



FONDEMENTAUX

BASES MRXU

□D□SUDLTXHGX□RD □DQ□S□U□P□L□R□Q□E□L□R□P□P□E□D□L□T□X□H□C□H□S□O□E□F□H□P□H□Q□G□H□T□H□S□U□D□L□R□S□H□X□H□Q□U□D□V□Q□H□C□H□S□U□R□E□Q□P□H□
 D□L□F□X□O□D□L□U□H□M□R□L□U□H□E□D□U□G□L□D□T□X□H□E□L□U□F□X□O□D□R□L□U□H□@□D□L□R□X□Y□H□Q□G□H□E□D□X□Y□D□L□H□S□U□D□L□T□X□H□G□X□Q□H□E□D□X□Y□D□L□H□
 E□R□P□S□U□P□H□Q□I□R□Q□C□H□S□R□X□U□H□H□G□X□Q□H□E□D□X□Y□D□L□H□D□L□H□D□G□S□D□L□R□Q□D□X□S□X□E□O□F□H□X□U□R□S□P□H□Q□E□R□Q□U□D□L□U□H□X□Q□R□D□D□G□D□S□P□
 S□H□U□R□Q□D□Q□H□G□D□Q□O□H□H□S□H□E□G□H□O□E□L□R□P□P□E□D□L□T□X□H□H□□X□Q□H□S□U□D□L□T□X□H□P□G□X□F□D□L□Y□H□

BASES ET FONDEMENTAUX

M R X

YOGA □□□

M R X U

OBJECTIFS

- Donner les bases de placement, respiration et mobilisations en accord avec les principes de Gasquet : auto grandissement dans toutes les postures, intégration du périnée comme starter de l'expiration, travail sans hyperpression abdominale.
- Analyser les erreurs classiques de placement et de respiration et leurs conséquences mécaniques sur le rachis, la ceinture abdominale et le périnée.
- Revisiter le gainage abdominal pour obtenir un gainage dynamique sans blocage du souffle.

- Analyse biomécanique des postures et des effets recherchés.
- Analyse des erreurs habituelles de placement et de respiration et des risques induits.
- Mise en place de la respiration physiologique, des postures de base corrigées, de l'auto grandissement GDQRXHOH□
 SRXUHSRXUOHGLIIPUHQHPRUSRORLH□
- Intégration du périnée dans la respiration et les placements pour un travail sécurisé.

PROGRAMME

- Les positions de base : assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout. Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.
- La mauvaise bascule du bassin et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée. Utilisation des accessoires de stabilisation. La règle de l'équerre : quand faut-il ante ou retroverser le bassin. La posture érigée tonique : contre nutation sacrée à partir du périnée.
- La respiration : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies.
- Les abdominaux : architecture de l'enceinte de pression abdominale : anatomie fonctionnelle, antagonismes. Les principes du gainage dynamique sans apnée.
- Le périnée : anatomie fonctionnelle et nouvelles représentations. Le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme. Apprentissage de la Fausse inspiration thoracique.
- Les grandes fonctions et dysfonctions. La globalité : posture, respiration. Effets mécaniques, effets sur les grandes fonctions : circulation, digestion, tonus, relaxation, métabolisme

- La respiration physiologique : les moyens de correction
- Notion de postures justes : rôle de la morphologie, adaptation et utilisation d'accessoires de positionnement
- Les postures fondamentales et les effets recherchés
- Les enchainements « postures - contre postures », renforcement musculaire et étirement
- Assouplissements : les risques, les aménagements
- Le travail circulatoire, viscéral et énergétique dans le yoga
- Les équilibres (postures de base)
- La relaxation : les confusions habituelles, les bases mécaniques et respiratoires de la détente musculaire

PROGRAMME

QLRQLQLEBOUDELUHDDQHQIRUHPHQDEGRPLQDOHEQRQGLDGHHDQGEURLE
QHODURRHHDHPHQUBUDO
DHPHQHGSDUPQDHPHQHEHRLUHEDDOORQ
HGHODUHLUDRQGHDEGRPLQD
ULDRQGHULRQHEHERQSRRLQLBU
QLQHPHQHRSRH
QLQHPHQHRQFDLUHQHLEHQRDULHPHQHODDLQHSRLH
HHQIRUHPHQHGULSRHODDQHDEGRPLQDOHSURIRQH
QLQHPHQSDORHQRLEHULRHOHLRRLQHSDLUHDPEDLUH