

RESPIRATION ET PERINEE

2 jours

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

La méthode de Gasquet fait de la respiration à la fois la base de tout travail corporel et le moyen de contrôle d'une posture juste. Toutefois si la respiration dépend de la posture, elle donne aussi forme à la posture. Il est ainsi possible de se servir du souffle pour redresser, infléchir, déroter le rachis, mobiliser les côtes, alléger et renforcer le plancher pelvien.

Ce stage utilise diverses technique de yoga (pranayama), des respirations dirigées et ciblées selon l'objectif, dans une action biomécanique de correction posturale et de protection du périnée.

RESPIRATION ET PERINEE

OBJECTIFS

- Optimiser le drainage respiratoire en protégeant le périnée.
- Augmenter la mobilité diaphragmatique et costale pour une ventilation efficace sans hyper pression abdominale

PROGRAMME

1er jour :

La respiration dépend de la posture.

- Prise de conscience
- Prise en compte de la morphologie et de la pathologie : analyse des types respiratoires
- Arriver à une posture juste : les placements dans toutes les positions de base, les repères, les moyens de contrôle.
- Les accessoires de positionnement.

2° jour :

Le caisson abdominal et les pressions thoraciques et pelviennes.

- Caractéristiques du caisson abdominal, rappels anatomiques et fonctionnels
- Les pressions et leurs conséquences.
- Les incontinences (causes, moyens d'action)
- Le plancher pelvien : utilisation pour le drainage et rôle dans la prévention.
- Les accessoires de proprioception, de stabilisation (ceinture, pessaires..)

Les postures et le grill costal.

- Posturo thérapie respiratoire, mobilisation contrôlée.
- Rôle des narines, exercices respiratoires plus poussés (tirés du yoga).

PUBLICS : Sages-femmes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins, coaches, éducateurs sportifs, professeurs de yoga

DURÉE : 2 jours (14 heures de formation)

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

ANIMATION : Dr Bernadette de Gasquet

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 420 € les 2 jours

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