

THÉRAPIE MYOFASCIALE STRUCTURALE CURRICULUM



Cours crée et enseigné par: BetsyAnn Baron
Intégratrice structurale certifié et massothérapeute
Membre: IASI, F.Q.M.

QU'EST CE QUE C'EST LA THÉRAPIE MYOFASCIALE STRUCTURALE?

La Thérapie Myofasciale Structurale (TMS) est une série de techniques manuelles qui traitent les myofascias, jumelée avec des exercices éducatifs. Ensemble ils contribuent à l'amélioration du bon fonctionnement de la structure du corps. Cette thérapie aide aussi à assouplir les tissus myofasciaux qui sont devenus enraidis et qui ont perdus leurs efficacités suite à des blessures, de la fatigue ou du surmenage. La sensation de rajeunissement des tissus n'est qu'un des bénéfices de cette façon de manipuler/traiter le corps.

Il y a toujours un certain dommage causé à la membrane myofasciale, résultant d'une blessure ou d'une chirurgie. Le fascia devient moins souple et moins malléable. Par conséquent, apparaissent raideur et diminution de l'amplitude du mouvement.

La TMS traite directement ces membranes myofasciales, et de cette façon les assouplies, facilitant ainsi les possibilités de mouvements et l'accroissement de leur amplitude. À l'aide de manœuvres lentes et calculées, cette technique réussie à effectuer des changements positifs avec une efficacité inégalée.

La Thérapie Myofasciale Structurale est une technique recommandée et utilisée autant pour assister des personnes physiquement actives, (athlètes, danseurs, musiciens, personnes travaillant dans le domaine de la construction etc) que celles présentant des problèmes chroniques.

Les cours de TMS consistent en une formation continue et s'adressent à tous ceux qui ont de la compétence et de l'expérience dans les domaines physiques tels que la massothérapie, la physiothérapie, la réhabilitation physique, l'ostéopathie etc.

NIVEAU 1 LES FASCIAS

4 JOURS • 7 HEURES PAR JOUR PRÉREQUIS: AU MOINS UN AN D'EXPÉRIENCE

- Les techniques d'étirement myofascial et leur usage sur la totalité du corps
- Les techniques qui s'adressent au système parasympathique
- Biomécaniques du thérapeute
- Différentes techniques d'évaluation posturale plus spécifiquement dans le domaine de la conscientisation posturale. Apprentissage d'exercices appropriés
- L'intégration de la conscience posturale et les techniques manuelles
- L'anatomie et la physiologie des fascias
- Histoire des thérapies structurales

Pour terminer cette partie du cours, chaque participant va exécuter et recevoir un enchaînement des techniques enseignées dans un ordre défini pour renforcer la compréhension de celles-ci.

À la fin de la formation « niveau 1 », les participants-tes auront appris les techniques d'étirements myofasciaux pour le corps en entier ainsi que des manœuvres relatives au système parasympathique. Ils auront aussi une bonne compréhension de l'intégration de la conscientisation posturale lors d'une séance de Thérapie Myofasciale Structurale.

Les notes de cours seront fournies. Un diplôme sera remis à la fin du cours.

THÉRAPIE MYOFASCIALE STRUCTURALE CURRICULUM



NIVEAUX 2 LA SPÉCIFICITÉ

4 JOURS • 7 HEURES PAR JOUR • PRÉREQUIS: NIVEAU 1

- Discussions et réflexions suite au cours précédent
- Techniques spécifiques pour le dos, les hanches, les jambes et les pieds
- Techniques avancées pour le ligament sacrotubéral, le coccyx et la plancher pelvienne
- Techniques globales pour étirer la dure-mère
- Exploration de conscientisation posturale et lecture anatomique avancées
- Les exercices de renforcement et de la stabilité
- Biomécaniques du thérapeute
- Discussion sur les pathologies des fascias
- L'intégration des nouvelles techniques apprises

À la fin de la formation « niveau 2 », les participants auront approfondi leurs notions de conscientisation posturales et appris des nouvelles manœuvres spécifiques s'adressant à de nombreux problèmes corporels.

Les notes de cours seront fournies. Un diplôme sera remis à la fin du cours.

NIVEAUX 3 EN PROFONDEUR

3 JOURS • 8 HEURES PAR JOUR • PRÉREQUIS: NIVEAU 2

- Discussion et réflexions depuis le cours précédent
- Techniques pour le bassin et les muscles psoas et iliaque, effets de la continuité des fascias
- Techniques intra-orales pour l'articulation temporomandibulaire et pour l'origine possible d'un problème
- Techniques fasciales : cibler et traiter les lignes de tension: d'occipitales à distales, de sacrées à proximales
- Techniques avancées en décubitus latéral
- Protocoles de traitement
- Les exercices de renforcement et de la stabilité
- Anatomie et physiologie appuyant la compréhension des techniques
- Exploration de la continuité des fascias
- Exploration avancée: CPS
- Mécanique corporelle du thérapeute
- L'art du travail du système fascial

L'objectif de ce niveau vise à continuer à augmenter la compréhension du travail des participants comme une forme d'art dans le système myofascial. Les techniques avancées enseignées sont des outils additionnels qui peuvent être utilisés comme aides et guides dans ce processus.

Les notes de cours seront fournies. Un diplôme sera remis à la fin du cours.