

Stage animé par François Combeau en Septembre 2023 à Concarneau

DATES : du vendredi 22 septembre au dimanche 24 septembre 2023

HORAIRES : Vendredi de 14h à 18h30, Samedi de 10h à 17h et Dimanche de 10h à 14h30

LIEU : Concarneau, Salle du pôle Nautique

CONTENU :

“L’assise et l’équilibre du Bassin, lieu de vie, lieu de force...”

Centre énergétique, lien avec la matrice originelle, le bassin est véritablement le siège de la vie. Par l'intermédiaire des membres inférieurs et des pieds, le bassin vit l'expression dynamique de notre relation avec le sol, de nos appuis. Il est aussi le support de l'assise vertébrale.

Le positionnement et l’assise du bassin par rapport aux jambes assure un équilibre stable, fonctionnel et dynamique du tronc, des bras et de la tête.

Par ailleurs, de l’émergence de la colonne vertébrale et de l’équilibre de la charnière lombo-sacrée (L5/S1) dépend tout l’étirement et l’érection naturelle et autonome de la colonne vertébrale, pour une posture/acture droite et dynamique. Cela permet alors au dos de trouver une vraie verticalité avec un engagement musculaire minimal, et donc de libérer cette musculature pour la force et la mobilité dans les différents plans de l’espace.

En raison de l'insertion des muscles forts de la sangle abdominale et du bas du dos, qui tapissent l'espace mobile entre le bas de la cage thoracique, la crête iliaque et le pubis, le bassin est véritablement un centre pour nos mouvements et le lieu de la force de l'être humain.

Son assise sur les jambes est d’autant plus stable et fonctionnelle que s’établit un véritable équilibre au niveau de l’articulation des hanches, au point le plus haut de la tête des fémurs.

Aussi par l'intermédiaire des membres inférieurs et des pieds, le bassin vit l'expression dynamique de notre relation avec le sol, de nos appuis.

Chez l’être humain, l’équilibre et la liberté de mouvement du bassin, dans toutes les directions de l’espace, jouent un rôle essentiel dans l'organisation de nombreuses fonctions comme la respiration, la digestion, la fonction sexuelle, la marche, etc...

A travers les situations de prise de conscience et l'exploration de mouvements faciles mais inhabituels, chacun retrouvera une plus grande mobilité de la colonne lombaire par une utilisation plus fonctionnelle et différenciée de chaque vertèbre, une mobilité plus fluide du bassin dans les trois plans de l’espace, la détente dans l’engagement circonstancié des muscles de la sangle abdominale, des fessiers, du plancher pelvien, et aussi plus de différenciations au niveau des sphincters et orifices qui animent le plancher pelvien permettront de retrouver une vie organique plus libre et fonctionnelle

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.