

« Une Colonne Vertébrale mobile et articulée », des courbes harmonieuses et des charnières fonctionnelles

Poutre maîtresse de notre architecture corporelle, lieu de circulation et de transmission entre la tête et le bassin, entre le cerveau et les parties périphériques, réel support de l'insertion des grands groupes musculaires qui conditionnent notre équilibre, la colonne vertébrale est bien notre axe de vie.

Structurée comme une chaîne merveilleusement articulée, la colonne vertébrale est composée de courbes (aujourd'hui plus ou moins harmonieuses) qui assurent la stabilité et la mobilité autant d'un point de vue biomécanique que fonctionnel. La courbe cervicale, par son ouverture antérieure, permet un véritable épanouissement de la gorge, une plus grande liberté des organes comme le larynx pendant la phonation et la déglutition, l'arrière de la langue et le voile du palais dans l'articulation...

La courbe lombaire et sa même ouverture antérieure donne de l'espace au ventre pour un meilleur fonctionnement des organes de la digestion...

La courbe dorsale et sa grande mobilité qui participe à la liberté de la cage thoracique pendant la respiration autant que dans les expressions émotionnelles...

Ces courbes s'inversent et s'articulent au niveau de charnières particulièrement sensibles et qui parfois peinent à trouver leur équilibre. Pourtant de celui-ci dépend la qualité et la fluidité des circulations de force et transmissions nerveuses ou sanguines.

* La charnière sacro-lombaire (L5/S1) est le véritable lieu d'émergence de la colonne vertébrale depuis le bassin. Elle est aussi le siège d'un puissant réflexe d'étirement et d'érection de la colonne vertébrale.

* La charnière dorso-lombaire (D10/D12) est un carrefour essentiel des grands équilibres musculaires du corps humain.

* La charnière cervico- dorsale (C7/D1), réel pivot pour des mouvements fluides et souples de la tête, est aussi le point d'ancrage et de suspension de la ceinture scapulaire.

* La charnière cervico-crânienne(C1/C2) assure l'équilibre dynamique de la tête sur la colonne, la vie dynamique et la santé des yeux ...etc...

Toutes ces charnières sont, de par leur configuration et position stratégique, des lieux où se cristallisent souvent des difficultés, tensions,... voire, deviennent de véritables verrous.

Leurs limitations influencent bien sûr les circulations et transmissions de force mais aussi perturbent certaines strates organiques auxquelles elles sont particulièrement reliées.

Ce week-end s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent, à travers ce travail de prise de conscience et d'écoute de soi en mouvement, continuer de se développer, affiner ses sensations pendant l'action et actualiser ce formidable potentiel que nous avons en tant qu'être humain, potentiel qui reste intact quoi que nous ayons vécu jusque là.

DATES : du vendredi 2 octobre au dimanche 4 octobre 2020

HORAIRES : vendredi 14h - 18h30, samedi 10h - 17h, dimanche 10h - 14h30

LIEU : Concarneau, Salle de Réceptions CAC

TARIFS : 260€ / 230€ adhérent(e)s Orthophonissimo Bretagne

ANIMATEUR: Francois Combeau, Pédagogue du mouvement et de la voix,
Praticien et Formateur de la méthode Feldenkrais (Prise de Conscience par le
Mouvement)

NOMBRE DE STAGIAIRES : 30/35 personnes