

LES THRUSTS AVEC UN MINIMUM DE FORCE ET UN MAXIMUM DE PRECISION

LA COLONNE LOMBAIRE ET LE BASSIN

L'idée de ce stage est de développer la maîtrise pratique du thrust.

Le thrust véhicule un passif parfois lourd qui a amené de nombreux ostéopathes à ne pas le pratiquer. Il fait pourtant partie de notre patrimoine ostéopathique et se montre d'une très grande efficacité à la condition unique qu'il soit bien pratiqué et effectué dans le respect du tissu.

Contrairement à ce que l'on peut imaginer il ne nécessite aucune force et n'est pas douloureux ! Le thrust comme nous l'envisagerons est travail de maîtrise énergétique.

Nous travaillerons sa mise en place pratique et en amont, les éléments indispensables à sa réalisation place.

Nous illustrerons ce travail par un abord complet de la région lombo sacrée et de la charnière dorso lombaire dans le cadre du concept de « Manipulations Structurelles Tissulaires ».

Notre but est aussi que vous puissiez ensuite transposer cet apprentissage dans toutes les techniques manipulatives que vous utilisez. Il ne s'agit pas de faire un catalogue de manipulations. Nous prendrons donc le temps de décomposer les techniques et de travailler longuement sur la qualité du geste et la grande précision de la technique présentée.

Objectifs de la formation

- Acquérir un œil nouveau et une nouvelle conception du thrust
- Travailler en vue de la maîtrise du geste au travers d'exercices pratiques et de techniques manipulatives
- Prendre conscience et mettre en place « en soi » les éléments indispensables qui sont la base du thrust
- Acquérir un geste sur, sécurisé, précis et efficace
- Pouvoir transposer ces principes dans toutes les techniques manipulatives (et les autres ...)

Programme des 3 jours

Jour 1

Matin :

- Qu'est-ce que le thrust ?
- Bref historique
- Pourquoi son utilisation ?
- Décomposition didactique du thrust
- Effets thérapeutiques
- Ostéopathie fonctionnelle, ostéopathie structurelle
- Présentation du concept de « Manipulation Structurelle Tissulaire »
- Le « slack »

- Notion de communication tissulaire
- Présentation des paramètres de travail
- Exercices pratiques

Après-midi :

- Première mise en place gestuelle autour des lombaires
- Exercices pratiques
- Exercices sur la « boîte à drop »
- Discussion

Jour 2

Matin :

- Les tests tissulaires
- Exemple d'approche de diagnostic tissulaire précis
- Exercices pratiques
- Reprise et développement des lombaires avec tous les éléments

Après-midi :

- Le sacrum : 3 minutes de théorie
- Mise en place de S1
- Variations S2 et S3
- Différentes prises utilisables
- Iliaque postérieur
- Iliaque antérieur
- T12
- Discussion

Jour 3

- Exercices pratiques
- Très bref rappel conceptuel : que faisons-nous ?
- Techniques controlatérales
- Techniques d'antériorités
- Reprise de toutes les techniques abordées
- Possibilités adaptatives du thrust dans les autres techniques
- Discussion

NB : Ce programme est adaptable en fonction du niveau de connaissances et de compréhension des participants