

BASES et FONDAMENTAUX DE GASQUET & YOGA SANS DEGATS/ 4 jours

La pratique du yoga sans précision biomécanique de placement, de respiration peut entraîner des problèmes articulaires, voire cardiaques, circulatoires... Il s'agit souvent de mauvaises pratiques, d'une mauvaise compréhension des postures et d'une mauvaise adaptation au public européen. Au contraire un yoga adapté, personnalisé, et dans le respect de la biomécanique est une pratique éducative.

BASES ET FONDAMENTAUX

YOGA SANS DEGATS

OBJECTIFS

- Appliquer 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.
- Reconnaître et prévenir 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.

- Connaître la biomécanique des grandes familles de postures de yoga et des effets recherchés.
- Prévenir et éviter les erreurs habituelles de placement et de respiration et des risques induits.
- Maîtriser la respiration physiologique, des postures de base corrigées, de l'auto grandissement dans toutes les postures et pour les différentes morphologies.
- Intégrer le périnée dans la respiration et les placements pour un travail sécurisé.

PROGRAMME

Chaque session est animée par Bernard Marck ou Hélène Lemaître ou Alizée Bonnard ou Hélène Massot ou Corinne Taillebois ou Benjamin Ponsin ou Bernadette de Gasquet (un seul intervenant par jour).

Jour 1 : 9h30-13h

o Les positions de base : assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout.

o Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.

14h-17h30

o La mauvaise bascule du bassin et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée.

o Utilisation des accessoires de stabilisation.

o La règle de l'équerre : quand faut-il ante ou retroverser le bassin.

o La posture érigée tonique : contrenutation sacrée à partir du périnée.

Jour 2 : 9h00-13h

o La respiration : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies.

o Les abdominaux : architecture de l'enceinte de pression abdominale : anatomie fonctionnelle, antagonismes.

o Les principes du gainage dynamique sans apnée.

14h-17h

o Le périnée : anatomie fonctionnelle et nouvelles représentations. Le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme.

o Apprentissage de la Fausse inspiration thoracique.

o Les grandes fonctions et dysfonctions.

o La globalité : posture, respiration.

o Effets mécaniques, effets sur les grandes fonctions : circulation, digestion, tonus, relaxation, métabolisme ...

Jour 3 : 9h-13h

- La respiration physiologique : les moyens de correction
- Notion de postures justes : rôle de la morphologie, adaptation et utilisation d'accessoires de positionnement

14h-17h

- Les postures fondamentales et les effets recherchés (posture de base, intérêts, limites, risques et aménagements) :

- o flexions,
- o extensions,
- o inflexions
- o postures inversées
- o équilibres

Jour 4 : 9h-13h

- Les postures fondamentales et les effets recherchés (posture de base, intérêts, limites, risques et aménagements) :

- o translations et torsions
- o assouplissements: les risques, les aménagements
- Le travail circulatoire, viscéral et énergétique dans le yoga

- Bases de pranayama (les différentes respirations essentielles : équilibre droite gauche, temps inspiratoire expiratoires post expiratoires)

- La fausse inspiration thoracique

14h-17h

- Les postures-contrepostures
- La relaxation : les confusions habituelles, les bases mécaniques et respiratoires de la détente musculaire

PUBLICS : masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, coachs, professionnel de la forme et du yoga (autres nous consulter)

PRÉ-REQUIS : Aucun

DURÉE : 4 jours (28 heures de formation) - présentiel ou distanciel synchrone (zoom) voir convention

PÉDAGOGIE : Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

MODALITES DE POSITIONNEMENT : entretien

MODALITES D'EVALUATION: mise en pratique et test au tapis

GROUPE : 15 participants maximum

COÛT : 790 € les 4 jours

HORAIRES : 1er jour : 9h30 - 17h30 - jour suivant : 9h - 17h (sauf zoom tous les jours 9h-17h)

HANDICAP: Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages proposés sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous contacter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ainsi que pour nous faire part de besoins spécifiques.