www.fizimed.com/fr/blog/plancher-pelvien/>



Source:
<https://sylvaintrudel.com/astuces-101/le-muscle-transverse-de-l-abdomen-allie-pour-la-prevention-des-douleurs-au-dos>



Chaîne antérieure profonde (= chaîne axiale)





4. Reconnecte ton fascia



↓
Maîtrise les techniques qui rééquilibrent les chaînes myofasciales dans toutes les positions pour améliorer la posture durablement



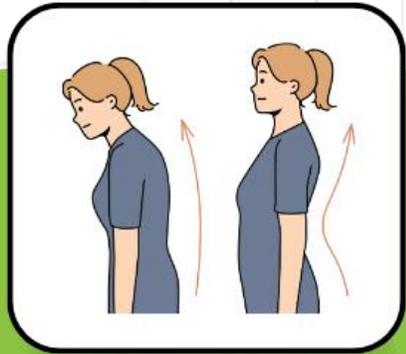
4. Reconnecte ton fascia



Techniques d'organisation et d'activation appliquées à des positions variées, se travaille à l'aide des postures de yoga « simples » mais efficaces

Méthode « Reset ton fascia »

Étape 1



Dézoom
postural

Étape 2



A
païsement
sympathique

Réapprentissage
respiratoire

Relâchement des
muscles inhibés

Étape 3



S
tabilité

Abdos
profonds

Premiers exercices
posturaux
indispensables

Étape 4



R
econnecte
ton fascia

Maîtrise les techniques
qui rééquilibrent les
chaînes myofasciales
dans toutes les
positions



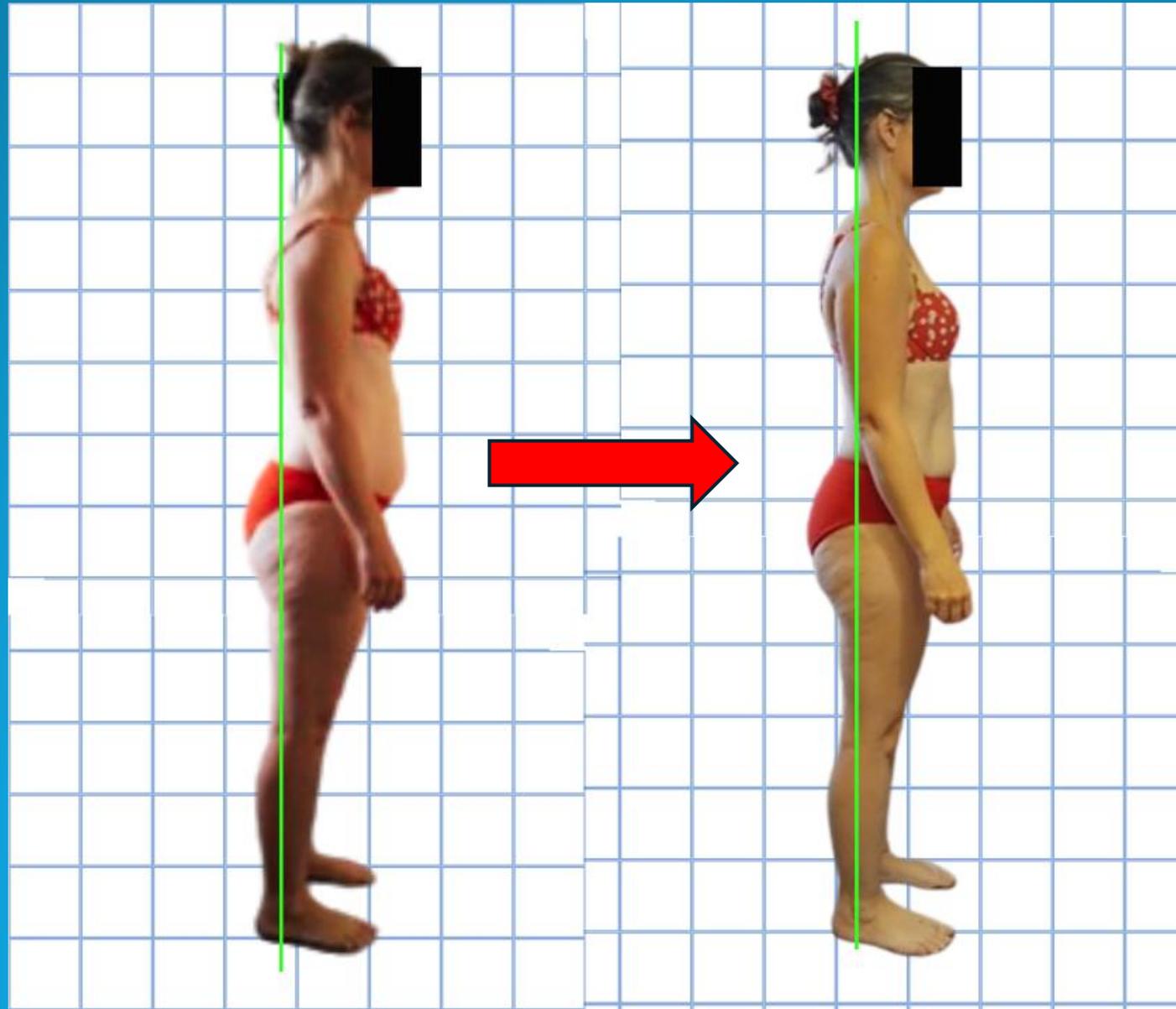
**Something is
coming!**

A man with dark hair, wearing a dark suit, is shown in profile on the left, facing right. He has his hand on the woman's waist. A woman with long red hair, wearing a teal dress, is shown in profile on the right, facing left. She has her hand on the man's shoulder. The background is a white grid. Two speech bubbles are present: one on the left containing the text 'OUI!' and one on the right containing the text 'Mais la posture peut vraiment s'améliorer???'.

OUI!

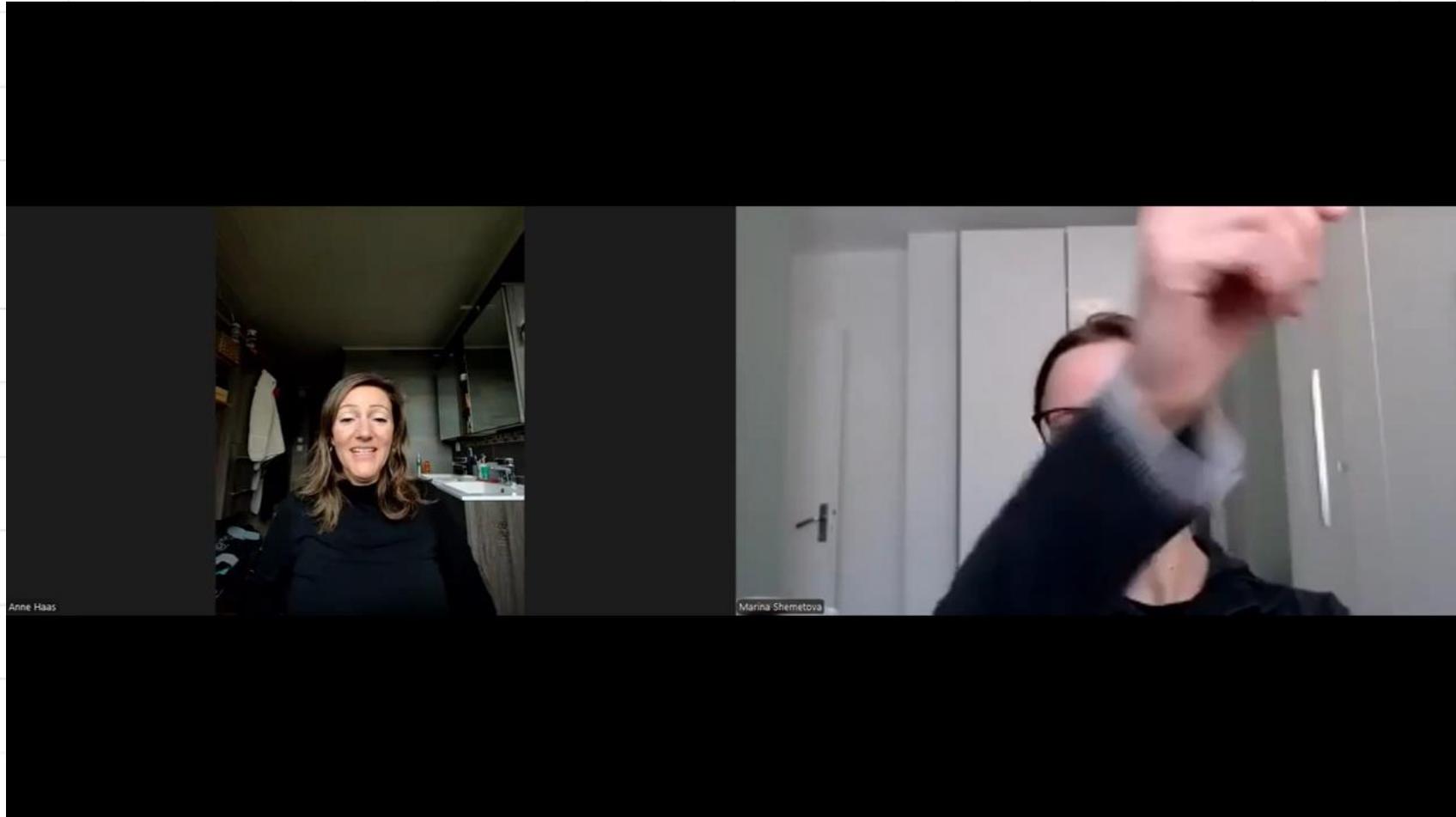
Mais la posture
peut vraiment
s'améliorer???

Oui la posture peut visiblement et durablement s'améliorer

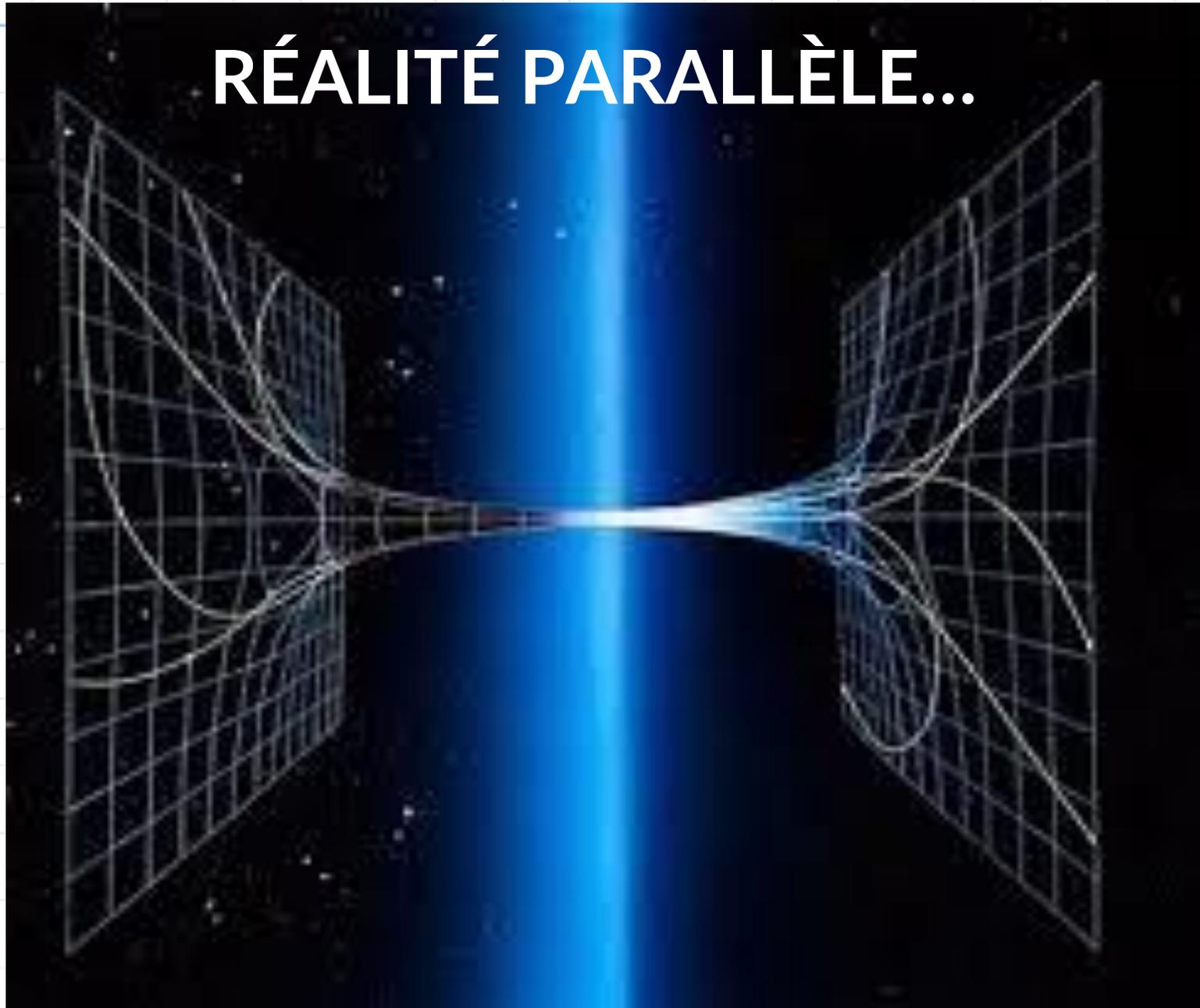


... et ça change des vies!

TÉMOIGNAGES ICI SUR LA MÉTHODE ICI: <https://youtu.be/0ZNysFmAB0Y>



RÉALITÉ PARALLÈLE...

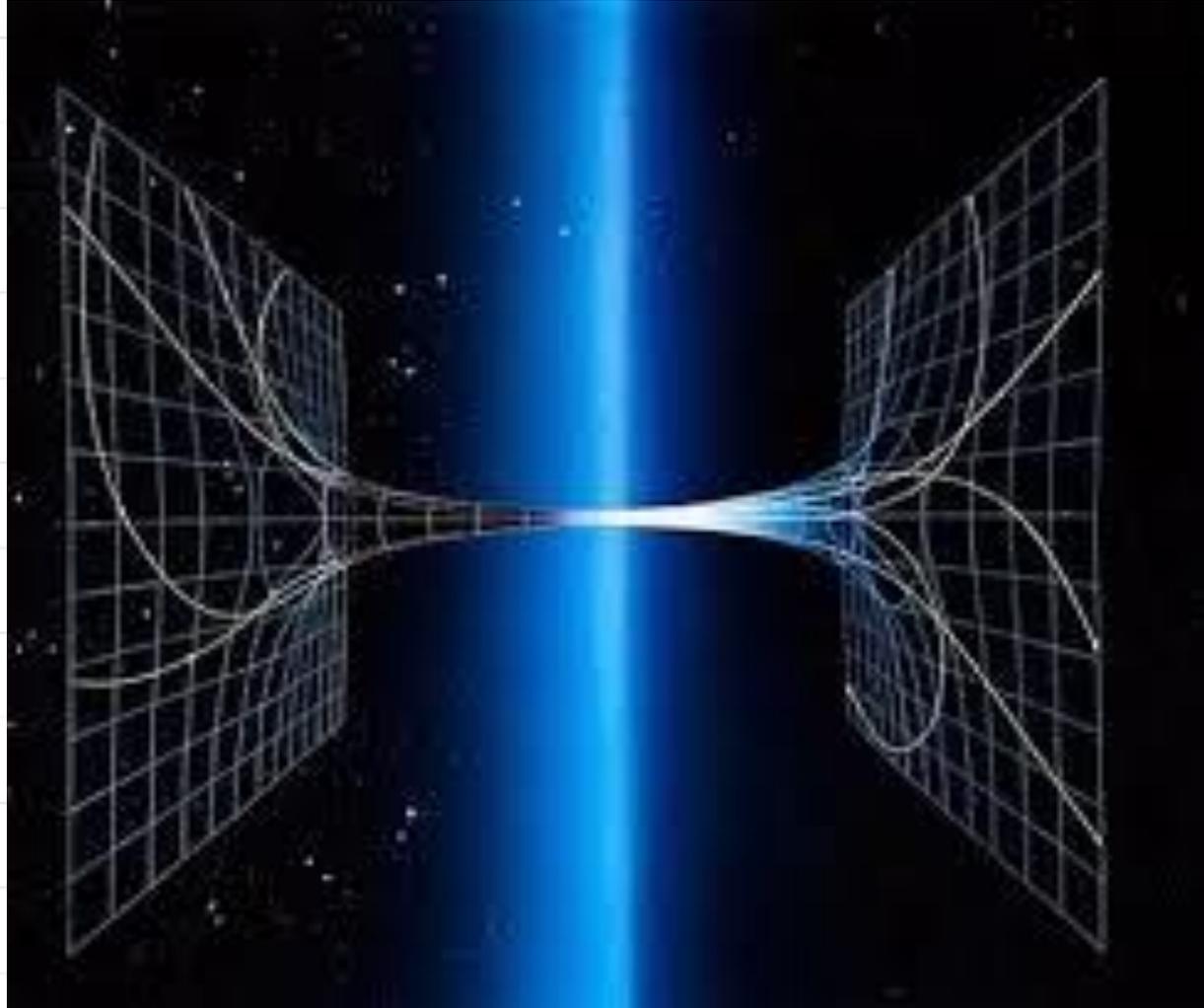




Douleur insupportable à l'omoplate après faux mouvement d'il y a quelques années. Des années de mauvais mouvements à cause de ça!

Notre monde

- Fait les manèges d'attraction avec ses enfants
- Arrive à rester assise au resto pendant 2 heures sans douleur
- Va au ski avec ses enfants
- Revit au quotidien



Réalité parallèle

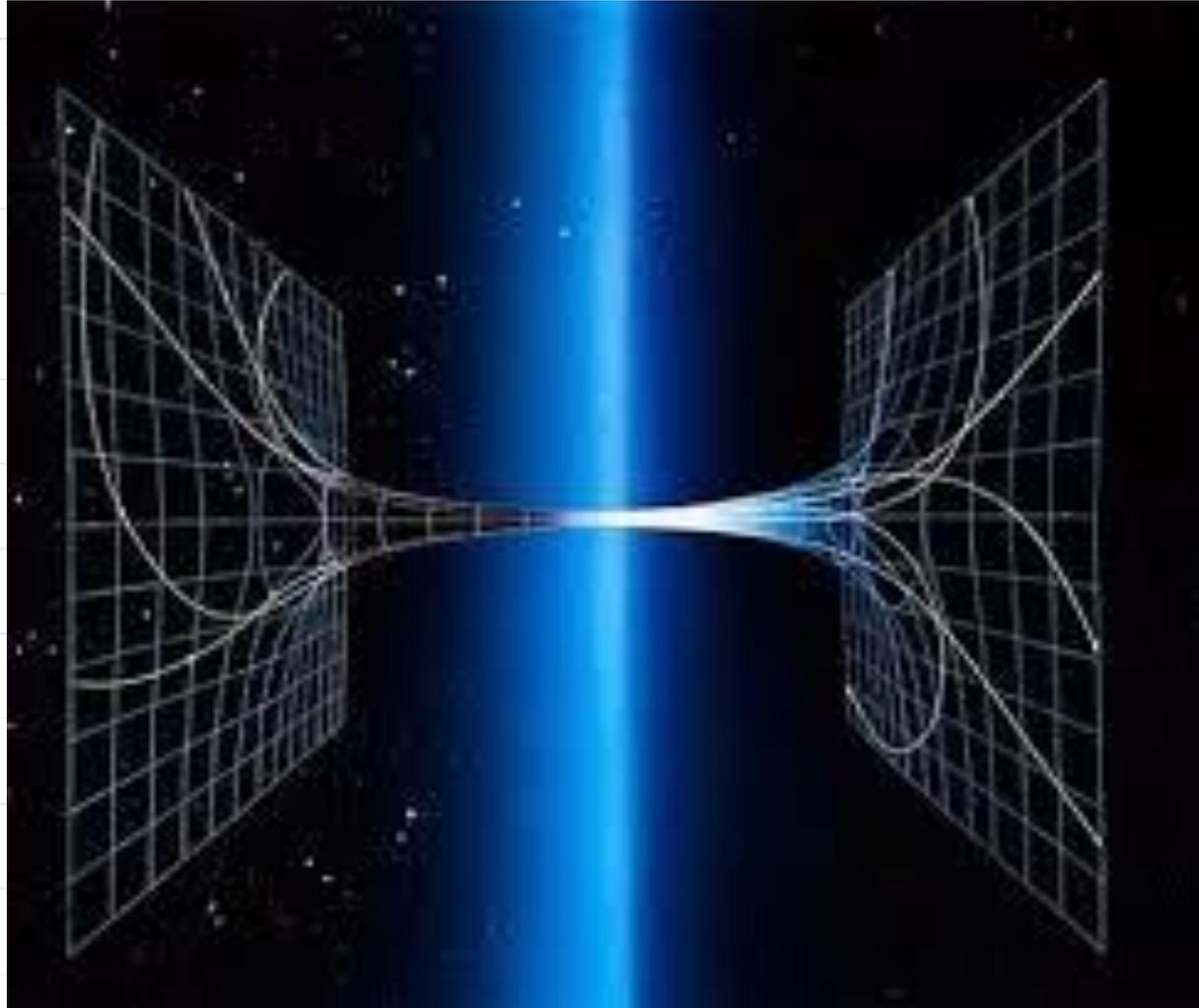
- Ne profite plus des activités avec ses enfants
- Vie avec des douleurs en permanence
- Doit prendre des tonnes de médicaments sans effets et payer un ostéo à toutes les semaines



Vertiges, douleurs cervicales, syndrome croisé supérieur, pertes d'équilibre, instabilité après coupure du nerf vestibulaire.

Notre monde

- Arrive de sortir de la maison en meilleur confiance
- Continue à travailler
- Moins d'appréhension
- Moins de raideurs au cou



Réalité parallèle

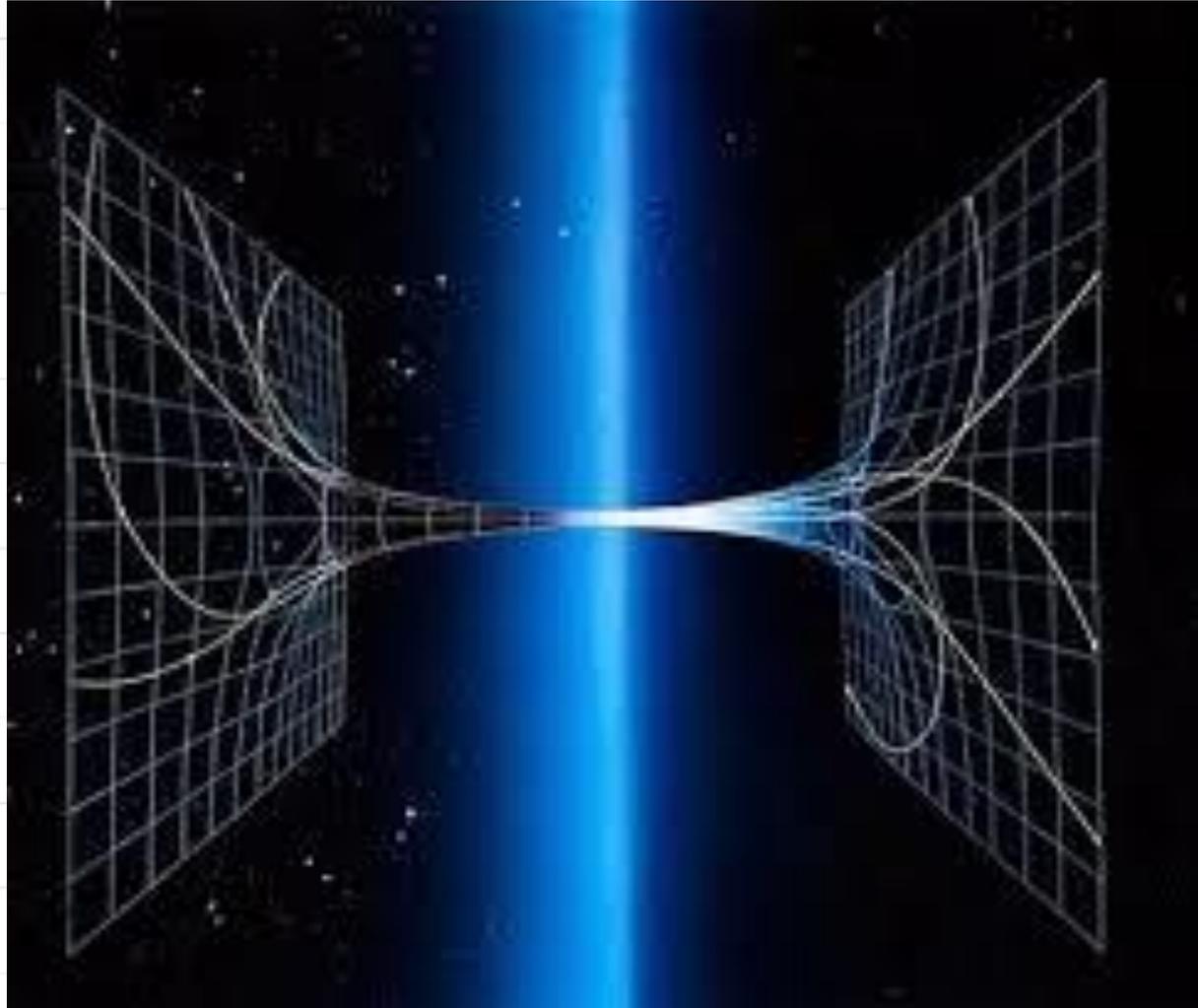
- S'enferme chez elle par peur et par honte
- N'arrive plus à travailler
- Déprime ..



Douleurs cervicales, syndrome croisé supérieur, reflux gastriques causées par un excès de tension du haut du corps, serrements à la poitrine, gorge

Notre monde

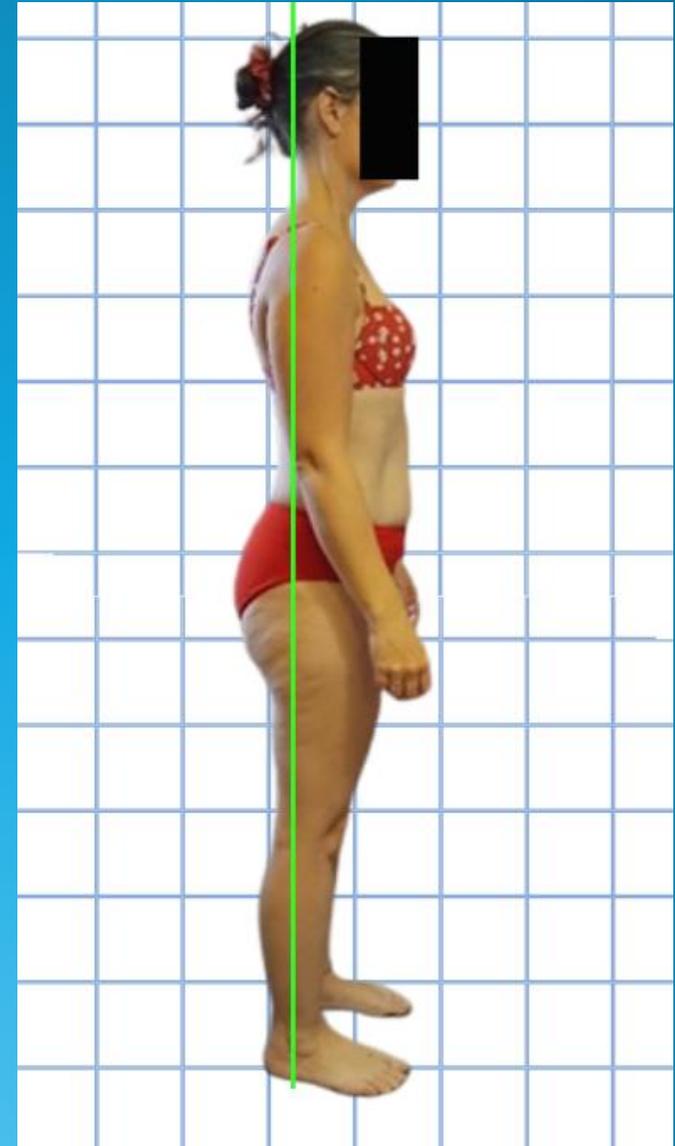
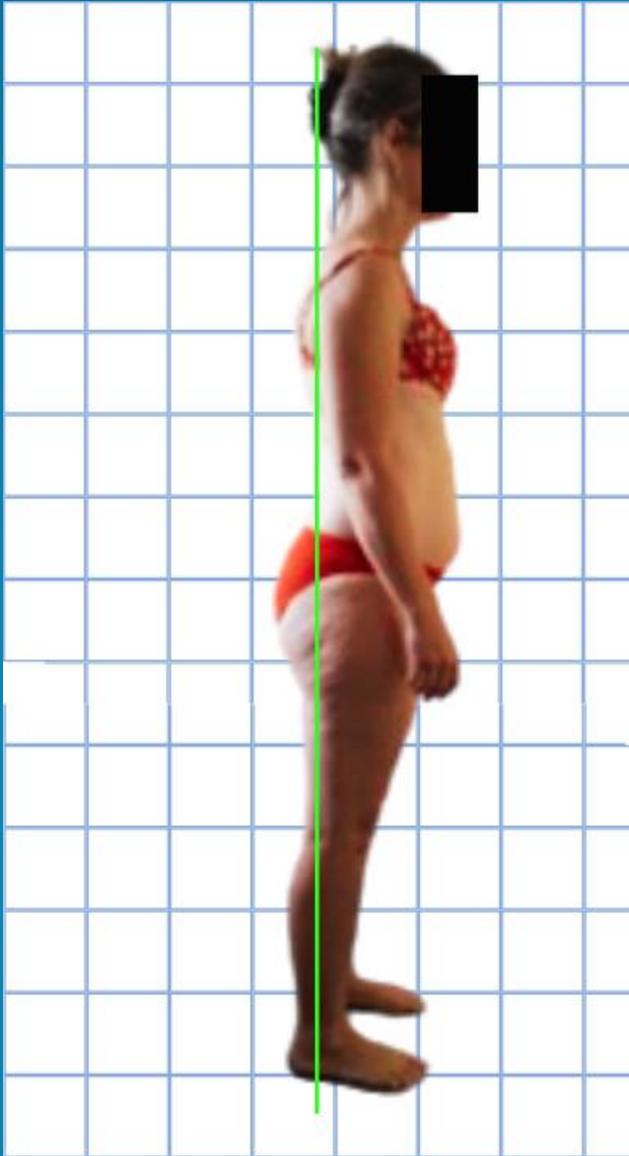
- Arrive à poursuivre son travail très physique
- Se sent mieux dans son corps
- Arrive à manger de nouveau et à se sentir plus libre



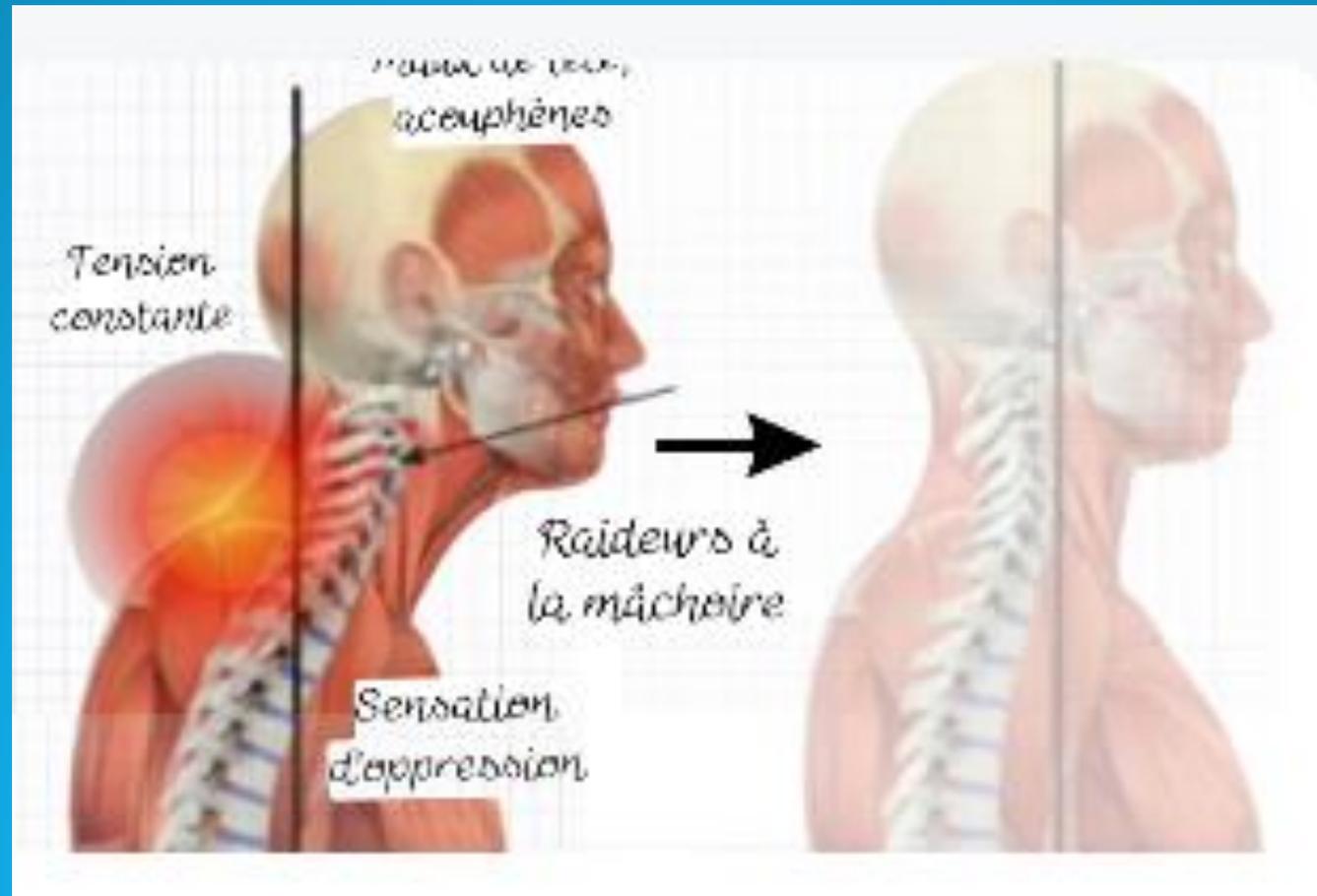
Réalité parallèle

- Hospitalisé encore et encore
- Prise des anti-reflux en permanence
- Moins de joie de vivre

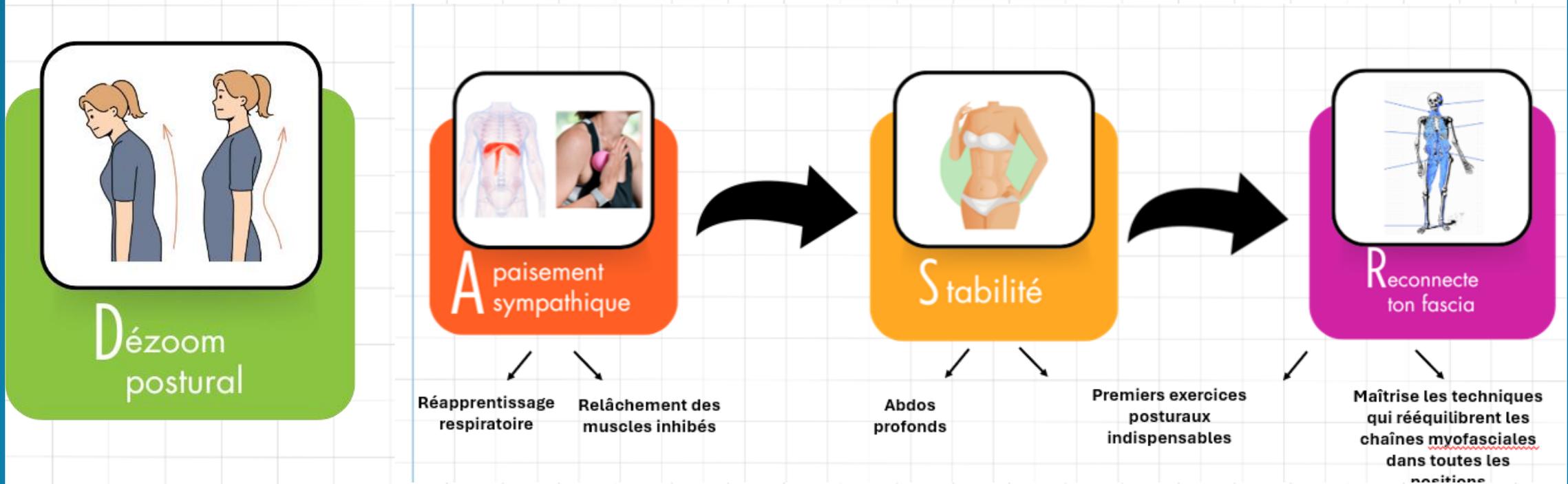
Les meilleurs exercices sont recueillis dans le...



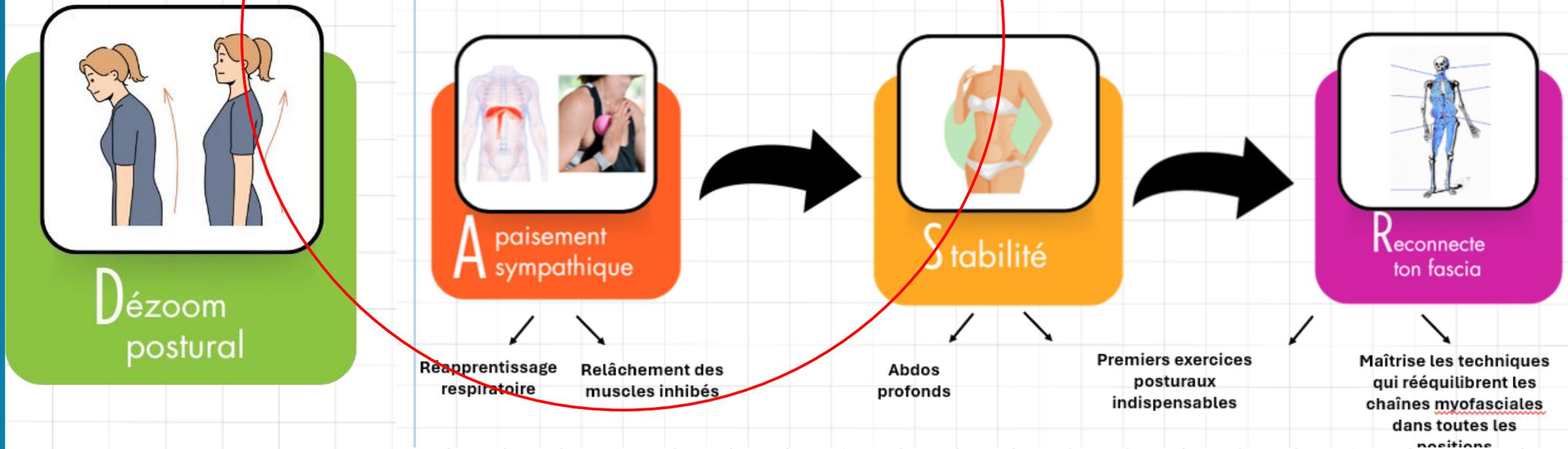
Programme « Cou en santé grâce à une posture droite et confiante en 9 semaines »



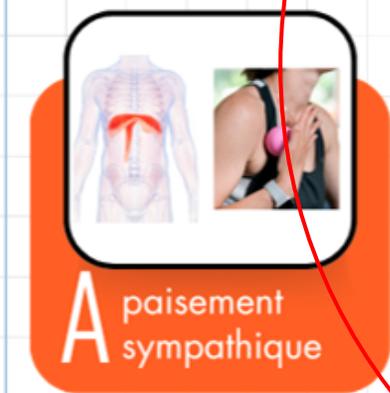
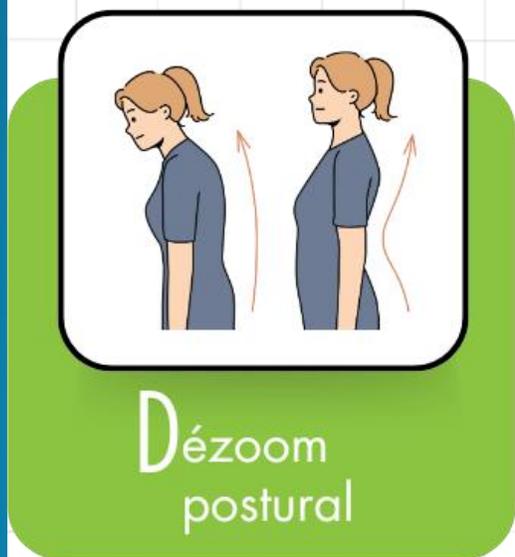
Selon la méthode « Reset ton fascia »



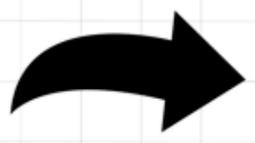
- 4 étapes du réapprentissage respiratoire
- Nombreuses techniques de relâchement pour défaire les barrières et apaiser le système nerveux sympathique
- Sentir une détente profonde dans les cervicales, mâchoire, haut du corps



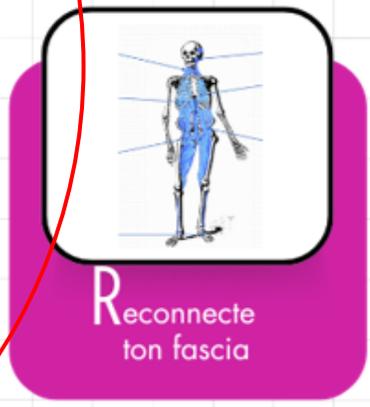
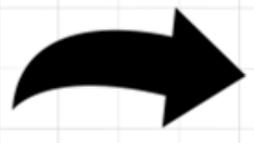
- Renforcement des muscles profonds qui stabilisent les pieds, le bassin, plancher pelvien
- Abdos affiné, ventre plus plat mais **SURTOUT** fini douleur au dos, meilleur alignement du bassin
- Se sentir plus fort et ancré



Réapprentissage respiratoire
 Relâchement des muscles inhibés

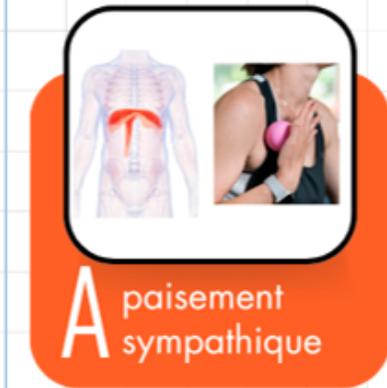
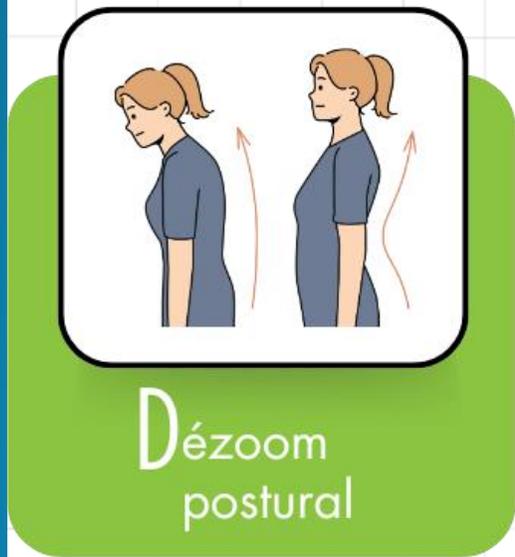


Abdos profonds
 Premiers exercices posturaux indispensables



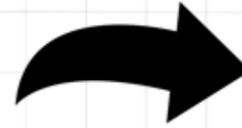
Maîtrise les techniques qui rééquilibrent les chaînes myofasciales dans toutes les positions

- Activation des chaînes myofasciales dans les positions variées (postures de yoga) pour apprendre à avoir la meilleure posture peu importe les circonstances.
- Travail postural complet et en profondeur



Réapprentissage respiratoire

Relâchement des muscles inhibés



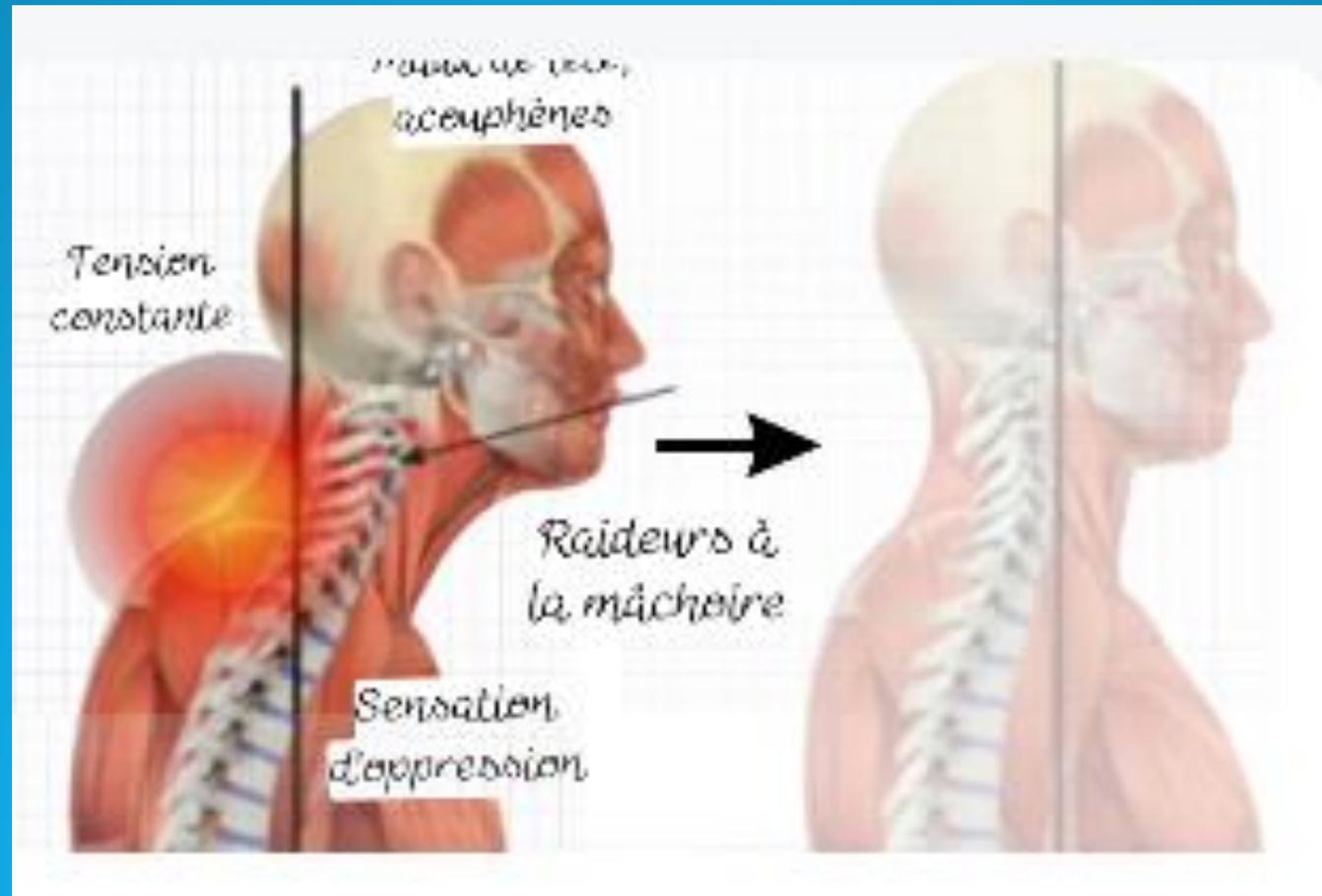
Abdos profonds

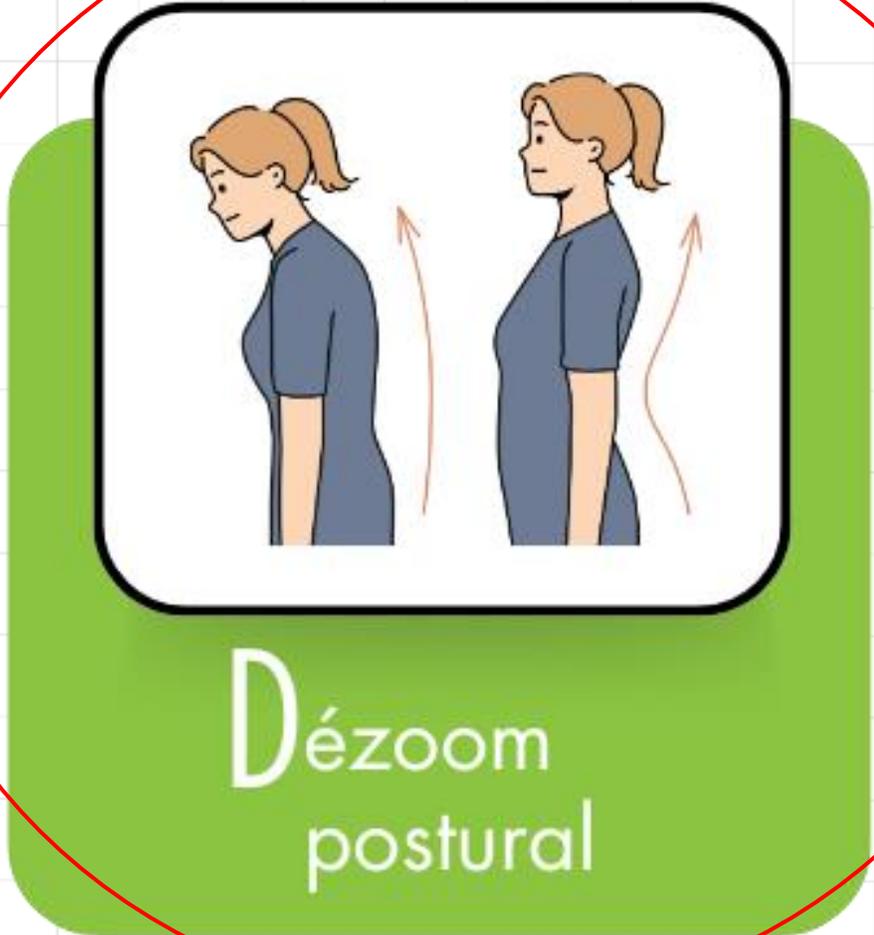


Premiers exercices posturaux indispensables

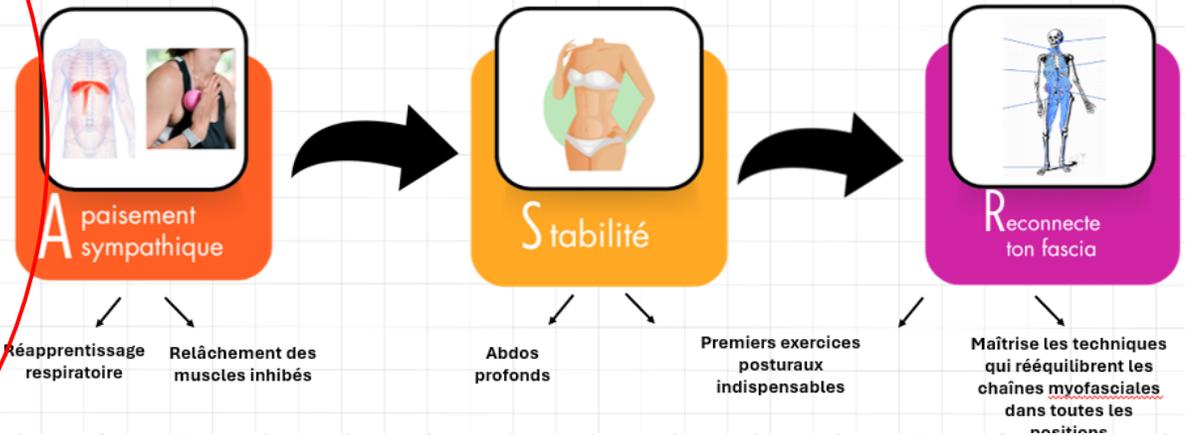
Maîtrise les techniques qui rééquilibrent les chaînes myofasciales dans toutes les positions

Sélection des meilleurs exercices testés depuis 5 ans

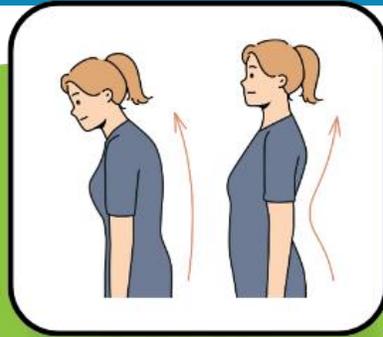




- En individuel
- Feuille de route personnalisé
- Assistance 7j/7



Dès votre inscription, vous
pourrez réserver votre
RDV individuel



Dézoom
postural

**VISIO
1H**

- Rdv individuel
- Collecte infos pour Analyse

ANALYSE

*Je prépare
votre analyse
détaillée
(délai 7 jours)*

**Réception
analyse**

- Bilan détaillé
- Feuille de route personnalisé e + vidéo



OFFRE "BELLE POSTURE EN TOUTE CONFIANCE"

Formation « Cou en santé grâce à une posture droite et confiante »	600€	350€
Analyse posturale + rencontre individuelle de 1 heure + feuille de route personnalisée et vidéo explicative	500€	0€ 

7 PLACES

~~1100€ TTC~~

350€ TTC

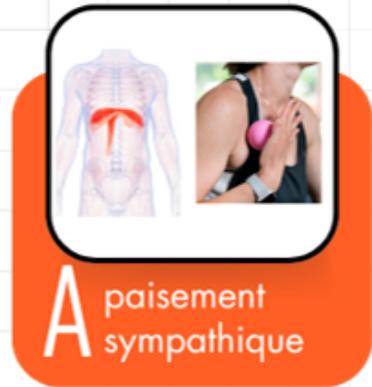
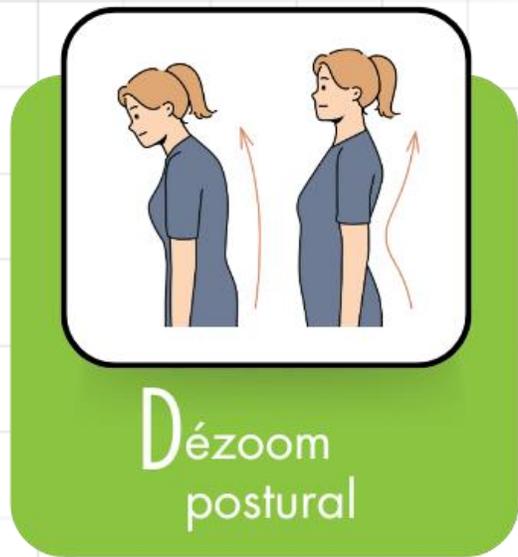
Pour s'inscrire

<https://yogaavecmarinaerg.learnbox.com/offre-belle-posture-en-toute-confiance/>

Code de réduction:

RESET2025

Les exercices ont donné le plus de résultat



Réapprentissage respiratoire
Relâchement des muscles inhibés



Abdos profonds

Premiers exercices posturaux indispensables



Maîtrise les techniques qui rééquilibrent les chaînes myofasciales dans toutes les positions

OFFRE "BELLE POSTURE EN TOUTE CONFIANCE"

Formation « Cou en santé grâce à une posture droite et confiante »	600€	350€
Analyse posturale + rencontre individuelle de 1 heure + document et vidéo avec les recommandations	500€	0€ 

+ AVANT LA FIN DU WEBINAIRE: SÉANCE INDIVIDUELLE SUPPLÉMENTAIRE

7 PLACES

~~1100€~~

350€

**Option de
paiement en 2
fois**

Pour s'inscrire

<https://yogaavecmarinaerg.learnbox.com/offre-belle-posture-en-toute-confiance/>

Code de réduction:

RESET2025

Total HT	500 €
TVA (20%)	100 €
Total	600 €

J'ai un bon de réduction

Continuer

Total HT	500 €
TVA (20%)	100 €
Total	600 €

J'ai un bon de réduction

RESET2025 | Valider

Continuer

Il faut cliquer sur VALIDER

À la 3^{ème} étape vous pourrez choisir le paiement en 2 fois si vous le souhaitez

Mes sources

- 1) Myers Thomas. ANATOMY TRAINS. Myofascial Meridians for Manual Therapists and Mouvement Professionals. Fourth Edition. 2021. Elsevier Limited.
- 2) Bricot Bernard. La reprogrammation posturale globale, 2^e Edition. Sauramps Médical, 2020.
- 3) Chaitow Leon. Recognizing and Treating Breathing Disorders: a multidisciplinary approach Second edition. 2014 Elsevier Ltd.
- 4) Keller Dough. The Forward Head and the Wisdom of Jalandhara Bandha. A YogaU Online Webinar. 2020
- 5) Denise Yoga Co. Movement Template. www.deniseyogaco.com
- 6) Evan Osar. Corrective Exercise Solutions to Common Shoulder and Hip Dysfunction, On Target Publications, Aptos: California, U.S.A. 2012

Et bien plus....