

Nombre de jours : 12 jours répartis sur 6 x 2 jours - 84 h. de formation

PROGRAMME ©

STAGE I : INTRODUCTION - NOTIONS DE BASE

JOUR 1

MATIN

Historique du concept GDS et parcours de son auteur

Théorie :

Influences diverses : S Piret et M.M Béziers, Kabat, Bobath, Mademoiselle Mézières...

Familles de muscles et chaînes de tension myo-fasciale :

Le langage parler et le langage gravé du corps (théorie)

Qu'est-ce qui induit l'activité dans les chaînes musculo-aponévrotiques ?

Bases de construction de la personnalité

Combinaisons entre le potentiel et l'acquis

Les 6 archétypes véritable alphabet de l'expression psycho-corporelle

Pratique :

Présentation des 6 archétypes par le vécu

Le bouquet : appréciation des différentes pulsions de profil (deux groupes)

APRES-MIDI

Théorie :

L'AM :

Pulsion comportementale spécifique

Posture spécifique

Les chaînes antéro-médianes

Pratique :

Posture d'étirement des chaînes antéro-médianes

Théorie :

La PM :

Pulsion comportementale spécifique

Posture spécifique

Les chaînes postéro-médianes

Pratique :

Posture d'étirement des chaînes postéro-médianes

Théorie :

La PA AP :

Pulsion comportementale spécifique
Posture spécifique
Les chaînes Postéro-Antérieures et Antéro-Postérieures

Pratique :

Posture d'étirement des chaînes postéro-antérieures
Posture d'étirement des chaînes antéro-postérieures

Théorie :

L'AL :
Comportement relationnel spécifique
Posture spécifique
Les chaînes antéro-latérales

Pratique :

Posture d'étirement des chaînes antéro-latérales

Théorie :

La PL :
Comportement relationnel spécifique
Posture spécifique
Les chaînes postéro-latérales

Pratique :

Posture d'étirement des chaînes postéro-latérales

JOUR 2

MATIN

Théorie :

Résidences, fief et pivots primaires

Pratique :

Activation des fiefs

APRES-MIDI

Théorie :

L'asymétrie est physiologique
Relations avec la médecine traditionnelle chinoise
L'étoile de la penta-coordination

Pratique :

Théatralisation de l'étoile

Théorie :

La vague de croissance et les vagues de conscientisation
La stratégie de la lemniscate

Discussion

JOUR 1

MATIN

Théorie :

Le bassin d'un point de vue symbolique (théorie)

La place du bassin dans l'architecture corporelle (théorie)

Empreintes utiles des chaînes au niveau du bassin.

Pratique :

Prise de conscience du bassin en position debout :

Tapotements sur un héli-bassin.

Construction du bassin par le mime avec comparaison permanente avec les squelettes :

Les lignes de force du bassin

Les torsions dans le bassin

Le cotyle et les sacro-iliaques

Le sacrum (horloge)

APRES-MIDI

Pratique - atelier :

La coxo-fémorale :

Localisation de la tête du fémur (deux à deux)

Marquage du bord postérieur de l'extrémité supérieure du fémur et découverte des rotations automatiques.

Théorisation :

Importance de la rotation latérale dans la flexion

Les ischio-tibiaux ligaments actifs de la coxo-fémorale

Discussion.

JOUR 2

MATIN

Théorie :

Les forces musculaires impliquées dans l'équilibre pelvien

Les chaînes au niveau du bassin : qui contrôle qui ?

Typologies pelviennes en fonction des chaînes dominantes :

Les chaînes AM et AL favorisent la contre-nutation sacro-iliaque

Les chaînes PM et PL favorisent la nutation sacro-iliaque

Les chaînes peuvent influencer le positionnement des os coxaux dans tous les plans de l'espace

Pratique :

Mime des différents positionnements des os du bassin
Bassin statique et bassin dynamique
Prise de conscience de l'asymétrie pelvienne (deux à deux)
Circuit d'étirement autour du bassin

APRES-MIDI

Théorie :

Le périnée résidence de l'AM
Influence de la statique pelvienne sur la physiologie du périnée

Pratique :

Prise de conscience du cadre osseux
Différenciation entre triangle postérieur et triangle antérieur
Relance de la rythmicité périnéale

Réponses aux questions.

STAGE III : LES MEMBRES INFÉRIEURS

JOUR 1

MATIN

Théorie : Les chaînes impliquées dans l'équilibre sagittal des membres inférieurs.

Empreintes utiles.

Pratique :

Dessins des chaînes sur la peau des membres inférieurs

Prise de conscience de l'importance du déverrouillage du genou

Prise de conscience de l'arc du tibia, du fémur

La torsion statique dans les membres inférieurs

Théorisation : Les torsions du membre inférieur

APRES-MIDI

Pratique :

Que deviennent les torsions dans la marche ?

Mimer les différentes étapes dans le pas antérieur et le pas postérieur

Théorisation :

Les chaînes susceptibles de perturber la torsion statique du membre inférieur et les rotations dans la marche

Discussion.

JOUR 2

MATIN

Théorie :

Rôle des différentes chaînes dans l'équilibre du pied

Pratique :

Travail synthétique du pied (deux à deux) deux groupes en alternance

APRES-MIDI

Théorie et pratique alternés :

Désordres découlant d'un excès d'activité dans les chaînes :

Suite mécanique AL aux membres inférieurs - Posture d'étirement de l'AL

Suite mécanique PL - Posture d'étirement de la PL

Le genu valgum - Posture d'étirement alterné de l'AM et de la PL
Les deux types de recurvatum - Posture d'étirement de la PM et de l'AP.

STAGE IV : L'AXE VERTICAL

JOUR 1

MATIN

Théorie :

Equilibration de l'homme debout :

Les chaînes articulaires

Les masses et les inter-masses

Les pivots et les leviers

Pratique :

Interpellation sur les pivots et les leviers en position debout

Théorie :

Les zones à risque de la colonne vertébrale

Les différentes chaînes dans l'équilibre vertébral :

Empreintes utiles

La coaptation inter-vertébrale

APRES-MIDI

atelier :

Dessins des transversaires épineux sur la peau

Visualisation de la colonne vertébrale par le mime, depuis le bassin jusqu'en CO-C1.

Orientation et équilibre des différents segments vertébraux, Les segments déclives et proclives.

Mime des épineuses,

Mime des transverses,

Mime des articulaires.

Les torsions dans la colonne vertébrale

Théâtralisation des régions vertébrales stratégiques par petits groupes :

Théorisation :

Les transversaires épineux aux différents étages de la colonne vertébrale

PA et l'auto-grandissement réflexe

Pratique :

Stimulation de l'auto-grandissement réflexe

Discussion.

JOUR 2

MATIN

Théorie :

AP rythme les lordoses

Pratique :

Ancrage de T8 :

La respiration vertébrale en DV (par deux)

Théorie :

Rappels de la complémentarité des chaînes dans l'équilibre vertébral

Désordres pouvant découler de l'hyper-activité des chaînes de tension myofasciale

APRES-MIDI

Pratique : Postures globales d'étirement en circuit

Réponses aux questions.

STAGE V : LA RESPIRATION

JOUR 1

MATIN

Théorie :

Le diaphragme acteur principal de la respiration

La respiration un phénomène réflexe néanmoins sous contrôle de la volonté

Le diaphragme acteur principal de la respiration

Pratique :

Localisation du diaphragme par rapport aux viscères

Juste rapport entre le volume de la cavité thoracique et celui de la cavité abdominale

Théorie :

Les différents types de respiration :

La respiration de repos

La respiration dynamique :

Le diaphragme est suspendu à la colonne cervico-thoracique

Tout ce qui est en dessous du diaphragme lui est suspendu

Le diaphragme est très lié à ses voisins

Les décors nécessaires à la respiration dynamique

Les chaînes postéro-antérieures et antéro-postérieures (PA-AP) acteurs de la respiration

La respiration dynamique est intimement liée aux possibilités d'auto-grandissement réflexe

La bonne physiologie du diaphragme dépend de la bonne orientation de ses fibres musculaires périphériques

Le transverse de l'abdomen

Synthèse de la respiration dynamique

La « respiration vertébrale »

Les effets à distance de la respiration : le jeu des pressions entre les deux cavités

La respiration d'effort.

APRES-MIDI

Pratique :

Prise de conscience du jeu diaphragmatique

Prise de conscience du jeu costal

Prise de conscience du rôle du diaphragme dans la statique

Théorie :

Influence de la posture sur la physiologie diaphragmatique :

Thorax affaissé en expir

Thorax bloqué en inspir

Thorax à grand diamètre postéro-antérieur

Thorax paradoxal

Thorax boqué en expir

Pratique :

Prise de conscience de sa propre respiration :

Mime des différentes attitudes mises en évidence par la méthode G.D.S.

Qu'est-ce que cela change dans ma façon de respirer ?

JOUR 2

MATIN

Pratique :

Comment je respire ?

Observation d'un groupe par l'autre en décubitus

Comment se comporte mon abdomen à l'inspir et à l'expir ?

Comment se comporte mon thorax à l'inspir et à l'expir ?

APRES-MIDI

Pratique : deux à deux

Libération du diaphragme

Modelages thoraciques

Discussion. Réponses aux questions.

STAGE VI : LA COLONNE CERVICO_THORACIQUE ET LES MEMBRES SUPERIEURS

JOUR 1

MATIN

Théorie :

Physiologie idéale de la colonne cervicale :

Le contrôle du port de tête, un équilibre entre PA et PM
T7/T8 et le positionnement céphalique dans le plan sagittal

Pratique :

Mobilisation du segment proclive supérieur en assis - Deux à deux

Théorie :

Les scalènes sont les haubans de la colonne cervicale
Les scalènes et la « respiration cervicale »
L'occulo-céphalo-gyrie

La colonne cervicale est le fief de PA

Le long du cou et les pré-vertébraux sont les remparts convexitaires de la lordose cervicale

Les sub-occipitaux ajustent C1 et C2 par rapport à C0

Pratique :

Détente de la PM et des sub-occipitaux en décubitus
Assouplissement dans le plan frontal
Assouplissement dans le plan horizontal des rotations
Travail de la rythmicité cervicale en procubitus

APRES-MIDI

Théorie :

La charnière cervico-thoracique et la ceinture scapulaire

Pratique :

Libération de la charnière cervico-thoracique en DD
Assouplissement de la région de C7 à T4 en DV

Théorie :

Les typologies cervicales en fonction des chaînes

JOUR 2

MATIN

Pratique puis théorie :

Les torsions du membre supérieur :

La cyphose scapulaire

La torsion de l'épine de la scapula

La torsion de la clavicule

La torsion dans l'articulation acromio-claviculaire

La torsion dans le membre supérieur

La coaptation de l'articulation scapulo-humérale

Le muscle supinateur et la coaptation des articulations huméro-radiale et radio-ulnaire

Pratique : deux à deux

Désengagement sous acromial

Re-programmation de la synergie entre le grand dorsal, le deltoïde et le supra épineux

Libération des rotations de l'humérus

Théorie :

Test d'indépendance du membre supérieur par rapport à la colonne cervicale et le thorax

Pratique :

Travail par torsion des aponévroses du membre supérieur

APRES-MIDI

Théorie :

Typologies scapulaires et terrains prédisposant à la péri-arthrite scapulo-humérale

Pratique : deux-à-deux :

palpation des épaules et comparaison;

pour terminer : le lasso : ré-appuyer la ceinture scapulaire sur le pelvis (reprogrammation du grand dorsal)

Réponses aux questions.

Validation des acquis