

Eric HOUBEN

M.K.D.E

La pratique proposée s'appuie sur les bases de la méthode "A.P.O.R " B. de Gasquet ®, approche posturo-respiratoire, inspirée du Yoga, avec intégration du périnée à la respiration.

- Rappels anatomiques: les différents abdominaux, l'antagonisme transverse, grands droits, les synergies obliques - transverse ou obliques grands droits.
- Respiration physiologique : rôle de la posture et des abdominaux dans les erreurs respiratoires.
- Notion d'étirement, bascule du bassin par étirement du rachis. Erreurs habituelles: dos rond dos creux, inflexions...Les principes de protection du rachis. La notion de poutre composite.
- Notion d'enceintes de pression: les abdominaux et le périnée. Gymnastique abdominale hypo ou hyper pressive, analyse des exercices selon cette grille d'analyse, moyens de contrôle.

Les séries pratiques: pour l'ensemble du programme la protection du rachis et la prévention périnéale (intégration du plancher pelvien à l'effort, direction des forces et absence d'hyperpression abdominale) seront assurés et explicités.

- La vie quotidienne : pour une protection du rachis et du périnée: positions assises, statique debout, bascule du bassin, notion de poutre composite, gestion des efforts, relèvements, soulèvements de poids...
- Les exercices de renforcement abdominal élémentaires, accessibles à tous, même en post partum, post opératoire, personnes plus âgées.
- Le renforcement du transverse
- Les abdominaux plus athlétiques, pour les sportifs et acharnés...
- Nécessité d'étirer la chaîne musculaire postérieure pour un travail sans tassement .
- Les abdominaux subtils (plus internes, imaginaires.)

ACQUISITION

Dates

- 22 et 23 novembre 2008

Coût de la formation

250 € (*Repas non inclus*)