

Programme avec ventilation horaire

Formation: Prise de conscience corporelle 2 jours

Stage de 2 jours

Jour 1

Matin: 9h-13h

Refonctionnalisation des coxo-fémorales et du bassin : retrouver ses bases.

Théorie et mise en pratique

Le bassin est la source des mouvements tant dans les membres inférieurs que dans la colonne vertébrale. Le bassin est le centre de l'homme roue carrefour où les 5 chaînes articulaires se croisent.

Le bassin est la base sur laquelle s'érige l'axe vertical.

L'ancrage du sacrum entre les iliaques, l'ancrage en D8, les pivots et les leviers, l'érection vertébrale réflexe. Application pratique par des exercices appropriés.

Après-midi: 14h-18h

Les membres inférieurs ne sont pas la base mais le moyen de déplacement de notre base pelvienne.

Prise de conscience de la torsion statique dans le membre inférieur que l'on retrouve dans la forme des os. Application pratique par des exercices appropriés.

Jour 2:

Matin: 8h30-13h

Cage thoracique et respiration.

La cage thoracique et les torsions du tronc.

Les mécanismes de la respiration physiologique : localisation et physiologie du diaphragme, respiration et érection vertébrale, la torsion des côtes, la rythmicité vertébrale dans la respiration, la physiologie du muscle transverse et le jeu des pressions, répercussions sur les autres diaphragmes dont le périnée. Application pratique par des exercices appropriés.

Après-midi: 14h-17h

La colonne cervico-dorsale, la ceinture scapulaire et les membres supérieurs.

Améliorer le contrôle du port de tête.

Libérer le levier proclive supérieur depuis D7/D8 et particulièrement la charnière cervico-dorsale.

Ré-automatiser la rythmicité cervicale dans la respiration.

Restaurer l'indépendance entre la ceinture scapulaire et la colonne cervico-dorsale et ré-appuyer celle-ci sur le pelvis.

Prise de conscience et visualisation des torsions dans la ceinture scapulaire et le membre supérieur.

Libérer la scapulo-humérale. Application pratique par des exercices appropriés.