

# 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, dérouter le rachis, mobiliser les côtes, alléger et renforcer le plancher pelvien.*

*Ce stage utilise diverses techniques 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 hyperpression 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<sup>e</sup> 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.

- Posturothérapie 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

**N° ORGANISME** : 11 75 33 185 75  
**NOM ORGANISME** : APOR B DE GASQUET

**INSCRIPTIONS** : [www.degasquet.com](http://www.degasquet.com)  
98 bd montparnasse 75014 Paris 01.43.20.21.20