



L'être humain et ses diaphragmes

les 2, 3 et 4 juin de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

Théorie et expériences pratiques sur les interrelations entre les diaphragmes du corps humain

Trois jours pour approfondir nos connaissances, pour apprendre à partir de nos expériences, pour comprendre les interrelations et pour analyser ce que demandait Marie-Josèphe Guichard, héritière de la Méthode Ehrenfried-Gymnastique Holistique :

«...À l'expiration, appuyez les pieds dans le sol, contractez le périnée et le transverse de l'abdomen tout en appuyant la langue au palais...»

Ces expérimentations nous amènent à :

- sentir l'impact des pieds en appui au sol,
- sentir la fonction du périnée et du transverse de l'abdomen dans l'expiration,
- sentir l'apport de l'appui de la langue au palais.

Grâce à des séquences de mouvements à simples ou multiples consignes.

Cette proposition révélatrice d'interrelations nous amène à :

- mieux comprendre les relais musculaires de courte et de longue distance,
- mieux comprendre les corrélations segmentaires en trois dimensions, en couple et entre elles,
- mieux comprendre les interdépendances fonctionnelles des diaphragmes dans la respiration, la posture et la tonicité.

Les expérimentations et la théorie nous amènent à :

- analyser les comportements physiologiques des diaphragmes,
- évaluer le rendement fonctionnel optimal dans une ré-éducation corporelle,
- affirmer que la Gymnastique Holistique vise à intégrer ces comportements pour une meilleure adaptabilité de la personne dans son espace et dans son environnement.

C'est la recherche de l'être humain entre son premier cri... et son dernier souffle.

Pour vous inscrire voir le dépliant du congrès et du perfectionnement
«Gymnastique Holistique pour les 5 à 95 ans» ou visiter les sites suivants :
www.gymnastiqueholistique.com / www.lucietetreault.com



L'être humain et ses diaphragmes

Théorie et expériences pratiques sur les interrelations entre les diaphragmes du corps humain

Animé par Lucie Tétreault, pht, éducatrice somatique et formatrice agréée en GH

Comme physiothérapeute (1975), elle s'est intéressée à l'aspect postural des différentes problématiques musculosquelettiques en réadaptation. Dès 1978, elle s'est formée à l'approche Mézières en Europe et s'est recyclée en Rééducation Posturale Globale (RPG). Au cours de ces années, pour son développement personnel elle a exploré plusieurs méthodes d'Éducation Somatique dont la méthode Feldenkrais, l'Eutonie, la technique Alexander et les Antigymnastiques.

C'est en 1984, suite à une rencontre décisive avec Marie-Josèphe Guichard que la Gymnastique Holistique (GH) lui est apparue la méthode d'Éducation Somatique lui convenant le mieux tant dans sa philosophie, sa pédagogie que son contenu scientifique. L'expérience de ce premier stage en GH a suscité une période de questionnement et de réflexion.

Au séminaire d'automne (1989) offert par l'Association des Élèves du Dr Ehrenfried et des Praticiens en Gymnastique Holistique (AEDEPGH-Q) elle présente les fruits de sa recherche sur le périnée. Elle définit ses rôles dynamique, respiratoire et postural. Elle met en lumière les influences qu'il exerce sur le rachis et la ceinture pelvienne et celles qu'il subit venant tant du bas (le sol) que du haut (le tronc). Le résumé de cette recherche a été publié dans les Échos de l'A.E.D.E. no 4 de la même année.

Par la suite, elle a poursuivi sa quête sur l'implication de la musculature de la langue sur les régions crânienne et faciale. Quelle est la physiologie de la langue? Quelles sont ses interrelations avec les autres diaphragmes? Quel est son rôle dans la dynamique globale? Quel usage fait-on de ce diaphragme en GH?

Après plusieurs années d'expérimentations et d'analyses, elle a complété cette démarche en vue de comprendre et d'identifier **les interrelations entre les diaphragmes de l'être humain**. Sous l'égide de l'AEDEPGH-Q, deux séminaires «Les Diaphragmes» ont été organisés en 2002 et 2003 à l'intention des praticiennes en GH, des éducateurs somatiques, des physiothérapeutes et des RPGistes.

À nouveau, nous vous invitons à ce perfectionnement où nous approfondirons nos connaissances et où nous raffinerons notre conscience corporelle et notre intelligence somatique.