

FORMATION : AUTOUR DU MOUVEMENT

LA COLONNE VERTEBRALE ET SON MONDE VISCERAL

**Lyon : les 11/12 octobre 24 ; 20/21 décembre 24 ; 31 janvier/1^{er} février 25 ;
04/05 avril 25 ; 13/14 juin 25.**

Formation répartie sur cinq fois deux jours pour un total de 70 heures de stage.

PRESENTATION :

La colonne « axe souverain », constitue le centre de chacun de nous. Elle est liée à notre morphologie, à notre manière d'exister au monde, à ses qualités tissulaires qui l'entourent et d'exprimer la tonalité de nos vécus humains.

L'exploration de la colonne vertébrale passe par la découverte de ses différentes structures morphologiques, par la succession de ses courbures et la dynamique qui en découle.

Son approche biomécanique permet de retrouver et d'explorer des mouvements fondateurs qui la potentialisent et la préservent de tous les maux.

Une vision neurologique en identifiant les étages vertébraux permet d'établir le lien avec son monde viscéral.

Toutes les explorations corporelles affinent l'accordage de cette charpente et constituent un véritable laboratoire d'écoute et de sensations structurant l'équilibre général de celle-ci.

Cette approche permet de contenir à la fois stabilité et mouvement en toute sécurité, d'aider par les multiples propositions à étayer et élargir le dialogue corporel vertébral et ses capacités d'expressivité.

Les échanges entre le centre et la périphérie peuvent s'organiser avec plus d'aisance et fournir un dialogue plus vaste et riche avec l'espace.

OBJECTIFS :

- Comprendre, sentir, explorer :
Un axe stable et mouvant, se donner les moyens d'éprouver et d'agir de façon à construire une logique vertébrale harmonieuse et dynamique.
-
- Organicité :
Trouver un accord entre l'équilibre mécanique et viscéral et l'incidence tonico-émotionnelle qui en découle.
- Comment l'usage quotidien de sa colonne vertébrale peut-il définir notre rapport au monde et notre lien avec les autres et l'environnement.

CONTENUS :

Pratique individuelle, en duo, en groupes s'appuyant sur l'implication dynamique du groupe.

- Incorporer par une écoute profonde l'architecture et la place de chaque vertèbre.
- Exploration de la colonne en mouvement en résonance avec des propos et images anatomiques.
- Toucher palpatoire pour identifier des étages vertébraux (zone charnière, sommet de courbure...)
- Travail préparatoire en connexion avec la respiration cranio-sacrée.

ELABORATION :

Evaluation après chaque séance de travail du processus et du projet pédagogique en cours.

SYNTHESE :

Par des documents anatomiques, par des question-réponses liées aux situations cliniques.

COMPETENCES ACQUISES :

A l'issue de la formation, le stagiaire :

- Obtiendra une bonne connaissance anatomique de sa colonne vertébrale.
- Aura appris à observer, repérer et offrir des propositions de travail individuelle ou en groupe.
- Obtiendra une certaine fluidité de sa colonne, l'impact fondamental qu'elle exerce sur l'équilibre général du corps.
- Aura la capacité de donner des conseils pour éviter tous les écueils douloureux.

PUBLIC ET PRE-REQUIS :

- Professionnels de la santé, engageant une médiation corporelle (psychomotricien(e)s, infirmiers, sage-femme...)
- Comédiens, circassiens, danseurs mis à rudes épreuves par leurs conditions de travail.
- Et également toute personne désireuse d'acquérir un approfondissement personnel.