

STRETCH YOGA ET PINCES / 3 jours

(sans les 2 jours de bases et fondamentaux de Gasquet)

▶ **PRÉ-REQUIS** : Avoir suivi un stage de Gasquet (en périnée, maternité, yoga ou abdominaux)

Les « pinces » ou postures de flexion des hanches sont parfois appelées « postures terribles ». Elles sollicitent l'étirement de toute la chaîne musculaire postérieure et doivent souvent être aménagées pour ne pas entraîner une flexion du rachis, ou une hyperlordose cervicale, erreurs quasi automatiques et particulièrement à risque.

L'analyse de diverses pinces dans différentes directions, avec des aménagements et un contrôle de l'allongement de tout le rachis permet l'adaptation aux morphologies les plus raides.

Le stretch yoga permet un travail d'étirement gagné dans toutes les directions. Il s'appuie sur les placements et la respiration de la méthode de Gasquet et revisite les principales étapes de la salutation au soleil dans un enchaînement décomposé et contrôlé.

STRECH YOGA ET PINCE

OBJECTIFS

- Connaître les risques et contre-indications des pinces et de certains étirements musculaires proposés dans le yoga
- Reconnaître les pathologies discales, les raideurs musculaires et les pathologies sacro-iliaques.
- Adapter les étirements pour prévenir tout risque discal et permettre un travail progressif « protégé ».

PROGRAMME

- Définitions de la pince, du stretching.
- Bases physiologiques pour un stretch sans risque.
- Compréhension des grandes confusions : hyperlordose, hyper extension, flexion du rachis, flexion des hanches, nutation sacrée et antéversion, rétroversion du bassin et contre nutation sacrée.
- Étirement des chaînes postérieures : limites, adaptations
- Le rôle des abdominaux : harmonisation du tonus des différents plans, équilibre avec les chaînes postérieures.
- Etude détaillée de l'enchaînement de la salutation au soleil
- Travail sur des variations posturales de pince en couché dorsal, latéral, postures assises, postures debout.
- Progression, équilibre, utilisation d'accessoires : mur, chaise, sangle
- Contre postures en hyperextension contrôlée.

PUBLICS : Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes, coaches, professeurs de yoga

PÉDAGOGIE : Travail au tapis, en tenue souple.

DURÉE : 3 jours (21 heures de formation)

COÛT 2017 : 520 € les 3 jours

HORAIRES : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jour suivant : 9h - 17h