



ANATOMIE

Programme du stage du samedi 17 et dimanche 18 octobre 2020

« Anatomie et biomécanique de la Respiration Application à la méthode Pilates »

► Samedi 17

La première journée nécessitera de consacrer plus de temps à la théorie qu'à la pratique pour intégrer les concepts fondamentaux. La théorie s'appuiera sur les travaux de Madame Godelieve Denys-Struyf (GDS) et développés par Monsieur Philippe Campignon.

MATIN

- ◆ Généralités sur la respiration. Présentation d'un nouveau prisme d'analyse par le concept des chaînes musculaires et articulaires GDS.
- ◆ La diaphragme : acteur principal de la respiration.
- ◆ Localisation in situ du diaphragme et prise de conscience du diaphragme dans son propre corps.
- ◆ Liaisons et rapports aponévrotiques du diaphragme avec ses voisins.
- ◆ Tout ce qui est en dessous du diaphragme lui est suspendu. Le diaphragme est suspendu à la colonne cervico dorsale.
- ◆ Idées reçues et mise au point sur le rôle du périnée.
- ◆ La respiration de repos.
- ◆ La respiration dynamique et son indispensable décors : l'érection vertébrale.
- ◆ Les chaînes musculaires liées à l'érection vertébrale et leur mécanisme : mise en application dans la méthode Pilates.
- ◆ Importance du juste positionnement du diaphragme dans son fonctionnement et importance du transverse de l'abdomen : mise en application dans la méthode Pilates.
- ◆ Mouvement des côtes dans la respiration dynamique.

APRÈS-MIDI

- ◆ Une fois l'érection vertébrale mise en place, le diaphragme peut rentrer en action ! Description exhaustive de la biomécanique de la respiration dynamique.
- ◆ Comment par la méthode Pilates, stimuler (sans figer) les chaînes musculaires indispensables à la respiration ?
- ◆ Les exercices pour reprogrammer le muscle transverse de l'abdomen.
- ◆ Mouvement global du corps dans la respiration dynamique et impact sur les consignes à donner durant certains exercices.
- ◆ La respiration dynamique a des répercussions sur l'ensemble du corps. Justification du positionnement du corps dans certains exercices de la méthode Pilates.



ANATOMIE

Programme du stage du samedi 17 et dimanche 18 octobre 2020

« Anatomie et biomécanique de la Respiration Application à la méthode Pilates »

► Dimanche 18

Avant le début de la formation, Mat intermédiaire avec un focus sur la respiration et la prise en compte des mécanismes associés dans la réalisation des mouvements.

MATIN

- ◆ La respiration forcée.
- ◆ Influence de la typologie du client sur sa façon de respirer.
- ◆ Vision du muscle comme d'un outil d'expression psycho-corporel.
- ◆ Présentation des différentes typologies respiratoires liés aux différents archétypes identifiés par GDS.
- ◆ Présentation des différents types de thorax fréquemment rencontrés chez les clients.

APRÈS-MIDI

- ◆ Prise en compte des indices et des empreintes laissées par les chaînes musculaires sur le corps des clients : comment adapter ses consignes et les exercices ?
- ◆ Aide à la libération d'un thorax ou d'un diaphragme par certains exercices de la méthode Pilates et par des consignes appropriées.
- ◆ Travail pratique sur les divers appareils développés par Monsieur Pilates, avec un focus particulier sur le Reformer.

