BENOÎT AYVAZIAN

5 exercices de fasciathérapie à faire chez soi

Un guide simple pour relâcher le corps, en douceur.

UNE PAUSE POUR VOUS

10 à 15 minutes · chez soi · matériel simple
Choisissez quelques exercices selon vos envies.

Des gestes lents, une attention tranquille et aucun mouvement forcé. Une approche douce, sans craquements.

Ostéopathe & fasciathérapeute

Marseille 12e (Montolivet) · Plan-de-Cuques

AVANT DE COMMENCER

Comment utiliser ce guide

Il n’y a rien à réussir. Observez, respirez et avancez à votre rythme.

UNE APPROCHE DOUCE

Les fascias enveloppent et relient les différentes parties du corps. Ce guide privilégie le contact, la lenteur et la respiration, sans chercher à corriger ni à forcer.

VOTRE CADRE

Installez-vous

Un endroit calme, une tenue confortable et un support stable.

Dosez

Commencez petit. Gardez des mouvements faciles et confortables.

Respirez

Laissez le souffle naturel. Pour la respiration au carré, les pauses restent facultatives.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Ce guide ne remplace ni un diagnostic ni un traitement. Arrêtez en cas de douleur, malaise ou vertiges. Demandez un avis professionnel en cas de grossesse, d’opération récente, d’inflammation aiguë ou de symptôme inhabituel ou persistant.

EXERCICE 1

Respiration au carré

Ralentir et porter tranquillement l’attention sur le souffle.

DURÉE

Environ 5 minutes

POSITION

Assis ou allongé

LE GESTE, PAS À PAS

1. Installez-vous confortablement, le dos soutenu. Relâchez les épaules.
2. **Inspirez sur 4 temps**, tranquillement, par le nez.
3. **Faites une pause de 4 temps**, sans serrer la gorge ni gonfler davantage la poitrine.
4. **Expirez sur 4 temps**, doucement, sans pousser l’air.
5. **Faites une pause de 4 temps**, puis recommencez.
6. Raccourcissez les temps si besoin. Si les pauses gênent, respirez librement, sans retenir l’air.

À OBSERVER, SANS RIEN ATTENDRE

Du calme, de la chaleur… ou rien de particulier. Toutes ces expériences sont possibles.

À ÉVITER Ne remplissez pas les poumons au maximum. Le souffle doit rester facile, sans gêne.

EXERCICE 2

Roulement doux sous le pied

Explorer les appuis avec une balle souple ou une bouteille d'eau.

DURÉE

3 à 5 minutes

POSITION

Assis sur une chaise stable

LE GESTE, PAS À PAS

1. Choisissez une balle souple ou une bouteille d'eau bien fermée, à température ambiante.
2. Asseyez-vous sur une chaise stable. Posez l'objet au sol, sous un pied ; gardez l'autre pied en appui.
3. Faites rouler doucement l'objet du talon vers l'avant du pied, puis revenez, sans écraser les orteils.
4. Explorez le centre de la plante avec de petits allers-retours. Gardez une pression légère et agréable.
5. Pratiquez 1 à 2 minutes par pied. Évitez les zones douloureuses et n'insistez pas sur un point.
6. Retirez l'objet et reposez les deux pieds au sol. Prenez quelques instants pour sentir vos appuis.

À OBSERVER, SANS RIEN ATTENDRE

De la chaleur ou des appuis plus présents. Vous pouvez aussi ne rien ressentir de particulier.

À ÉVITER

Restez assis. Évitez les balles dures et les bouteilles en verre. Ne roulez pas sur une zone lésée ou insensible.

EXERCICE 3

Relâcher nuque et mâchoire

Explorer de petits mouvements, sans tirer ni forcer.

DURÉE

4 minutes

POSITION

Assis, pieds au sol

LE GESTE, PAS À PAS

1. Posez les pieds au sol. Regardez devant vous et relâchez les mains.
2. Sentez le poids de la tête au-dessus du cou, sans baisser le menton.
3. Entrouvrez la bouche, puis refermez-la doucement, sans serrer les dents.
4. Faites un tout petit « oui » avec la tête, puis revenez au centre.
5. Faites un tout petit « non », sans entraîner les épaules.
6. Terminez par trois expirations tranquilles. Laissez la mâchoire se desserrer.

À OBSERVER, SANS RIEN ATTENDRE

Une nuque plus libre, une mâchoire détendue ou une perception plus claire de vos appuis.

À ÉVITER Ne faites pas craquer et ne tirez pas sur la tête. Gardez une amplitude confortable.

EXERCICE 4

Respiration costale

Sentir le mouvement naturel des côtes sous la main.

DURÉE

3 à 5 minutes

POSITION

Assis ou allongé sur le côté

LE GESTE, PAS À PAS

1. Posez une main sur le côté des côtes, au bas de la poitrine. L'autre peut reposer sur le ventre.
2. À l'inspiration, observez les côtes s'écarter doucement sous la main.
3. À l'expiration, sentez les côtes revenir. N'appuyez pas avec la main.
4. Imaginez le souffle s'ouvrir vers les côtés. Laissez les épaules tranquilles.
5. Continuez quelques cycles, sans chercher à respirer plus profondément.
6. Si vous êtes allongé, changez de côté et observez simplement la différence.

À OBSERVER, SANS RIEN ATTENDRE

Un mouvement discret, de la chaleur sous la main ou des épaules plus relâchées.

À ÉVITER

Ne comprimez pas les côtes et ne forcez pas l'inspiration. Arrêtez en cas de gêne respiratoire.

EXERCICE 5

Vague douce du dos

Une petite oscillation du dos, au rythme du souffle.

DURÉE

3 minutes

POSITION

Assis ou à quatre pattes

LE GESTE, PAS À PAS

1. Assis : pieds au sol. À quatre pattes : mains sous les épaules, genoux sous le bassin.
2. Sentez vos points d'appui. Laissez d'abord le dos au repos.
3. À l'expiration, arrondissez à peine le dos ou laissez le bassin reculer légèrement.
4. À l'inspiration, revenez au milieu, sans chercher à creuser le dos.
5. Répétez quelques cycles comme une petite vague. Gardez une amplitude très réduite.
6. Arrêtez le mouvement et observez le dos pendant deux respirations naturelles.

À OBSERVER, SANS RIEN ATTENDRE

De la chaleur ou une présence plus nette du dos. Le mouvement peut rester presque invisible.

À ÉVITER

Évitez la grande cambrure et les poussées fortes sur les bras. Arrêtez si une douleur apparaît.

POUR TERMINER

Votre routine de 10 minutes

Un moment simple à répéter selon vos envies, toujours dans le confort.

01 **Respiration au carré** — 2 MIN

Ralentir et se poser.

02 **Roulement doux sous le pied** — 2 MIN

Balle ou bouteille : 1 minute par pied.

03 **Nuque et mâchoire** — 2 MIN

Bouger doucement, sans tension.

04 **Respiration costale** — 2 MIN

Accompagner le mouvement des côtes.

05 **Vague douce du dos** — 2 MIN

Terminer par une mobilisation lente.

ENVIE D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ?

Si les douleurs persistent ou gênent votre quotidien, consultez votre médecin. Pour une séance adaptée : **Benoît Ayvazian**, Marseille 12e (Montolivet) et Plan-de-Cuques.

Rendez-vous sur www.benoitayvazian.fr
ou via Doctolib

Ces exercices ne remplacent pas un avis professionnel.