



# ANATOMIE

Programme du stage du samedi 15 décembre 2018

« Tenségrité et biomécanique humaine : concept révolutionnaire et application à la méthode Pilates »

## ► Matin

- ◆ Introduction, présentation des participants et de l'intervenant.
- ◆ Définition de la tenségrité.
- ◆ Histoire et origine du concept.
- ◆ Les limites de la mécanique classique des leviers et de la pesanteur.
- ◆ L'intérêt de la tenségrité pour la biologie, l'anatomie, la mécanique et enfin le mouvement.
- ◆ Tenségrité : un concept révolutionnant le fonctionnement du corps humain.
- ◆ Importance et rôle insoupçonné des fascias dans la statique et la dynamique de l'être humain.
- ◆ Présentation de différents modèles tensègres et transposition au corps humain.
- ◆ Atelier pratique : construction par chaque participant de son propre modèle de tenségrité (à conserver à l'issue du cours) – manipulation et appropriation du concept.

## ► Après-midi

- ◆ Application de la tenségrité au corps statique et dynamique.
- ◆ Importance de la tenségrité au niveau des articulations du corps humain.
- ◆ Focus sur la colonne vertébrale : la tenségrité au service des flexions, extensions et rotations sans danger !
- ◆ Tenségrité et C-curve, swan, twist, etc. de la méthode Pilates : un outil de plus à disposition des professeurs et des pratiquants.
- ◆ Conclusion et ouverture.

