



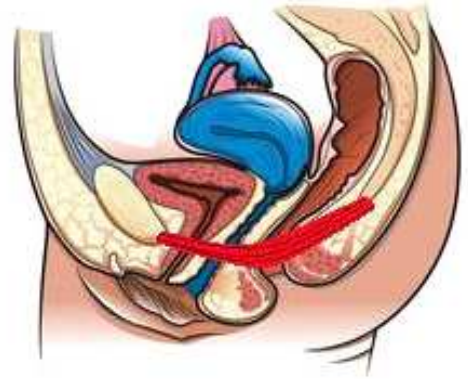
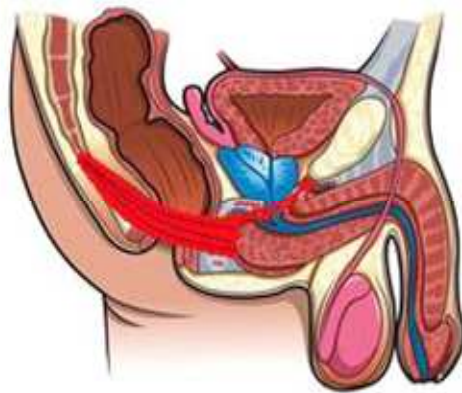
école professionnelle de massage, santé et thérapie

Au Beaurivage Centre sàRL

EDUQUA

e-log
excellence | expérience | éducation

Cours théorique et pratique



Respiration & Périnée Bassin & Féminité

Cours du 26 septembre 2020

Stéphanie Granges, thérapeute en relaxologie psycho-corporelle,
Coach en mouvements posturaux depuis 2001,
Formatrice « respiration et périnée, bassin et féminité » labellisé e-log.
078 752 87 05 Cabinet thérapeutique, rue des Condémines 10, 1926 Fully
www.sport-sante-vs.ch

www.ABCtherapie.ch

info@ABCtherapie.ch

Rue du Parc 11 CH-1950 Sion ++ 41 (0) 78 767 45 00 ++ 41 (0) 27 203 22 79

Table des matières

1	LA RESPIRATION	4
1.1	LE DIAPHRAGME	4
1.2	BUTS DE LA VENTILATION DIAPHRAGMATIQUE :	4
1.3	INSPIRATION	5
1.4	RESPIRATION CONTRÔLÉE :	6
1.5	RESPIRATION ABDOMINALE :	6
1.6	RESPIRATION MÉDIANE :	6
1.7	RESPIRATION SUPÉRIEURE :	7
2	TECHNIQUES RESPIRATOIRES	7
2.1	LES TECHNIQUES RESPIRATOIRES ...	7
2.2	LES YOGIS	7
2.3	LA RESPIRATION YOGIQUE COMPLÈTE	8
2.4	RESSENTIR ET ASSIMILER SA GESTION DU SOUFFLE :	9
2.4.1	<i>APNEE</i>	9
2.4.2	<i>Impact sur la posture :</i>	10
2.4.3	<i>« L'art du souffle »</i>	10
2.4.4	<i>Encore quelques explications sur le chant carnatique.</i>	11
3	LE PÉRINÉE	13
3.1	ANATOMIE DU PLANCHER PELVIEN FÉMININ ET MASCULIN	13
3.2	BUTS D'UN PÉRINÉE MOBILE :	14
3.3	PATHOLOGIES COURANTES :	14
3.4	LES CAUSES :	14
3.5	SYMPTÔMES :	14
3.6	LES TRAITEMENTS :	15
4	EXERCICES POUR PÉRINÉE ET PLANCHER PELVIEN	15
4.1	MON PREMIER MESSAGE EST :	15
4.2	POSITIONNEMENT, GRÂCE AU LINGE, POUR RESSENTIR L'AGRANDISSEMENT	16
4.3	AGRANDISSEMENT DEBOUT :	16
4.4	PERINEE SEUL	16
4.5	MOUVEMENTS :	17

4.5.1	AVEC FORCE :	17
4.5.2	EN RYTHME :	17
4.5.3	EN MARCHANT :	17
4.5.4	POSITION :	17
4.6	RESPIRATION DES DEUX COUPOLES :	17
4.7	LES FAUSSES INSPIRATIONS :	18
4.8	POST ACCOUCHEMENT	19
4.9	EXERCICES DANS DIVERSES POSITIONS :	20
4.9.1	<i>Plancher pelvien antérieur</i> :	20
4.9.2	<i>En cas de fuites urinaires</i> :	20
4.9.3	<i>Plancher pelvien postérieur</i> :	20
4.9.4	<i>Le plancher pelvien « latéral »</i> :	20
4.9.5	<i>Position : ½ pont</i>	21
4.9.6	<i>En tailleur</i>	21
4.9.7	<i>Le plancher pelvien transverse</i> :	21
4.9.8	<i>Le plancher pelvien profond</i> :	22
4.9.9	<i>Jeu et prévention pour le quotidien, avec et sans moyen auxiliaire</i> :	22
4.9.10	<i>A faire en couple</i> :	22
4.9.11	<i>Au quotidien</i> :	22
4.9.12	<i>Relaxation</i> :	23
4.10	MON DEUXIÈME MESSAGE EST :	23
4.11	NOS BOUCHES.....	23
5	BASSIN ET FÉMINITÉ	25
5.1	ANATOMIE ET COMPRÉHENSION DES BUTS D'UN BASSIN MOBILE.....	25
5.2	EXERCICES DE MOBILITÉ ET DE RESENTI.....	25
5.3	STRETCHING EN LIEN AVEC LE BASSIN.....	27
6	FÉMINITÉ.....	30
6.1	ABDOMINAUX SAINS	30
6.2	DIASTASIS :	30
7	BIBLIOGRAPHIE :	33