

# Méthode de Gasquet - utilisation de la respiration et du placement pour améliorer la posture (AU) 3 jours

Les principes fondamentaux de la méthode de Gasquet sont applicables à toutes les disciplines

## BASES ET FONDAMENTAUX

## PLACEMENT ET RESPIRATION

### OBJECTIFS

- Connaître 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.

- Reconnaître et prévenir les erreurs habituelles de placement et de respiration et des risques induits.
- Etre en mesure de permettre la mise en place d'une respiration physiologique et des postures de base corrigées.
- Etre en mesure de préconiser la bonne adaptation des gestes quotidiens sans risque d'hyperpression.
- Etre en mesure de préconiser des postures antalgiques.

### PROGRAMME

- Les positions de base : assis, quatre pattes, couchés, accroupi, debout. Contrôle par la respiration, utilisation du périnée.
- La mauvaise bascule du bassin et ses conséquences. Apprentissage du placement par allongement du rachis et utilisation du périnée. Utilisation des accessoires de stabilisation.
- La respiration : les erreurs habituelles. Rôle des morphologies.
- Les abdominaux : architecture de l'enceinte de pression abdominale.
- Le périnée : le ressentir, le mobiliser. Rôle des positions, rôle du diaphragme.

- La respiration physiologique dans les positions de base, les moyens de correction et l'adaptation par des accessoires de positionnement
- Les gestes quotidiens à risque et les bonnes pratiques (se pencher, se relever, se retourner, soulever une charge...)
- Connaître et utiliser les accessoires de positionnement et de détente (chaises, ballons, coussins, ceintures)
- Les postures antalgiques
- Les conditions d'une bonne relaxation

**PUBLICS** : professionnel utilisant le placement et la respiration (naturopathes, sophrologues, musicien, artistes, masseurs, acupuncteurs, praticien de shiatsu, do-in, professionnels du bien être etc...)

**PRÉ-REQUIS** : Aucun

**DURÉE** : 3 jours (21 heures de formation) - présentiel

**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** : 630€

**HORAIRES** : 1<sup>er</sup> jour : 9h30 - 17h30 - jour suivant : 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.