

MÉTHODE GUILLARME / POSTURE DYNAMIQUE

MÉTHODE GUILLARME

La pratique de la méthode permet, grâce au souffle, de «recentrer» le centre de gravité (CG) et de gagner en stabilité.

HOMÉOSTASIE RETROUVÉE

La méthode permet de retrouver un ÉQUILIBRE TISSULAIRE global par le mouvement.

PHYSIOLOGIQUE

Seul, le respect de la physiologie permettra de conserver un équilibre postural sur le long terme.

TENDON CENTRAL

Il s'agit d'une chaîne musculo-viscéro-aponévrotique rattachée au squelette. Par l'intermédiaire du diaphragme thoracique inférieur, nous aurons une action sur les 3 autres diaphragmes (crânien, thoracique supérieur et pelvien) permettant de retrouver un équilibre postural.



POSTUROTEST

La plateforme de stabilométrie «POSTUROTEST» permet d'observer avec précision (au millimètre près) la projection du centre de gravité dans la surface de sustentation, ainsi que la stabilité de ce dernier (respect des normes de posturologie).

MÉTHODE GLOBALE

La récupération d'une synergie abdomino-diaphragmatique permet d'obtenir une action sur l'ensemble des systèmes de l'organisme.

POSTURE « PERSONNELLE »

L'objectif est d'acquérir une posture propre à chacun, sans tension ni blocage.