



U N E

M E I L L E U R E

P O S T U R E

VALÉRIE  
MICHALK



# Contents

3		Un mot de l'auteur
4		Introduction
9		Première Routine
15		Deuxième Routine
20		Conclusion
23		P.S. et contact



# Un mot de l'auteur

**N** Se lever plus tôt le matin ou faire des exercices pour la posture le soir devant la télévision demeurent toujours de bons moyens pour arriver à développer une meilleure posture. 15 minutes tout les jours ou trois fois par semaine suffisent pour arriver à un résultat. S'entraîner pour avoir une meilleure posture en faisant les petits efforts au quotidien qui font toute la différence.

La posture n'est pas seulement une question d'image mais une question de santé. Avoir une belle posture droite permet de mieux respirer, d'avoir une meilleure digestion, une meilleure concentration et un meilleur tonus musculaire qui nous aident à nous sentir mieux dans notre corps et dans notre peau. Faire un entraînement postural comme je vous propose c'est d'apprendre à connaître son corps et à développer les bons mécanismes de santé vers un meilleur équilibre de vie pour soi. Apprendre à se détendre, apprendre à se muscler, connaître le nom des muscles, les nom des exercices et des postures de yoga est aussi une bonne façon d'apprendre à connaître son corps et ses capacités physiques.

Les deux sortes d'entraînement que je vous propose sont des entraînement facile à faire et à mémoriser. Vous pourrez toujours alterner les deux routines afin de garder une bonne stimulation des muscles et pour garder un intérêt à faire les exercices et posture de yoga.

Ces types d'entraînement m'ont permis de développer une meilleure posture, je vous donne donc ma recette miracle afin que vous puissiez bénéficier des meilleurs conseils d'exercices et de posture qui donnent des résultats. Ainsi votre rêve d'avoir une plus belle silhouette et un mieux être peuvent commencer avec ces deux routines simples. Afin de mieux vous guider par la suite, je vous invite à me suivre sur mes cours en lignes afin de continuer à développer cette posture dont vous rêver tous depuis longtemps. Attention, vous pourriez développer une dépendances aux exercices et voir votre rêve se concrétiser. Et oui certains miracles peuvent se produire si vous vous appliquez à la tâche dès aujourd'hui. Rendez-vous sur ma page internet....

# Introduction



# Introduction

Être bien dans sa peau et dans son corps, vivre sans tensions et sans stress, est-ce possible? **La réponse est oui.** Suivez les conseils d'exercices qui vont suivre afin d'obtenir une meilleure posture en 7 étapes. Comme par magie dans les quelques jours et mois qui s'en viennent, vous remarquerez déjà une amélioration dans votre posture et votre bien-être.

**V**ous êtes vous déjà levés un matin le dos bloqué et avoir regretté de ne pas avoir suivi les judicieux conseils d'exercices de votre Kinésiologue ou d'avoir été suivi en traitements d'Ostéopathie ? Vous n'êtes pas la seule ou le seul. Vous vous sentez désemparé et frustré de ne pas avoir pris en considération vos maux de dos et d'avoir entrepris des traitements d'ostéopathie préventifs plus tôt. Le manque de temps, le stress au travail, les imprévus sont peut-être à l'origine de votre manque d'implication. Saviez-vous que 15 minutes d'exercices spécifiques au dos par jour peuvent servir de prévention à d'éventuelles blessures au dos et permettre de développer une bonne posture ?

Le stress, la fatigue, la sédentarité, le manque de sommeil, les mauvaises habitudes de vie, une mauvaise posture et une ancienne blessure au dos peuvent engendrer un problème de dos chronique surtout lorsque des signes avant-coureur de douleurs au dos importants se manifestent. Beaucoup de gens suivis en ostéopathie font face à un problème de dos devenu chronique. Saviez-vous que la plupart des patients suivis en ostéopathie ont vu leur posture et problème de dos s'améliorer en quelques traitements seulement ? Vaut mieux prévenir un problème de dos que guérir d'une blessure au dos.

*Le succès sourit à  
ceux qui peuvent  
transformer  
l'impossible en  
possible.  
James W. Pence.*



Mes études en ostéopathie, en kinésiologie, en massothérapie et en yoga m'ont permis d'élaborer une série d'exercices pour améliorer votre posture en complément aux traitements d'ostéopathie. Dans cet article, je vous propose une série d'exercices spécifiques pour le dos et des postures de yoga pour que vous puissiez les faire seul.

Ainsi je vous propose de développer une meilleure posture en 7 étapes. Apprendre à mieux respirer, développer une bonne concentration, mobiliser la colonne, améliorer le tonus du rachi (dos) et des abdominaux profonds, étirer les grandes chaînes musculaires, renforcer les muscles généraux et finalement l'autorelaxation.

Avant de vous présenter les 7 étapes d'une bonne posture, voici quelques détails à définir et à considérer :

A- Qu'est-ce qu'une bonne posture? Une personne qui peut se tenir droite sur une chaise ou assise par terre le dos droit pendant au moins 30 minutes, une personne qui a le dos bien aligné dans les bons axes et plans de mouvements, autant assis qu'en position debout.

B- Un traitement d'ostéopathie est-il nécessaire ?

Avant d'entreprendre une série d'exercices pour améliorer votre posture, il est préférable de consulter un ostéopathe afin d'éliminer la blessure au dos. Pour ce faire, l'Ostéopathe se base sur une évaluation de la posture, de la mobilité et de la vitalité du dos. Suite à une série de traitements, il sera plus facile de faire vos exercices posturaux. En général quelques traitements d'ostéopathie suffisent pour régler le blocage au dos.

B- Une amélioration après trois mois d'exercices

Une bonne amélioration de la posture peut se produire après avoir fait 3 mois d'exercices posturaux à raison de 3 x par semaine.

C- Des exercices ciblés

Les exercices et postures de yoga que je vous présente sont spécifiquement choisis dans un ordre précis pour améliorer le tonus abdominal et le tonus des muscles du tronc. Une bonne circulation et oxygénation des tissus musculaires et des fascias sont importants pour le développement harmonieux d'une bonne posture. Ainsi, un diaphragme libre de tensions et une meilleure respiration aide à développer un meilleur tonus du tronc.

Maintenant, les 7 étapes. Elles sont:

1. Se recentrer avec la respiration
2. Développez une meilleure concentration
3. Mobilisez la colonne
4. améliorez le tonus du rachi (dos) et des abdominaux profonds
5. Étirez les grandes chaînes musculaires
6. Améliorez le tonus des muscles généraux
7. L'autorelaxation

L'entraînement postural que je vous suggère stimule différents systèmes et régions du corps en lien avec la posture. Ainsi, quand vous entraînez les muscles posturaux, tonifiez le diaphragme, étirez les chaînes musculaires, mobilisez la colonne, vous améliorez: votre concentration, votre niveau d'énergie, votre circulation sanguine, votre silhouette, votre digestion, votre qualité de vie et votre forme générale tout comme votre posture. Vous pouvez retirer beaucoup de bénéfices pour la santé générale à faire cette sorte d'entraînement.

Afin de suivre l'entraînement postural à la maison, vous pouvez choisir un exercice ou une posture dans chacune des étapes. Cette routine simple de 7 exercices dans un ordre précis est d'une durée de 15 minutes; elle peut améliorer la posture en l'espace de trois mois à raison de 3 fois par semaine ou tous les jours pour avoir des résultats plus significatifs. Les muscles posturaux contrairement à d'autres muscles peuvent être entraînés tous les jours.

La raison pour laquelle je vous donne le choix de différentes routines de 7 exercices posturaux est d'assurer une bonne progression de la forme des muscles posturaux et garder votre intérêt à faire des exercices.

Afin de vous assurer que votre corps est en état de commencer cette pratique, je vous suggère de consulter un médecin, un ostéopathe tel que moi (ou autre personne dans le domaine de la santé qui pourrait aider). La majorité des problèmes que vous pourriez avoir au dos peuvent être réglés en ostéopathie. Aussi, je serais bien contente de vous accueillir en consultation de kinésiologie ou d'ostéopathie si jamais vous avez des maux de dos.

Les problèmes de dos qui sont couramment traités en ostéopathie sont: les lombalgies, les dorsalgies, les cervicalgies, le torticoli, les conséquences d'une arthrose au dos, les répercussions d'un pincement vertébral, les radiculopathies, les entorses au dos, les spasmes musculaires, les inflammations au dos suite à un faux mouvement.

Sans plus tarder, je vous présente les 2 entraînements que j'ai composés pour vous aider à avoir une meilleure posture. Bonne lecture et bonne pratique!

Valérie

**Choisissez une des deux séries suivantes à pratiquer le matin, puis changez-la pour une autre après une semaine ou deux. Ceci vous aidera à maintenir une bonne discipline mais intégrer du changement agréable à votre petite routine!**

# Première Routine





## Respiration

### Respiration yogique et la posture du méditant

Débutez par la posture du méditant assis sur un coussin d'une hauteur de 10 cm environ pour dégager le bas du dos ; en lotus, demi-lotus ou en indien. Respirez lentement pendant 3 minutes à un rythme de 5 secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration afin de créer la cohérence cardiaque et une détente de l'esprit.

1

2

## Concentration

### Tratak

exercice de concentration fait avec les yeux concentrés sur la racine du pouce qui se rapproche et s'éloigne des yeux, coordonné avec la respiration. L'objectif est de rester les yeux rivés le plus longtemps possible sur la racine du pouce sans fermer les yeux. Faire cet exercice pendant 3 à 5 minutes jusqu'à temps de garder les yeux ouverts pendant 5 minutes.



### Mobilisation

Mobilisez la colonne

mobilisez les hanches vers l'avant et vers l'arrière tout en étirant la colonne.

Effectuez 10 fois.

3

4

### Tonus du rachi

Améliorez le tonus du rachi (dos) et des abdominaux profonds

Renforcement du rachi avec une position de push up et une ouverture du bras droit avec la jambe gauche de 30 degré d'ouverture. Effectuez 10 fois

Étirements des grandes chaînes musculaires  
Salutation au soleil à la respiration fusionnée.

La salutation est un enchaînement de postures réalisé dans un ordre précis dans le but d'améliorer la circulation sanguine, d'étirer les grandes chaînes musculaires antérieures et postérieures au corps, étirer les fascias, tonifier les muscles du dos et des abdominaux. Ces séquences de mouvements coordonnés à la respiration permettent le développement d'un meilleur alignement de la posture et de la colonne. Faire entre 5 et 10 répétitions.

5







**Tonus général**

**Guerrier 1**

Maintenir la posture pendant 30 secondes à 60 secondes, une jambe et l'autre jambe avec les bras en avant et les mains en extension.

6

7

**Relaxation**

Savasana : Étendu sur le dos les jambes ouvertes espacées de 50 cm, les bras ouverts à 45 degrés de chaque côté.

# Deuxième Routine





### Respiration

#### Kapalabati

Respiration rythmée effectuée 90 x suivie d'une rétention de la respiration pendant 60 secondes, les yeux fermés tout en gardant un focus entre les deux yeux. Répétez 3 x avec un repos de 30 secondes entre chaque série. Cet asana de yoga (posture) permet de développer une meilleure concentration tout en purifiant les bronches. Lorsque le kapalabati est pratiqué avec une respiration plus ample, cela permet de dégager le diaphragme de ces tensions. Lorsque bien dégagé, un diaphragme libre permet une meilleure oxygénation de tout les tissus musculaires de l'organisme. Un vidéo pour le voir en action:

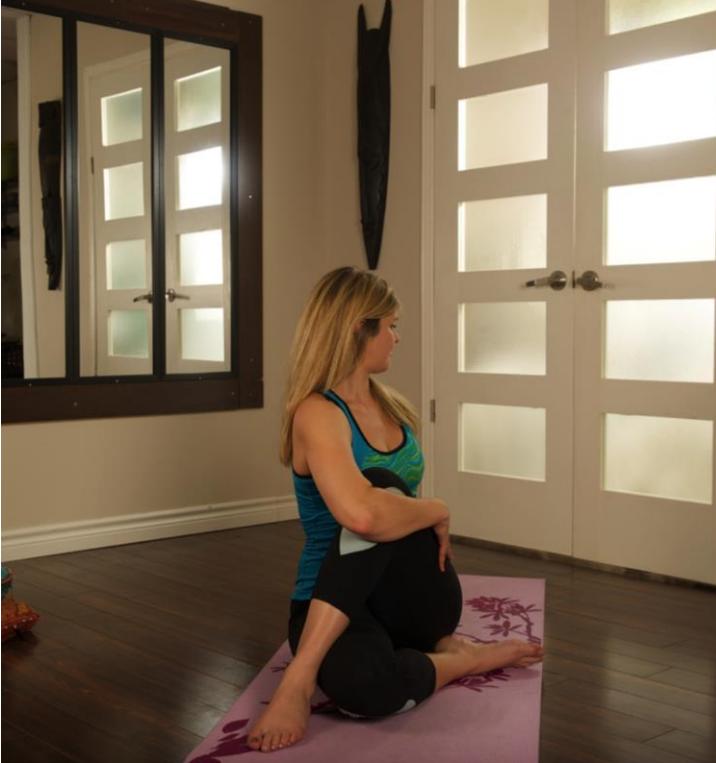
1

2

### Concentration

#### Tratak

exercice de concentration fait avec les yeux concentrés sur la racine du pouce qui se rapproche et s'éloigne des yeux, coordonné avec la respiration. L'objectif est de rester les yeux rivés le plus longtemps possible sur la racine du pouce sans fermer les yeux. Faire cet exercice pendant 3 à 5 minutes jusqu'à temps de garder les yeux ouverts pendant 5 minutes.



**Mobiliser la colonne**

**Torsion de la colonne**

L'étirement du pectoral en même temps que l'étirement du fessier opposé au corps. La torsion de la colonne permet l'étirement des fascias latéraux du corps.  
Étirement de 30 secondes à une minute.

**3**

**Tonus des abdominaux**

**Le 100 en pilates (modifié style ostéoforme)**

Couchez-vous sur le dos, les jambes surélevée à 60 degré. Comptez jusqu'à 100 avec les bras levés, les omoplates décollées tout en respirant bien.

**4**



Étirement des grandes chaînes musculaires

Flexion de la jambe

L'étirement d'une jambe à la fois, de l'ischio-jambier et du fascia postérieur avec le front collé sur la jambe. Maintenir 30 secondes à une minute.

5

6

Tonus général

Le triangle

Un pied vers l'avant et l'autre sur le côté avec suffisamment d'espace entre les deux, les talons non alignés pour demeurer en équilibre. Étendez les bras de chaque côté dans le même alignement que les jambes, étirez le bras droit quand la jambe droite est en avant, le plus loin possible vers l'avant pour créer un bon étirement sur le côté du corps, faire la même chose de l'autre côté. Tournez la tête et regardez vers le ciel. Le triangle permet un étirement des fascias latéraux.



## Relaxation

### Contracte-relaxe

dans la même posture que savasana, contractez chaque segment du corps, soulevez et relâchez d'un coup à 5 centimètres du sol pour favoriser l'autorelaxation. Commencez par la jambe droite, ensuite le bras droit, les fessiers, les trapèzes, les épaules, les abdominaux, suivi du diaphragme tout en inspirant et en expirant profondément. Il est important de contracter fortement les muscles ciblés et de relâcher d'un coup la contraction pour ressentir un effet. Effectuez 1 fois pour chaque segment.

7

# Conclusion



# Conclusion

Vous vous êtes toujours dit que passer du temps au gym ne vous intéressait pas, encore moins de devenir monsieur univers, alors quelle est l'utilité de faire des exercices ? Si vous voulez tonifier votre corps et vivre plus aisément dans celui-ci, les exercices posturaux proposés plus haut vous aideront bien plus ! Pourquoi ne pas investir quelques minutes par jour à développer une bonne posture qui vous permettra de vous sentir mieux dans votre peau. Je vous propose de suivre mes conseils pour développer une meilleure forme physique et une meilleure posture en 7 étapes. Cela ne vous coûtera pas cher d'essayer et de vous discipliner, ce n'est pas si compliqué. Cette petite discipline vous donnera des bienfaits énormes en terme d'énergie, de vitalité et un grand bien-être.

Beaucoup de gens qui travaillent dans un bureau ou à la maison, qui s'occupent des enfants, des travailleurs manuels, des gens qui ont un travail qui nécessite de soulever des charges lourdes, toujours penchés ou qui doivent faire des mouvements répétitifs, verront rapidement une grande différence dans l'aisance à faire des gestes, à se tenir droit longtemps sans avoir mal au dos.

Vous devez vous appliquer à faire un exercice dans chacune des 7 étapes 3 fois par semaine ou tous les jours pendant 15 minutes (mis en emphase). De cette manière vous verrez votre forme générale, votre posture, votre respiration et votre concentration s'améliorer rapidement.

Cet entraînement postural peut être combiné à un entraînement cardiovasculaire pour faire un entraînement complet. L'entraînement postural est un pas vers un meilleur équilibre de vie.

L'équilibre de vie est toujours une dimension à travailler dans sa propre vie et à redéfinir. Certaines personnes vont faire attention à leur nutrition, d'autres, vont faire des activités intéressantes pour se divertir, ce sont toutes des bonnes choses à cultiver pour garder un bon équilibre de vie. Toutefois, il ne faut pas négliger son corps physique. Pourquoi ne pas faire des exercices utiles et précis, complices de nos bonnes actions !?

Plus tôt vous commencerez à vous entraîner régulièrement, plus tôt vous prendrez conscience de votre corps, des signes qu'il vous envoie, de votre santé et vous développerez ainsi de bonnes habitudes de vie.

L'entraînement postural est comparable à un arbre de vie, le tronc de l'arbre qui pousse et devient plus solide avec le temps représentant la colonne qui se dresse et se solidifie plus on en prend soin. Plus vous prendrez soin de cet arbre qui est en vous, en le nourrissant avec une alimentation saine, une courte routine d'exercices de posture, un entraînement physique régulier, plus votre corps sera fort, plus il fleurira. Vous vous sentirez serein et épanoui.

Si jamais vous avez des tensions ou des maux de dos, je vous invite à vous joindre à moi avant de commencer ces exercices posturaux.

Si jamais vous sentez que votre posture n'est pas droite et que vous hésitez à faire ces exercices, je vous invite à m'envoyer un courriel et me poser les questions que vous avez par rapport à votre situation et par rapport à votre posture.

Je suis certaine que vous pourrez profiter de tous les bénéfices d'une bonne posture, seulement si vous prenez les bons moyens!



J'offre aussi des cours de groupe en yoga postural pour ceux qui sont intéressés. Vous trouverez toutes les informations concernant ces cours sur mon site web sous la section yoga :<http://www.osteoformevalerie.ca/yoga-osteoforme>.

Voici d'autres informations pour me rejoindre si vous avez des questions spécifiques ou d'ordre général:

Numéro de cellulaire: 514-804-9921

Courriel: [info@energieformevalerie.ca](mailto:info@energieformevalerie.ca)

Site web: [osteoformevalerie.ca](http://osteoformevalerie.ca)

Afin d'arriver à vos fins, je vous suggère de m'appeler ou de m'envoyer un courriel aux adresses ci-haut. De cette façon, je pourrai vous enseigner les exercices posturaux en personne ou en groupe ou/et vous traiter en ostéopathie. C'est toujours mieux d'être bien guidé, pour partir du bon pied. N'hésitez pas à me poser des questions ou à me rejoindre pour prendre rendez-vous.



*Bonne pratique!*