

## Programme Notions de base – Chaines GDS

### JOUR I :

09.00-12.30

**Le muscle outil de l'expression psycho-comportementale :** Familles de muscles et chaînes de tensions myo-fasciales - Du langage parlé au langage gravé.

13.30-18.00

Qu'est-ce qui induit l'activité dans les chaînes musculo-aponévrotiques ?

### JOUR II :

09.00-12.30

**Présentation des chaînes musculaires et articulaires selon G.D.S.**

**Structure de l'axe ou de la personnalité :**

- Les chaînes antéro-médianes
- Les chaînes postéro-médianes
- Les chaînes postéro-antérieures et antéro-postérieures.

13.30-18.00

**Structure de l'axe horizontal ou relationnel :**

- Les chaînes antéro-latérales
- Les chaînes postéro-latérales

### JOUR III :

09.00-12.30

**Les mécanismes d'action-réaction entre les chaînes.**

**L'étoile de la pentacoordination entre les chaînes.**

**Equilibration de l'homme debout :**

- Les chaînes articulaires.
- Les masses et les inter-masses.
- Les pivots et les leviers.
- Les arcs et les segments.

13.30-18.00

**Genèse des typologies de base dans la croissance de l'enfant (vague de croissance) et structuration de la colonne vertébrale (apparition des courbures chez le bébé).**