

Vivez l'équilibre corporel,
émotionnel, énergétique

Fasciathérapie

C'est quoi ? Exercices
guidés.



Unis.Vers
Bien Etre



Carine Guldner Unis Vers Bien Etre
84 rue du Bourdon
57000 Metz
Téléphone 06 82 83 16 83
Site internet : carineguldner.com



| Carine GULDNER
Présidente

souvent qu'il est

CHAPITRE

01

Bienvenue dans ce livret de pratiques corporelles inspirées des méthodes somatiques modernes.

Les découvertes scientifiques récentes ont bouleversé la compréhension du corps humain. Auto-régénération, protéines anti-âge, effets anti-inflammatoires...

S'ils sont traversés de mouvements dynamiques tridimensionnels et multidirectionnels dans une extrême lenteur, les fascias se liquéfient et dévoilent ces extraordinaires ressources, nichées en chacun de nous.

Les mouvements, des méthodes que je propose ici et dans mes cours individuels et collectifs respectent des schémas naturels en spirale. L'auto-massage intramusculaire est profond et durable.

CHAPITRE

01

Si vous lisez ces pages, c'est peut-être que votre corps vous envoie déjà des messages :

- une raideur qui vous gêne,
- une douleur qui revient,
- vous vous remettez d'un accident ou d'une opération,
- vous vous préparez à une opération
- les entorses et fractures continuent de faire mal
- ou simplement le désir de vous sentir plus libre, plus vivant-e.
- vous souhaitez bouger mieux, fibromyalgie, douleurs inflammatoires, endométriose ...

Je connais ce chemin. Moi aussi, j'ai traversé des moments où le corps semblait lourd, fragile, parfois même étranger. C'est en explorant les fascias et la conscience du mouvement que j'ai découvert une autre manière d'habiter mon corps.

Et c'est cette expérience que je souhaite partager avec vous.

CHAPITRE

01

👉 Ici, vous allez redécouvrir la force naturelle de vos os, la fluidité de vos mouvements et le plaisir d'un corps qui retrouve sa liberté.

Prenez ces exercices comme des outils de transformation : simples, doux, mais puissants.

Chaque pas, chaque respiration est une invitation à retrouver votre vitalité.

Je vous accompagne avec bienveillance dans ce voyage vers un corps plus fort et un être plus libre.

CHAPITRE

01

Ici, vous apprendrez à dédensifier les fascias pour libérer leur potentiel car vos fascias s'ils ont des adhérences bloquent vos émotions, la glucosamine, l'acide hyaluronique, le collagène et les protéines qui devraient être envoyés pour tous vos muscles tendons, et os.

- Élasticité • Hydratation • Effet anti-douleur • Effet anti-inflammatoire • Effet anti-stress • Effet anti-âge • Effets immédiats sur votre posture et votre bien-être

CHAPITRE

01

Ces exercices, réalisés avec lenteur et douceur, soutiennent un retour à l'écoute corporelle et à l'alignement naturel. Vous pouvez les faire même si vous avez Arthrose, tendinites, lombalgies, hernies discales, ostéoporose, fibromyalgie, jambes lourdes...

En quelque pratique vos douleurs vont s'estomper puis vos fascias profonds deviendront accessibles pour plus de mouvement.

Le Mouvement Fascia propose plusieurs bénéfices, notamment :

Amélioration du bien-être physique : En favorisant la santé des fascias, il contribue à une meilleure fluidité et dynamique corporelle.

Autonomie corporelle : Il permet aux individus de mieux comprendre et utiliser leur corps pour l'auto-guérison.

Reconnexion avec soi-même : Cette pratique invite à redéfinir la relation avec son corps, favorisant harmonie et équilibre.

Adaptabilité et évolution : Grâce à la neuroplasticité du fascia, elle encourage une réorganisation corporelle et une capacité d'adaptation.

Approche holistique : En intégrant des éléments de rythme lent, et improvisation, elle offre une vision intuitive et non normative du mouvement.

Détox utérine pour les femmes : élargit les bienfaits pour la santé féminine et le périnée de manière naturelle.

En somme, le Mouvement Fascia transforme le rapport au corps et au mouvement, tout en ouvrant la voie à une exploration personnelle et spirituelle.

Les fascias sont ces tissus qui enveloppent et relient muscles, os et organes. Lorsqu'ils perdent leur souplesse, cela peut entraîner :

- Douleurs articulaires chroniques
- Raideurs et inflammations
- Sensation de "corps figé"

Avec les cours collectifs Fascia Libération, vous apprendrez à :

- ✦ Réhydrater vos tissus
- ✦ Relancer la circulation énergétique
- ✦ Retrouver des mouvements libres et harmonieux

TÉMOIGNAGE

03

Je voudrais vous partager l'histoire de l'une de mes clientes, qui souffrait de douleurs articulaires et d'une grande raideur. Après quelques séances de Fascia Libération, elle m'a confié :

"Je sens mon corps respirer à nouveau, je marche plus facilement et j'ai moins mal."

C'est exactement l'objectif de cette approche : vous redonner souplesse, force et liberté de mouvement, tout en prenant soin de vos os, votre état inflammatoire, et votre rythme et possibilité de mouvement. Pour l'instant je suis en phase innovation, mais je suis sûre que vous serez mes prochains témoignage très bientôt.

L'ostéoporose et les douleurs articulaires ne sont pas une fatalité. Plus tôt vous commencez à stimuler vos os et vos fascias, plus votre corps reste fort et mobile longtemps.

Avec mes cours collectifs Fascia Libération, vous allez apprendre à :

- ✓ Prévenir la fragilité osseuse
- ✓ Éviter les inflammations chroniques
- ✓ Conserver un corps musclé et souple à tout âge

Vous allez maintenant découvrir la puissance de la méthode Fascia Libération : une approche simple, douce et accessible qui vous aide à retrouver un corps vivant et fort.

 Je vous invite à tester un cours collectif ou une séance individuelle pour ressentir par vous-même les bienfaits.

 Réservez votre séance ou rejoignez un cours collectif en cliquant ici ou en m'appelant au 0682831683



Carine GULDNER
Présidente

de choses que l'on peut

COMMENT UTILISER LE LIVRET SI VOUS VOULEZ PRATIQUER SEUL

4

Pratiquez lentement, en écoute de vos sensations.

Ne forcez jamais.

Faites peu, mais avec attention.

Prévoyez une serviette roulée et un mur libre.

Marchez avant et après chaque exercice pour ressentir les différences.

Les mouvements doivent rester petits, très lents surtout au démarrage, et ne jamais provoquer de douleur. Ne cherchez pas à atteindre une limite maximale : le fascia se fige s'il est trop sollicité. Restez dans le confort, dans l'écoute, et laissez le corps s'autoréguler doucement.

Cette méthode va à l'encontre de tous les mouvements linéaires et répétitifs que vous avez connus jusqu'à présent en gym douce ou plus avancée type pilate ou yoga. Les mouvements spiralés et lents sont l'avenir de la thérapie actuelle.



Trouvez un espace qui vous convient libre de 4m² environ



Choisissez un
espace où il y a
suffisamment de
place pour vous
sentir détendu(e)
et concentré(e).



Conseils pour configurer un espace parfait.

- 01 Trouvez un espace sans distractions
- 02 Assurez-vous de vous poser sur une surface bien plane
- 03 Si vous avez la chance d'avoir un espace extérieur, c'est toujours mieux d'être dans la nature
- 04 Sinon créez une ambiance calme et relaxante avec des plantes d'intérieur ou des huiles essentielles
- 05 Rassemblez tous vos accessoires de yoga et conservez-les dans un seul endroit



Conseils pour la durée de vos séances

- 🌀 Petits instants réguliers : il est très bénéfique de faire plusieurs séances de 5 minutes dans la journée, dès que vous en avez l'occasion.
- 💎 Routine quotidienne : une séance de 15 minutes complète par jour suffit déjà pour ressentir les bienfaits.
- 😊 Pratique idéale : accordez-vous une séance de 30 minutes, le matin pour démarrer la journée avec énergie, ou en fin de journée pour relâcher les tensions accumulées.

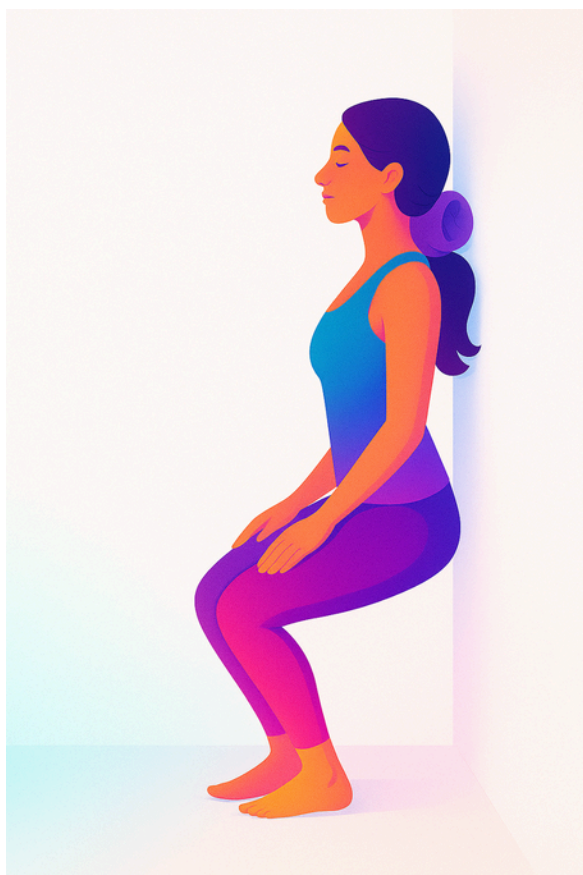
LE PODCAST A ECOUTER POUR LIBERER

06

Mon podcast arrive bientôt il est en cours de création, je vous indiquerai par mail dès que ce sera prêt et sur les réseaux sociaux

LES MURS PORTEURS LIBERATEURS ARTICULAIRES

06



Cervicales (visuel ci dessus)

Objectif : Allonger l'axe tête-colonne, mobiliser les cervicales en douceur.

1. Dos au mur, placez une serviette en nœud sous la base du crâne.
2. Les pieds légèrement écartés, genoux souples.
3. Commencez à lever un talon puis l'autre en marchant lentement sur place.
4. Pause. Observez votre ressenti.
5. Marchez dans la pièce et notez les changements.

Omoplates

Objectif : Déverrouiller le haut du dos, renforcer l'équilibre.

1. Placez la serviette entre les omoplates.
2. Dos toujours en appui doux au mur.
3. Reprenez la marche lente sur place.
4. Pause. Ressentez les micro-ajustements internes.

Dorsale 10 à Lombaire 1

Objectif : Mobiliser la zone thoraco-lombaire, connecter bassin et épaules.

1. Déplacez la serviette au niveau D10/L1.
2. En marchant, laissez épaules et bassin effleurer le mur en alternance.
3. Observez la respiration et la fluidité de mouvement.

Sacrum

Objectif : Relancer la dynamique de la chaîne postérieure.

1. Placez la serviette au niveau du sacrum.
2. Continuez la marche lente, en activant l'alternance du toucher du mur par l'épaule-sacrum.
3. Notez la sensation de spirale douce dans l'axe du corps.
4. Puis stopper et marcher normalement

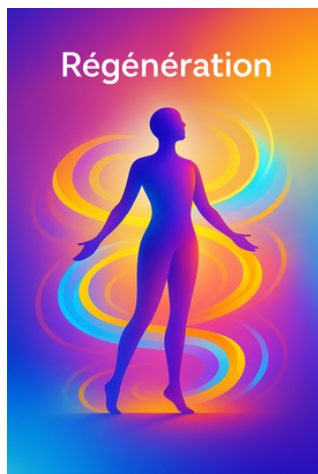
Coccyx

Objectif : Libérer l'extrémité de la colonne et affiner la perception interne.

1. Positionnez la serviette au niveau du coccyx.
2. Marchez lentement, en restant alignée et fluide.
3. Pause. Intégration des sensations.

MES ACCOMPAGNEMENTS

Dès début septembre, je proposerai des accompagnements collectifs et individuels en fasciathérapie par le mouvement, accessibles depuis chez vous. Il vous suffira d'une tablette ou d'un ordinateur posé sur une chaise, d'un tapis de sol, d'une couverture et d'un livre de poche très fin pour caler confortablement votre tête. Pour certains exercices plus avancés, une chaise ou un mur pourra être utile. Prévoyez un espace dégagé d'environ 2 m de large sur 2,5 m de long pour bouger librement. Ces séances sont accessibles à la carte ou via un abonnement, selon votre rythme et vos besoins.



J'ai opté pour la séance en visio, pourquoi ? En visio ou en studio, les élèves bougent sans aucun contact visuel avec le professeur, leur lien est uniquement auditif. Ainsi votre mental se met au service de votre corps, des études en neuroplasticité nous montrent que la circulation neuronale et votre système nerveux se synchronisent mieux ainsi.

Votre schéma corporel pour des lésions importantes comme pour des douleurs d'épaule demandent du temps de rééducation et de réintégration corporelle de la partie du membre lésé.

LA VIDÉO A REGARDER EN CLIQUANT SUR L'IMAGE

08



Je vous invite à vous abonner à ma chaîne, où de nombreuses découvertes vous attendent. Êtes-vous prêt à explorer de nouvelles voies pour votre bien-être ? Ensemble, nous allons cultiver l'épanouissement personnel et créer une communauté de partage et de croissance. Soyez curieux, soyez vous-même, et rejoignez-nous dans cette aventure enrichissante.



Savez-vous que vos os ne sont pas de simples structures rigides, mais de véritables tissus vivants capables de se renforcer et de s'adapter ?

Avec la méthode Fascia Libération, je vous propose d'explorer un travail corporel unique pour :

Stimuler la solidité osseuse naturellement
Prévenir l'ostéoporose et les fragilités liées à l'âge
Libérer les tensions profondes logées dans vos fascias

"L'âme de l'homme ...
semble habiter le fascia de son corps.
Lorsqu'il s'agit du fascia,
vous traitez et faites des affaires avec
les succursales du cerveau ..."

"Il ne fait aucun doute que des nerfs
existent dans le fascia..."

A.T.Still 1899 (fondateur de l'ostéopathie)
Philosophie de l'ostéopathie



☀ Conclusion du livret

Pratiquer la libération des fascias et les exercices proposés dans ce livret, c'est bien plus que des mouvements :
c'est un chemin de transformation pour votre corps et votre esprit.

💎 Voici ce que vous allez nourrir à chaque pratique :

🦴 Des os plus forts et vivants, pour prévenir l'ostéoporose et les fragilités liées à l'âge

🤸 Un corps plus musclé et libre, capable de bouger avec aisance et fluidité

🔥 Moins de douleurs articulaires, inflammatoires ou nerveuses, grâce à la libération des tensions profondes

☁ Une respiration plus ample et naturelle, qui redonne de l'énergie au quotidien

Conclusion du livret

 Un cerveau stimulé par le mouvement, qui développe de nouvelles connexions et soutient votre vitalité mentale

 Un bien-être émotionnel durable, car libérer les fascias, c'est aussi libérer les mémoires du corps

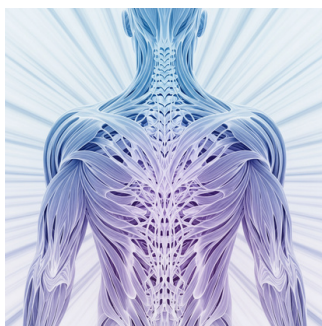
 Chaque pratique est une graine semée dans votre santé future et votre âme vous remerciera.

"Les fascias détiennent toutes les clés de notre santé physique, nerveuse et émotionnelle.

En les libérant, nous mettons notre corps en conscience de ses potentiels insoupçonnés :

la liberté, la souplesse et la fluidité dans nos vies, nos mouvements... et jusque dans notre cerveau."

— Carine Guldner 



250 millions de nerfs sensoriels
Au sein du système fascial

Environ 40 % de
l'innervation totale du fascia
étaient des fibres
sympathiques du nerf sympathique.

-Mon formateur le Professeur SHLEIP
Allemagne -

Merci d'avoir parcouru ce livret et d'avoir pris un temps pour vous.

Chaque mouvement, chaque respiration est une porte vers plus de liberté et de vitalité.

Souvenez-vous : votre corps est votre meilleur allié. Prenez-en soin, écoutez-le, et il vous guidera vers vos potentiels insoupçonnés.

Je me réjouis de vous accompagner dans ce chemin de libération des fascias et de vous retrouver en séance individuelle ou en cours collectif. 🌿

Avec gratitude,
Carine Guldner

👉 Réservez votre séance en m'appelant
au 06 82 83 16 83

