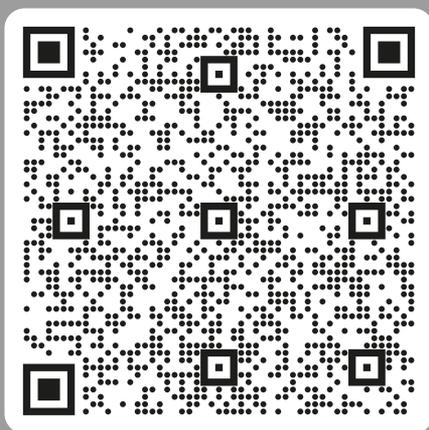


# cia 🙄 - bob 😐 bob 😊 .ch

santé, sécurité, bien-être

- Traite certains souscis avant d'avoir mal
- Soigne ou diminue la majorité des douleurs
- Rééquilibre les énergies magnétiques
- Rétablit les problèmes de tonus musculaire
- Agit sur le système nerveux autonome
- Vous apprend des exercices simples à faire
- Une consultation est très souvent suffisante



RÉSEAUX SOCIAUX

PAIEMENT/DONS

MESSAGERIES



**cia**  **-b**  **b**  **.ch**  
santé, sécurité, bien-être

# TARIFS

# LISTE DE PRIX (évaluation)

## Chez notre partenaire:

Maison de l'Autonomie

The **Yolo** Factory

Route du Grand-Lancy 6

1227 Les Acacias

Groupe de maximum 5p. **140.-/3h30.**

Petit groupe 2 à 3p. **60.-/2h30.**

Individuel 1p. **40.-/h.**

HG, APG, AVS, AI **sur demande.**

## En entreprise:

Demi-journée(s), groupe(s) **250.-/3h30 ou 500.-/7h.**

Individuel 2 à 3p. **90.-/h.**

Individuel 1p. **70.-/h.**

## Sur place ou à domicile:

Individuel 2p. **80.-/h.**

Individuel 1p. **60.-/h.**

HG, APG, AVS, AI **sur demande.**

## Sur Meyrin (café, terrasse, en extérieur):

Individuel 2p. **70.-/h.**

Individuel 1p. **50.-/h.**

HG, APG, AVS, AI **sur demande.**

## PDF des 59 exercices:

Licence entreprise **150.-/license employés.**

Individuel **1.-/exercice.**

Licence partenaire **Gratuit.**

Tarifs TTC, non assujetés à la TVA.

**cia**  **-b**  **b**  **.ch**  
santé, sécurité, bien-être

# INTRODUCTION

1/2

## Qui est derrière ciao-bobo.ch:

Je me nomme Baechler Philippe, 50 ans, né à Genève de père Suisse et de mère Bulgare.

## Pourquoi avoir choisi cette voie:

Après plus de 30 ans de métier dans le domaine de la publicité et décoration, j'ai dû changer de profession suite à des problèmes physiques rencontrés fin 2021 et toujours pas diagnostiqués.

De ce fait, j'ai été dirigé par le biais de l'AI vers une réorientation professionnelle auprès de The Yolo Factory, spécialistes en la matière. Nous avons cherché à valoriser mes compétences existantes tout en respectant les limitations actuelles.

## Quelles compétences:

**SANTÉ:** Adolescent déjà, j'améliorais certaines douleurs sans réellement savoir comment ni pourquoi.

Aux alentours de la vingtaine, j'ai fait la connaissance d'une très bonne amie qui m'a aidé à prendre conscience de mon **magnétisme** et lui ai enlevé une douleur fantôme de plusieurs années au petit doigt. Dès lors, j'ai pu me perfectionner et affiner ma compréhension et perception.

2/2

**SÉCURITÉ:** Ensuite mon parcours professionnel m'a permis de devenir répondant métier et la santé, sécurité et ergonomie au travail m'ont toujours importés. Beaucoup de dirigeants et chefs non-avenants ne regardent qu'à court terme et ne s'inquiètent que de leurs objectifs trop souvent motivés par le profit au détriment de l'humain.

**BIEN-ÊTRE:** Récemment, j'ai découvert la **kinésiologie appliquée** au travers de deux livres primés de Konstantin Kovachev introuvables en dehors de Bulgarie que j'ai réussi à me procurer et encore en cours de traduction pour m'approprier les bienfaits venant compléter mes capacités.

J'ai adapté cete première méthode sous forme de fiches en espérant que vous en profiterez agréablement et vous servira comme support sans mon aide pour éviter les problèmes de base et rester en bonne santé. Je me tiendrai à votre disposition au besoin.

**cia**  **-b**  **b**  **.ch**  
santé, sécurité, bien-être

# MAUVAISES POSTURES



**La première mauvaise posture est lorsque nous nous asseyons ou nous tenons debout la tête baissée, en regardant notre téléphone ou en lisant un livre.**

**Que se passe-t-il ?**

Les muscles du dos, qui maintiennent la tête dans la bonne position, réduisent leur tonus et les muscles profonds situés autour des vertèbres du cou commencent à être surchargés. Ce déséquilibre peut persister après le retour de la tête à une position normale.

**Nous avons tenté une expérience :**

nous avons mis une personne dans une mauvaise position en seulement 3 minutes. Nous testons les muscles comment ils fonctionnent avant et après.

Nous avons constaté qu'après les 3 minutes, certains muscles changent de tonus et s'affaiblissent, tandis que d'autres deviennent plus tendus.

C'est-à-dire qu'après cette mauvaise position de 3 minutes, les muscles altèrent définitivement leur fonction et après un certain temps ou immédiatement, une douleur et / ou une raideur apparaissent.

Cela s'explique par un réflexe du corps: lorsque nous penchons la tête vers l'avant, le corps se prépare et réduit le tonus des muscles du dos afin que nous puissions rouler. Cependant, si nous restons plus de 3 minutes dans cette position préparatoire, des problèmes suivront.

## 2/2

Afin de faire face aux conséquences, il est nécessaire d'effectuer trois exercices de gymnastique thérapeutique.

1. Frottez les points à l'arrière de la tête avec vos poings. (**exercice 1**).
2. Nous étirons les muscles du cou en tournant la tête latéralement en dessous de 45 degrés et, avec notre main, en la tirant vers le bas jusqu'à l'expiration (**exercice 5**).
3. Les mains sont derrière l'arrière de la tête, on pousse la tête vers elles, avec le menton rétracté, les mains contrecarrent 3 secondes, puis on se détend pendant quelques secondes et ainsi on répète 3 fois (**exercice 27**).



### La deuxième mauvaise posture est assis avec les jambes croisées.

C'est l'une des positions confortables les plus couramment utilisées, de s'asseoir et travailler pour de nombreuses personnes.

Pourquoi sommes-nous à l'aise de nous asseoir ainsi?

La raison réside dans l'instabilité du bassin, provenant d'un faible tonus des muscles fessiers.

Pour stabiliser le bassin sans la participation des muscles fessiers, on croise les jambes. Le corps est vraiment parfait et peut s'adapter même à de mauvaises positions. C'est également le cas ici.

Assis les jambes croisées pendant plus de 3 minutes, il s'habitue à cette position et s'y met à l'aise. Cependant, au moment où nous bougeons ou nous levons, le tonus d'une moitié du corps diminue et l'autre moitié augmente.

Toute la colonne vertébrale est tordue et une douleur peut survenir à la fois dans le cou et la taille. Pour faire face à ce problème, un exercice équilibrant la gaine cérébrale dure est nécessaire. Et pour désapprendre cette habitude, chaque fois que nous prenons une telle position, nous devons nous corriger et faire l'exercice de l'accordéon (**exercice 48**).



La troisième mauvaise position est une position assise courbée avec une courbe lissée à la taille, une courbe complète dans la partie de la poitrine et une tête saillante.

Une position commune pour de nombreuses personnes travaillant sur un ordinateur toute la journée.

Ici, les dommages que nous faisons au dos et au corps sont vraiment énormes.

Douleur dans les omoplates, les épaules, le cou, la taille, les poignets, les avant-bras, les coudes, les doigts.

Nous commençons par un blocage du diaphragme thoracique et une diminution de la capacité respiratoire.

Nous continuons avec le tonus affaiblissant des muscles du dos. Tension dans le cou.

Surtension des muscles pectoraux et épaules.

Tension dans les avant-bras et les poignets.

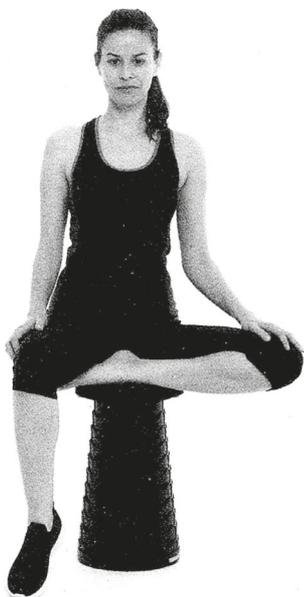
Presque tout le corps tombe en déséquilibre à cause de cette position. Et pire encore ici, c'est que les gens restent assis pendant des années et travaillent de cette façon, c'est pourquoi ils obtiennent des changements dans la colonne vertébrale (exostose, discopathie, etc.).

## 2/2

Si nous le voulons, nous pouvons supprimer cette position par l'auto-observation et la correction. Nous nous asseyons sur la chaise, ramenant le bassin le plus loin possible vers le dossier, en nous penchant et la tête prend naturellement la bonne position. Nous veillons à ne pas baisser la tête et à ne pas la faire avancer.

Pour faire face aux conséquences, nous recommandons:

1. l'exercice pour activer le diaphragme thoracique (**exercice 15**).
2. l'exercice effrayant (**exercice 49**).
3. et l'exercice pour activer le muscle abdominal (**exercice 14**).



### La quatrième posture est assis sur une cheville.

Cette mauvaise position peut nous conduire à des douleurs au genou et au bas du dos. Pourquoi?

Dans celui-ci, la cheville est tordue, et avec elle l'os qui atteint le genou de l'extérieur. Très souvent, lorsque vous croisez les jambes tendues vers l'avant, ainsi que sur la cheville, l'articulation, qui est maintenue juste en dessous du genou à l'extérieur, se déplace légèrement vers l'avant ou vers l'arrière.

Cela peut entraîner des douleurs au genou, modifier la démarche et entraîner des douleurs lombaires. Ce problème est très difficile à détecter, je vais donc vous donner une technique à appliquer à la douleur au genou, surtout si vous vous asseyez souvent dans cette position.

**Pliez le genou et commencez lentement des mouvements circulaires dans l'articulation de la cheville. Déplacez-vous dans une direction horaire 10 répétitions, puis dans l'autre direction également 10 répétitions.**

**La dernière mauvaise posture c'est quand nous nous allongeons en lisant un livre ou en regardant la télévision. La tête est soutenue par un oreiller et penchée vers l'avant. Elle entraîne des douleurs au cou et au dos.**

Ainsi, les muscles soutenant la tête sont désactivés et les muscles profonds du cou viennent à la rescousse. Ils sont surchargés et le cou se raidit.

Pour faire face à ce problème, tout d'abord, il est nécessaire de trouver une autre position: par exemple, à moitié inclinée, avec une tête plus droite. De cette façon, nous évitons l'exclusion des muscles de la tête.

Avec des muscles déjà raides, nous pouvons faire les exercices suivants:

1. Frottez les points à l'arrière de la tête avec nos poings (**exercice 1**).
2. Nous étirons les muscles du cou en tournant la tête latéralement en dessous de 45 degrés et, avec notre main, en la tirant vers le bas jusqu'à l'expiration. (**exercice 5**).
3. Les mains sont derrière l'arrière de la tête, on pousse la tête vers elles, avec le menton droit, les mains contre-agissent pendant 3 secondes, puis on se détend et on répète donc 3 fois (**exercice 27**).

**cia**  **-b**  **b**  **.ch**  
santé, sécurité, bien-être

**LISTE  
TRIÉE  
PAR  
ZONE**

stimule la circulation sanguine	2,3,28,36,45,56,59,A
diminution du stress	2,3,4,26,A
redresse la posture	6,7,10,27,35,59
améliore la démarche	4,20,21,22,23,24,57,58,59
stabilise l'équilibre	4,21,23,24,28,42,43,59
active le système lymphatique	7,8,9,10,15,45,56
stimule le nerf vague	6,B,C,D,E
prévention du canal carpien	10
apaise le nerf sciatique	17
tête	1,2,3,4,5,25,26,27,28,A,E
yeux	50,51,52,53,A
cou, nuque	1,4,5,11,12,13,23,25,26,27,28
trapèze	11,12
épaule	6,9,11,12,13,25,26,27,29,30,32,39 40,48,49,54
scapula	11,12,13,29,32,39,40,54,A,E
respiration	15,31
avant-bras	37
poignet	10,37,38,55
doigts	10,37,38,54,55
taille	4,14,16,17,48
dos	13,15,16,29,31,32,33,34,35,36,42, 43,48
abdominaux	13,14,15,35,56
bassin	17,33,36,56
hanche	17,42,43
fessier	17,36
jambes	9,15,17,36,59
cuisse	18,19,41,42,43
genou	18,19,20,41,58
mollet	20,21,22,58
cheville	20,24,57,58,59
ped	59
voûte plantaire	4,23
émotionnel	44,45,46,47,A,B,C,D,E

Les numéros en rouge sont pour le moment indisponibles.

**cia**  **-b**  **b**  **.ch**  
santé, sécurité, bien-être

**ECHAUFFEMENTS**



## Frotter les paumes

### POSITION DE DÉPART:

Nous nous asseyons confortablement sur la chaise, le dos droit.

### TECHNIQUE D'EXÉCUTION:

- Nous frottons vigoureusement les paumes l'une contre l'autre.
- Les mains sont au niveau du plexus solaire.

### EFFETS:

L'exercice réchauffe les paumes, renforce l'énergie, améliore la circulation sanguine vers les mains.

### INSTRUCTIONS:

L'exercice est effectué vigoureusement.



### Frotter les mains le long des bras

#### POSITION DE DÉPART:

Nous nous asseyons confortablement sur la chaise, le dos droit.

- **TECHNIQUE D'EXÉCUTION:**
- Nous étendons la main vers l'avant, paume vers le bas.
- Frottez vigoureusement la main de l'épaule au poignet à l'extérieur avec la paume de l'autre main.
- Nous tournons la main avec la paume vers le haut et frottons vigou-

reusement l'intérieur de la main.

- Répétez avec l'autre main.

#### EFFETS:

L'exercice réchauffe les muscles et améliore la circulation sanguine vers les mains.

#### INSTRUCTIONS:

Le mouvement est dans les deux sens, 5-6 secondes.



## Frotter l'abdomen

**POSITION DE DÉPART:**  
Nous nous asseyons confortablement sur la chaise, le dos droit.

**TECHNIQUE D'EXÉCUTION:**

- Nous collons nos paumes au niveau du plexus solaire.
- Nous frottons avec nos paumes du plexus solaire au bassin avec des mouvements linéaires, vigoureusement.



**EFFETS:**  
L'exercice chauffe les muscles de l'abdomen et prépare le corps pour les exercices.

**INSTRUCTIONS:**  
Le mouvement est dans les deux sens, 5-6 secondes.





## Frotter la taille

### POSITION DE DÉPART:

Nous nous asseyons confortablement sur la chaise, le dos droit.

### TECHNIQUE D'EXÉCUTION:

- Nous mettons nos paumes sous les côtes, à l'arrière du dos.
- Nous commençons à frotter vigoureusement le bas du dos et la taille.



### EFFETS:

L'exercice réchauffe les muscles de la taille, améliore la circulation sanguine dans cette zone.

### INSTRUCTIONS:

Les mouvements sont linéaires dans les deux sens, 5-6 secondes





## Frotter les jambes

### POSITION DE DÉPART:

Nous nous asseyons confortablement sur la chaise, le dos droit.

### TECHNIQUE D'EXÉCUTION:

- Avec les paumes des deux mains, nous appuyons des deux côtés à la base de la cuisse.
- Nous frottons vigoureusement la jambe du haut à la cheville et au dos.
- Répétez avec l'autre jambe.



### EFFETS:

L'exercice améliore la circulation sanguine vers les jambes et réchauffe les muscles.

### INSTRUCTIONS:

Le mouvement est dans les deux sens, 5-6 secondes.





## Exercice de respiration

### POSITION DE DÉPART:

Nous nous asseyons confortablement sur la chaise, le dos droit, les pieds rassemblés ou espacés à une distance confortable.

### TECHNIQUE D'EXÉCUTION:

- Nous inspirons lentement par le nez pendant 4-5 secondes.
- Nous retenons notre souffle pendant quelques secondes.
- Expirez lentement par la bouche.
- Répétez 3 fois.

### EFFETS:

L'exercice améliore la capacité respiratoire, calme le système nerveux, dynamise.

### INSTRUCTIONS:

Lors de l'inspiration et de l'expiration, nous essayons de déplacer la partie inférieure des côtes (diphragme, ventre) sans que les épaules ne remontent. Partie thérapeutique des exercices.

Pour ceux qui sont vraiment tendus, il peut être nécessaire de focaliser sur sa respiration bien plus longtemps, main gauche posée à plat sur le ventre, le pouce sur le plexus solaire, la droite à plat sur le sternum et les yeux fermés, quitte à ajouter de la musique relaxante.

**cia**  **-b**  **b**  **.ch**  
santé, sécurité, bien-être

# EXERCICES DE BASE

# EXERCICE 1 (APERÇU)



## Frotter les points à l'arrière de la tête

**POSITION DE DÉPART:**  
Nous nous asseyons confortablement sur la chaise, le dos droit.

### TECHNIQUE D'EXÉCUTION:

- Nous fermons les poings des deux mains et les mettons à la base de la nuque.
- Frottez dans un mouvement circulaire de l'arrière de la tête à la zone derrière les oreilles

et la nuque.

- Nous insistons là où il y a le plus de douleur.
- Temps de traitement environ 10 secondes.

### EFFETS:

L'exercice détend les spasmes et la tension des muscles du cou. Active les muscles soutenant la tête. Améliore le mouvement de la tête et du cou.

### INSTRUCTIONS:

Nous ajustons en fonction de nos sensations la pression avec laquelle nous traitons la zone ou le point. Nous commençons avec une pression plus légère sur la première gymnastique et augmentons progressivement la pression. Il est normal d'avoir une légère douleur lors du traitement des points. Avec une douleur intense, nous traitons avec une pression plus légère.

**cia**🙄-**b**😐**b**😊.**ch**  
santé, sécurité, bien-être



**MERCI**  
**POUR**  
**VOTRE**  
**SOUTIEN**

