

Les chaînes postéro-antérieures et antéro-postérieures

Traitement et anatomo-physiologie des chaînes profondes

3 jours — 21 heures

Présentiel

Pratique deux à deux supervisée

Jour 1

9h30 - 12h30

- Rappel des principes de traitement.
- **Les différentes formes de combinaison** : les chaînes postéro-antérieures et antéro-postérieures sous-tendues par les chaînes postéro-médianes.
- Escalade de tension entre les chaînes postéro-antérieures et antéro-postérieures et les chaînes antéro-latérales.
- Combinaison des chaînes postéro-antérieures et antéro-postérieures — la chaîne antéro-postérieure : adynamique.
- Stimulation de l'auto-grandissement réflexe postéro-antérieur : atelier de prise de conscience sur soi.

12h30 - 14h00 : pause repas

14h00 - 18h30

- **Pratique au niveau cervico-thoracique** : rigidité ou inversion de courbure cervicale des chaînes postéro-antérieures et antéro-postérieures.
- Marquage des trajets musculaires des transversaires épineux et sur-costaux sur la peau.
- Atelier pratique d'apprentissage des techniques de correction (deux à deux, en deux groupes).
- Levée de tension des scalènes et libération de la première côte.

Jour 2

9h00 - 12h30

- **La respiration physiologique** : atelier de prise de conscience sur soi.
- **Pratique au niveau thoracique** : libération du diaphragme et d'un thorax bloqué en inspir, reprogrammation du muscle transverse de l'abdomen.
- Marquage des trajets des muscles clefs de la libération thoracique sur la peau : élévateur de la scapula, rhomboïde et petit pectoral, le transverse de l'abdomen.
- Observation des modes respiratoires liés à la typologie (deux groupes, l'un observe l'autre).
- Atelier pratique d'apprentissage des techniques de correction (deux à deux, en deux groupes).

12h30 - 14h00 : pause repas

- 14h00 - 18h00**
- **Pratique au niveau du membre inférieur** : tensions postérieures, iliaques, ascension de la patella, récurvatum du fémur.
 - Marquage des trajets musculaires sur la peau : les muscles ilio-psoas, le quadriceps, les extenseurs des orteils et le pédieux.
 - Atelier pratique d'apprentissage des techniques de correction (deux à deux, en deux groupes).
 - Accordage des chaînes antéro-postérieures et antéro-latérales au membre inférieur : atelier pratique (deux à deux, en deux groupes).

Jour 3

- 9h00 - 12h30**
- **Pratique au niveau du membre supérieur** : PSH par ascension de l'humérus.
 - Marquage des trajets musculaires sur la peau : le court biceps et le coraco-brachial, le vaste médial du triceps et les extenseurs des doigts, ainsi que les muscles de la chaîne antéro-latérale.
 - Atelier pratique d'apprentissage des techniques de correction (deux à deux, en deux groupes).
 - Accordage des chaînes antéro-postérieures et antéro-latérales au membre supérieur : atelier pratique (deux à deux, en deux groupes).

12h30 - 14h00 : pause repas

- 14h00 - 17h00**
- Relance de la rythmicité entre les chaînes postéro-antérieures et antéro-postérieures : atelier pratique (deux à deux, en deux groupes).
 - Réponse aux questions et discussion.