

# Physiologie de la Posture et du Mouvement

FORMATION PHILIPPE CAMPIGNION ©

Nombre de jours : 12 jours répartis sur 6 x 2 jours - 84 h. de formation

Utilisation corporelle : 4 jours répartis sur 2 X 2 jour - 28 h. de formation

Total : 16 jours 8X 2 jours - 112 h. de formation

## PROGRAMME

### STAGE I : INTRODUCTION : NOTIONS DE BASE

#### JOUR 1

##### matin

Historique du concept GDS et parcours de son auteur

##### **Théorie :**

Influences diverses : S Piret et M.M Béziers, Kabat, Bobath, Mademoiselle Mézières...

Familles de muscles et chaînes de tension myo-fasciale :

Le langage parler et le langage gravé du corps (théorie)

Qu'est-ce qui induit l'activité dans les chaînes musculo-aponévrotiques ?

Bases de construction de la personnalité

Combinaisons entre le potentiel et l'acquis

Les 6 archétypes véritable alphabet de l'expression psycho-corporelle

##### **Pratique :**

Présentation des 6 archétypes par le vécu

Le bouquet : appréciation des différentes pulsions de profil (deux groupes)

##### après-midi

##### **Théorie :**

L'AM :

Pulsion comportementale spécifique

Posture spécifique

Les chaînes antéro-médianes

##### **Pratique :**

Posture d'étirement des chaînes antéro-médianes

##### **Théorie :**

La PM :

Pulsion comportementale spécifique

Posture spécifique

Les chaînes postéro-médianes

##### **Pratique :**

Posture d'étirement des chaînes postéro-médianes

**Théorie :**

La PA AP :

Pulsion comportementale spécifique

Posture spécifique

Les chaînes Postéro-antérieures et antéro-postérieures

**pratique :**

Posture d'étirement des chaînes postéro-antérieures

Posture d'étirement des chaînes antéro-antérieures

**Théorie :**

L'AL :

Comportement relationnel spécifique

Posture spécifique

Les chaînes antéro-latérales

**Pratique :**

Posture d'étirement des chaînes antéro-latérales

**Théorie :**

La PL :

Comportement relationnel spécifique

Posture spécifique

Les chaînes postéro-latérales

**Pratique :**

Posture d'étirement des chaînes postéro-latérales

**Pratique :**

Les résidences, les fiefs et les pivots primaires

L'asymétrie physiologique

La notion de contrôle et d'antagonisme-complémentarité

**Pratique :**

Activation des fiefs

Théatralisation de l'étoile

**JOUR 2****Matin****Théorie :**

Résidences, fief et pivots primaires

**Pratique :**

Activation des fiefs

**Après-midi****Théorie :**

L'asymétrie est physiologique

Relations avec la médecine traditionnelle chinoise

L'étoile de la penta-coordination

**Pratique :**

Théatralisation de l'étoile

**Théorie :**

La vague de croissance et les vagues de conscientisation

La stratégie de la lemniscate

**Réponses aux questions. Discussion.****STAGE II : LE BASSIN****JOUR 1****Matin****Théorie :**

Le bassin d'un point de vue symbolique (théorie)

La place du bassin dans l'architecture corporelle (théorie)

Empreintes utiles des chaînes au niveau du bassin.

**Pratique :**

Prise de conscience du bassin en position debout :

Tapotements sur un hémi-bassin.

Construction du bassin par le mime avec comparaison permanente avec les squelettes :

Les lignes de force du bassin

Les torsions dans le bassin

Le cotyle et les sacro-iliaques

Le sacrum (horloge)

**Après-midi****Atelier :****La coxo-fémorale :**

Localisation de la tête du fémur (deux à deux)

Marquage du bord postérieur de l'extrémité supérieure du fémur et découverte des rotations automatiques.

**Théorisation :**

Importance de la rotation latérale dans la flexion

Les ischio-tibiaux ligaments actifs de la coxo-fémorale

**JOUR 2****Matin****Théorie :**

Les forces musculaires impliquées dans l'équilibre pelvien

Les chaînes au niveau du bassin : qui contrôle qui ?

Typologies pelviennes en fonction des chaînes dominantes :

Les chaînes AM et AL favorisent la contre-nutation sacro-iliaque

Les chaînes PM et PL favorisent la nutation sacro-iliaque

Les chaînes peuvent influencer le positionnement des os coxaux dans tous les plans de l'espace

**Pratique :**

Mime des différents positionnements des os du bassin  
Bassin statique et bassin dynamique  
Prise de conscience de l'asymétrie pelvienne (deux à deux)  
Circuit d'étirement autour du bassin

**Après-midi****Théorie :**

Le périnée résidence de l'AM  
Influence de la statique pelvienne sur la physiologie du périnée

**Pratique :**

Prise de conscience du cadre osseux  
Différenciation entre triangle postérieur et triangle antérieur  
Relance de la rythmicité périnéale

**Réponses aux questions. Discussion.****STAGE III : LES MEMBRES INFÉRIEURS****JOUR 1****Matin**

**Théorie :** Les chaînes impliquées dans l'équilibre sagittal des membres inférieurs.  
Empreintes utiles.

**Pratique :**

Dessins des chaînes sur la peau des membres inférieurs  
Prise de conscience de l'importance du déverrouillage du genou  
Prise de conscience de l'arc du tibia, du fémur  
La torsion statique dans les membres inférieurs

**Théorisation :** Les torsions du membre inférieur

**Après-midi****Pratique :**

Que deviennent les torsions dans la marche ?  
Mimer les différentes étapes dans le pas antérieur et le pas postérieur

**Théorisation :**

Les chaînes susceptibles de perturber la torsion statique du membre inférieur et les rotations dans la marche

**JOUR 2****Matin****Théorie :**

Rôle des différentes chaînes dans l'équilibre du pied

**Pratique :**

Travail synthétique du pied (deux à deux) deux groupes en alternance

**Après-midi****Théorie et pratique alternés :**

Désordres découlant d'un excès d'activité dans les chaînes :

Suite mécanique AL aux membres inférieurs - Posture d'étirement de l'AL

Suite mécanique PL - Posture d'étirement de la PL

Le genu valgum - Posture d'étirement alterné de l'AM et de la PL

Les deux types de recurvatum - Posture d'étirement de la PM et de l'AP

**Réponses aux questions. Discussion.****STAGE IV : L' AXE VERTICAL****JOUR 1****Matin****Théorie :**

Equilibration de l'homme debout :

Les chaînes articulaires

Les masses et les inter-masses

Les pivots et les leviers

**Pratique :**

Interpellation sur les pivots et les leviers en position debout

**Théorie :**

Les zones à risque de la colonne vertébrale

Les différentes chaînes dans l'équilibre vertébral :

Empreintes utiles

La coaptation inter-vertébrale

**Après-midi****atelier :**

Dessins des transversaires épineux sur la peau

Visualisation de la colonne vertébrale par le mime, depuis le bassin jusqu'en CO-C1.

Orientation et équilibre des différents segments vertébraux, Les segments déclives et proclives.

Mime des épineuses,

Mime des transverses,

Mime des articulaires.

Les torsions dans la colonne vertébrale

Théâtralisation des régions vertébrales stratégiques par petits groupes :

**Théorisation :**

Les transversaires épineux aux différents étages de la colonne vertébrale  
PA et l'auto-grandissement réflexe

**Pratique :**

Stimulation de l'auto-grandissement réflexe

**Discussion.****JOUR 2****Matin****Théorie :**

AP rythme les lordoses

**Pratique :**

Ancrage de T8 :

La respiration vertébrale en DV (par deux)

**Théorie :**

Rappels de la complémentarité des chaînes dans l'équilibre vertébral

Désordres pouvant découler de l'hyper-activité des chaînes de tension myofasciale

**Après-midi**

**Pratique :** Postures globales d'étirement en circuit

**Réponses aux questions. Discussion.****STAGE V : LA RESPIRATION****JOUR 1****Matin****Théorie :**

Le diaphragme acteur principal de la respiration

La respiration un phénomène réflexe néanmoins sous contrôle de la volonté

Le diaphragme acteur principal de la respiration

**Pratique :**

Localisation du diaphragme par rapport aux viscères

Juste rapport entre le volume de la cavité thoracique et celui de la cavité abdominale

**Théorie :**

Les différents types de respiration :

La respiration de repos

La respiration dynamique :

Le diaphragme est suspendu à la colonne cervico-thoracique

Tout ce qui est en dessous du diaphragme lui est suspendu  
Le diaphragme est très lié à ses voisins  
Les décors nécessaires à la respiration dynamique  
Les chaînes postéro-antérieures et antéro-postérieures (PA-AP) acteurs de la respiration  
La respiration dynamique est intimement liée aux possibilités d'auto-grandissement réflexe  
La bonne physiologie du diaphragme dépend de la bonne orientation de ses fibres musculaires périphériques  
Le transverse de l'abdomen  
Synthèse de la respiration dynamique  
La « respiration vertébrale »  
Les effets à distance de la respiration : le jeu des pressions entre les deux cavités  
La respiration d'effort.

## Après-midi

### Pratique :

Prise de conscience du jeu diaphragmatique  
Prise de conscience du jeu costal  
Prise de conscience du rôle du diaphragme dans la statique

### Théorie :

Influence de la posture sur la physiologie diaphragmatique :  
Thorax affaissé en expir  
Thorax bloqué en inspir  
Thorax à grand diamètre postéro-antérieur  
Thorax paradoxal  
Thorax boqué en expir

### Pratique :

Prise de conscience de sa propre respiration :  
Mime des différentes attitudes mises en évidence par la méthode G.D.S.  
Qu'est-ce que cela change dans ma façon de respirer ?

## JOUR 2

### Matin

#### Pratique :

Comment je respire ?  
Observation d'un groupe par l'autre en décubitus  
Comment se comporte mon abdomen à l'inspir et à l'expir ?

Comment se comporte mon thorax à l'inspir et à l'expir ?

### Après-midi

#### **Pratique : deux à deux**

Libération du diaphragme

Modelages thoraciques

**Réponses aux questions. Discussion.**

## STAGE VI : LA COLONNE CERVICO\_THORACIQUE ET LES MEMBRES SUPERIEURS

### JOUR 1

#### Matin

##### **Théorie :**

##### **Physiologie idéale de la colonne cervicale :**

Le contrôle du port de tête, un équilibre entre PA et PM

T7/T8 et le positionnement céphalique dans le plan sagittal

##### **Pratique :**

Mobilisation du segment proclive supérieur en assis - Deux à deux

##### **Théorie :**

Les scalènes sont les haubans de la colonne cervicale

Les scalènes et la « respiration cervicale »

L'occulo-céphalo-gyrie

##### **La colonne cervicale est le fief de PA**

Le long du cou et les pré-vertébraux sont les remparts convexitaires de la lordose cervicale

Les sub-occipitaux ajustent C1 et C2 par rapport à C0

##### **Pratique :**

Détente de la PM et des sub-occipitaux en décubitus

Assouplissement dans le plan frontal

Assouplissement dans le plan horizontal des rotations

Travail de la rythmicité cervicale en procubitus

#### Après-midi

##### **Théorie :**

La charnière cervico-thoracique et la ceinture scapulaire

##### **Pratique :**

Libération de la charnière cervico-thoracique en DD

Assouplissement de la région de C7 à T4 en DV



**Théorie :**

Les typologies cervicales en fonction des chaînes

**JOUR 2****Matin**

**Pratique :** Chacun pour soi

Travail des aponévroses du membre supérieur

Ré-appuyer la ceinture scapulaire sur le pelvis. Reprogrammation du grand dorsal (le lasso)

**Pratique puis théorie :**

Les torsions du membre supérieur :

La cyphose scapulaire

La torsion de l'épine de la scapula

La torsion de la clavicule

La torsion dans l'articulation acromio-claviculaire

La torsion dans le membre supérieur

La coaptation de l'articulation scapulo-humérale

Le muscle supinateur et la coaptation des articulations huméro-radiale et radio-ulnaire

**Pratique : Deux à deux**

Désengagement sous acromial

Re-programmation de la synergie entre le grand dorsal, le deltoïde et le supra épineux

Libération des rotations de l'humérus

**Théorie :**

Test d'indépendance du membre supérieur par rapport à la colonne cervicale et le thorax

**Pratique :**

Travail par torsion des aponévroses du membre supérieur

**Remise des diplômes****Après-midi**

**Théorie :**

Typologies scapulaires et terrains prédisposant à la péri-arthrite scapulo-humérale

**Pratique :**

Travail de la « bosse de bison »

**Réponses aux questions. Discussion.**

## STAGE VII : L'UTILISATION CORPORELLE

### Jour 1

#### Matin

##### **Théorie :**

Structuration :

- Prise de Conscience de ses tensions musculaires
- Prise de Conscience de ses os - image juste - se construire une charpente
- Test d'élasticité
- La respiration dans le « lâcher l'excès »
- Équilibration des tensions musculaires - habiller la charpente
- Reprogrammer le geste juste - automatisation
- Mettre du rythme dans le mouvement en s'appuyant sur ses os et en déliant ses muscles dans une spirale rythmée.

##### **Pratique :**

- Prise de conscience de ses propres tensions.
  - Prise de conscience de ses os : se construire une charpente
  - Équilibration des tensions musculaires : habiller la charpente.
  - Ré-apprentissage du geste source : du mouvement juste.
  - Mettre du rythme dans le mouvement en s'appuyant sur ses os et en déliant ses muscles dans une spirale rythmée.
- Différentes manières de prendre conscience de l'os (mime, vibration, modelage,...)
- Accompagner un état des lieux
- Sensations « justes » d'un excès de chaîne versus d'une chaîne « outil de l'expression » d'une structure existante en nous

#### Après-midi

##### **Pratique :**

- La respiration « juste » pour faire lâcher l'excès d'une chaînes
- Accompagner le geste juste, d'une sensation et d'une image juste

##### **Pratique :**

Systémique des fiefs, des pivots, circuit de la lemniscate

### JOUR 2

#### Matin

##### **Pratique :**

- Prise de conscience de ses propres tensions.
- Prise de conscience de ses os : se construire une charpente
- Équilibration des tensions musculaires : habiller la charpente.
- Ré-apprentissage du geste source : du mouvement juste.
- Mettre du rythme dans le mouvement en s'appuyant sur ses os et en déliant ses muscles dans une spirale rythmée.

Fil conducteur :

Construction d'une séance : proposition d'un fil conducteur.

- Re-fonctionnalisation des coxo-fémorales et du bassin
- Les torsions dans les membres inférieurs.
- Ré-équilibration de l'axe vertical dans le plan sagittal – Cage thoracique et respiration.
- La colonne cervicale, la ceinture scapulaire et les membres supérieurs.

## Après-midi

### **Théorie :**

Réalité avec leur pratique quotidienne, comment avez-vous/pourrez-vous adapter « vos habitudes » avec les nouvelles informations de la formation. Partage d'expériences  
Fil rouge d'une séance et celui d'un programme sur plusieurs sessions, progressions

### **Pratique :**

Travail en groupe et présentation d'adaptation de leur pratique

## STAGE VIII : L'UTILISATION CORPORELLE

### JOUR 1

#### Matin

### **Pratique :**

- Prise de conscience de ses propres tensions.
- Prise de conscience de ses os : se construire une charpente
- Équilibrage des tensions musculaires : habiller la charpente.
- Ré-apprentissage du geste source : du mouvement juste.
- Mettre du rythme dans le mouvement en s'appuyant sur ses os et en déliant ses muscles dans une spirale rythmée.

Fil conducteur :

Construction d'une séance : proposition d'un fil conducteur.

- Re-fonctionnalisation des coxo-fémorales et du bassin
- Les torsions dans les membres inférieurs.
- Ré-équilibrage de l'axe vertical dans le plan sagittal – Cage thoracique et respiration.
- La colonne cervicale, la ceinture scapulaire et les membres supérieurs.

#### Après-midi

### **Théorie :**

Réalité avec leur pratique quotidienne, comment avez-vous/pourrez-vous adapter « vos habitudes » avec les nouvelles informations de la formation. Partage d'expériences  
Fil rouge d'une séance et celui d'un programme sur plusieurs sessions, progressions

### **Pratique :**

Travail en groupe et présentation d'adaptation de leur pratique

### JOUR 2

#### Matin

### **Pratique :**

- Prise de conscience de ses propres tensions.
- Prise de conscience de ses os : se construire une charpente
- Équilibrage des tensions musculaires : habiller la charpente.
- Ré-apprentissage du geste source : du mouvement juste.
- Mettre du rythme dans le mouvement en s'appuyant sur ses os et en déliant ses muscles dans une spirale rythmée.

Fil conducteur :

Construction d'une séance : proposition d'un fil conducteur.

- Re-fonctionnalisation des coxo-fémorales et du bassin
- Les torsions dans les membres inférieurs.
- Ré-équilibration de l'axe vertical dans le plan sagittal – Cage thoracique et respiration.
- La colonne cervicale, la ceinture scapulaire et les membres supérieurs.

## **Après-midi**

### **Théorie :**

Réalité avec leur pratique quotidienne, comment avez-vous/pourrez-vous adapter « vos habitudes » avec les nouvelles informations de la formation. Partage d'expériences  
Fil rouge d'une séance et celui d'un programme sur plusieurs sessions, progressions

### **Pratique :**

Travail en groupe et présentation d'adaptation de leur pratique