



# Du mystère de la respiration

## Stage

avec **Gloria Gastaminza**,  
élève de **Blandine Calais Germain**

Association d'enseignants  
de Taiji quan et Qi gong  
auprès des personnes âgées

8 et 9 mars 2014 de 9 à 17

lieu : Espace Roman, route de Roman 10, Lonay près de  
Morges.

*Que ton corps et le souffle de la vie s'unissent dans une étreinte sans séparation.*  
Tao Te King (Châpitre X)

Le geste respiratoire est d'une extrême richesse. Toutes les formes de respiration reposent sur deux mécanismes fondamentaux et leurs variantes qui peuvent se décliner, se combiner de plusieurs façons. Aucune respiration n'est bonne ou mauvaise en soi. Chaque combinaison est intéressante.

La respiration nous accompagne de façon très intime et se mêle au mouvement du corps. La respiration peut aider et guider le mouvement du corps et le mouvement du corps peut amplifier le geste respiratoire. Quand cela fonctionne la personne bouge avec plus de fluidité. Le souffle devient l'énergie qui meut le corps.

Le diaphragme est le muscle principal de la respiration et il est fructueux de revisiter la théorie et l'expérience de ses mécanismes d'action, sentir ses relations avec le périnée, les viscères de l'abdomen, les abdominaux. Ressentir la simplicité et l'ampleur de son va et vient permanent.

La cage thoracique est la maison du cœur et des poumons. Elle bouge avec la respiration mais souvent sa mobilité est restreinte. Il existe des moyens simples d'entretenir la souplesse que l'on perd avec l'âge. Quand la cage est vivante, le tronc est mieux soutenu et les organes de l'abdomen sont soulagés de leurs poids.

Le premier jour du stage nous allons découvrir le diaphragme, ses mécanismes, ses relations avec le périnée, les abdominaux et les viscères.

Le deuxième jour nous verrons les mobilités de la cage thoracique dans la respiration et des mouvements pour son assouplissement et son renforcement. Evoquer son importance dans la posture.

Comme toujours dans la pédagogie d'Anatomie Pour le Mouvement, nous alternerons en permanence la théorie, commenterons des planches, ferons du coloriage sélectif pour une approche multi-sensorielle de l'apprentissage.

***Gloria Gastaminza** animera le stage, kinésithérapeute, elle a été formée par et fait partie de l'équipe de Blandine Calais-Germain pour l'enseignement des stages 'Anatomie Pour le Mouvement' en Espagne et en France. Elle a été aussi formée au Qi Gong auprès d'Alain Baudet, dont elle a été la traductrice pendant quelques années dans ses stages en Espagne du Tao de L'Harmonie et autres stages de Qi Gong. Elle enseigne le Pilates dans les formations de l'École « Body Intelligence » en Espagne.*

***Le weekend est ouvert principalement aux membres à jour avec leur cotisation 2014, le nombre de places est limité à 20 personnes: si des places devaient rester disponibles elle seront ouvertes aux non-membres.***

**Prix du weekend :** 160.- pour les membres, 220.- pour les non-membres.

Paiement sur CCP 17-106211-2. Dénomination: centrÂge, 1000 Lausanne. Préciser stage Gloria Gastaminza 2014.

**Inscription:** L'inscription se fait par mail à [info@centrage.ch](mailto:info@centrage.ch) et est définitive après paiement du prix du stage. En cas de désistement pour un motif d'empêchement majeur, la somme sera créditée pour un autre stage.

**Lieu :** Espace Roman, route de Roman 10, à **Lonay près de Morges**, de **9h à 17h**.

Si vous venez en train merci de vous annoncer : on organisera une navette pour les trains arrivant au tour de 8:40.

**A prendre avec soi:** des habits souples, une natte de sol et le pique nique pour le midi.

Quelques places sont disponibles en chambres à deux pour 25.- la nuit pp, merci de nous signaler si vous êtes intéressées, on vous donnera plus de détails.