

BASES E FUNDAMENTOS DE GASQUET + ABDOMINAIS PAREM DE MASSACRAR (3 DIAS)

A FORMACAO PROPOE UMA APROXIMACAO GLOBAL DA AVALIACAO, DA EDUCACAO, DA PREVENCAO E DA REEDUCACAO DO PERINEO INTEGRANDO A PROTECAO DA COLUNA E A DURACAO DE UM TONUS ABDOMINAL HARMONIOSO.

BASES E FUNDAMENTOS

ABDOMINAIS PAREM DE MASSACRAR:

OBJETIVOS

- Dar bases de localização, respiração e mobilização de acordo com os princípios de Gasquet: auto engrandecimento em todas as posturas, integração do períneo como na iniciação da expiração, trabalhar sem hiperpressão abdominal sem empurrar para baixo.
- Analisar os erros clássicos da localização e da respiração e as suas consequências mecânicas sobre a coluna, a cinta abdominal e o períneo.
- Revisar o ganho abdominal para obter o ganho dinâmico sem bloquear a respiração.

- Compreender os erros da ginástica abdominal habitual em particular as consequências sobre o períneo e a coluna.

PROGRAMA

- **As posições de base:** sentando, quatro apoios, deitado, cócoras, em pé. Controle pela respiração, utilização do períneo.
- Os errados movimentos de bacia pélvica e as suas consequências. Aprendizagem da localização pelo alongamento do quadril e utilização do períneo. Utilização dos acessórios de estabilização. A régua de um esquadro: quando se tem a Antero e a retroversão da pelve. A postura ereta tônica: Contra-nutacao sacral a partir do períneo.
- **A respiração:** Os erros habituais. O papel das morfologias.
- **Os abdominais:** Arquitetura da área de pressão abdominal: Anatomia funcional e antagonista.
- Os princípios dos ganhos dinâmicos sem apneia: Método de Gasquet.
- **O períneo:** Anatomia funcional e novas representações. O sentir, o mobilizar. O Papel das posições, o papel do diafragma. Aprendizagem da falsa inspiração torácica. O papel das posturas hipopressivas.
-

- Analisar as praticas habituais de fortalecimento abdominal e compreender as consequências.
- Corrigir a estática e a respiração do cotidiano.
- Praticar um programa de base de fortalecimento sem hiperpressões abdominais e sem compressões discas, adaptável a cada categoria de pacientes.
- Fortalecimento do transversos abdominal inferior, estabilizar o quadril, colocar no lugar o ganho dinâmico.
- Trabalhar os retos abdominais em isometria.
- Trabalhar os oblíquos de um modo analítico.
- Integrar todos os planos da caixa abdominal.

Público : Educador Físicos; Fisioterapeutas; Instrutores de Pilates, Yoga, Dança e Coach.
Duração : 3 Dias (27 horas de formação).
Pedagogia: Colocar em pratica a teoria em colchonetes com correspondências anatômicas.
Grupo: Máximo de 20 participantes.
Custo: 580€ – R\$2500,00
Horarios: 8h30 as 18h30.
Inscrição: www.degasquet.com
N* de organização: 33 1 43 20 21 20 (Franca) / 55 81 998870004 (Brasil - WhatsApp).