

Le Docteur de Gasquet, un parcours hors-du-commun !



Découverte Le Docteur de Gasquet, un parcours hors-du-commun ! Elle a 36 ans quand elle est invitée à donner à Zinal, dans le cadre des rencontres internationales du yoga, une pratique spécifique à la maternité, une première dans le domaine. Passionnée par le sujet elle a l'adhésion des mères mais les positions et respirations appliquées dans les maternités sont totalement à l'opposé : mauvaises bascules du bassin, position demi- assise pour le travail, position gynécologique pour la poussée, respiration thoracique, poussée « bloquée ». Ce qu'elle propose, ce sont d'autres positions d'accouchement (sur le côté, à quatre pattes, en suspension) ou du moins des adaptations de la position gynécologique, qui modifient les dimensions du bassin et détendent le périnée. Elle insiste pour attendre le réflexe expulsif ou pousser en expirant pour éviter les descentes d'organe.

Elle comprend alors que pour faire passer le message il faut être reconnue dans le monde médical et pouvoir appuyer son ressenti et sa pratique sur une base scientifique et anatomique. Elle est également convaincue que la formation passe par le ressenti : les professionnels de santé doivent passer au tapis et tester les positions pour comprendre.

La formation médicale est trop théorique. En 1984, à 38 ans, alors qu'elle a 3 enfants, elle décide de faire des études de médecine et obtient son diplôme à 46 ans. Sa thèse sur l'incontinence due à l'accouchement reçoit le prix de la Fondation de France (fondation Polivex pour la recherche sur l'incontinence) en 1994, à l'unanimité du jury de la SIFUD (Société internationale francophone d'urodynamique). Elle est depuis la spécialiste du « périnée féminin ».

Dans les années 2000, elle développe la biomécanique- materno foetale selon les positions d'accouchement., par exemple sur le côté , à quatre pattes, qui révolutionne l'obstétrique. Les maternités veulent se former rapidement à ces nouvelles pratiques (80% des maternités formées en France), ainsi que de nombreuses écoles et beaucoup de sage-femmes libérales. En 2003 elle publie son best-seller (plus de 200000 ventes) « abdominaux arrêtez le massacre » Marabout, où elle dénonce les effets délétères du raccourcissement des grands droits (Crunch, ciseau, pédalages.) Le lien est fait entre la pression abdominale les prolapsus et les incontinences.



Abdos corrigés et gainage intégrale – institut De Gasquet

Le virage dans le sport

Le virage dans le sport Une rencontre importante donnera un autre virage à l'aventure. Alors que Bernadette publie à présent sur les abdominaux et le sport, elle repère dans un stage, Sandro Zatta, c'est le coup de foudre professionnel réciproque et immédiat. Sandro alors éducateur sportif, curieux et ouvert sur différentes techniques, a le déclic et réalise tout ce que les fondements de placement, de respiration, d'utilisation du périnée peuvent apporter dans sa discipline : l'entraînement fonctionnel. Le Dr de Gasquet propose comme sujet : La pratique des abdos corrigés et gainage intégral Le gainage, tout le monde connaît. Mais le gainage intégral (INSEP–de Gasquet), quelle différence ? **Adopté par l'INSEP**, ce gainage change par certaines subtilités les consignes habituelles. **Il assure la performance sportive tout en limitant les blessures.**

Il n'est plus nécessaire de souffrir dans l'exercice, il est urgent de ne plus avoir mal en sortant des séances. Une des grandes erreurs dénoncées par le Dr de Gasquet est la consigne « inspirez cambrez, expirez plaquez les reins au sol, décambrez » Il faut arrêter de se plier en deux, toujours sur les mêmes charnières, ce qui est la cause des hernies discales au niveau lombaire et cervical... là où ça plie ! Il faut toujours allonger la colonne, diminuer les creux, limiter la pression abdominale, grandir, mincir ...

Si on étire la colonne du sommet de la tête au talon, en utilisant le périnée pour faire tourner le bassin on obtient un dos **gainé**, solide, sans blocage du souffle. **C'est le « gainage intégral », un changement total de paradigme, une révolution biomécanique aux conséquences multiples et fondamentales. Il faut arrêter de raccourcir les grands droits, il faut allonger ce qui est plus court... dos, carré des lombes, ischios, psoas... On a pour cela besoin du pubo rectal, grand ignoré de l'éducation physique.**

Et pour elle le gainage ne doit pas se limiter à un travail abdominal. Toutes les articulations doivent être gainées dans l'effort pour les protéger et augmenter la puissance.

Le travail avec L'INSEP et la fédération Française de Gymnastique vise à protéger des blessures, des problèmes périnéaux ... tout en augmentant la performance sportive.

En 2020 elle publie un livre sur la puissance insoupçonnée du gainage, avec Teddy Riner. Depuis une jeune femme hyperlaxe, atteinte de la maladie d'Elhers Danlos jusqu'à Teddy, en passant par divers modèles féminins et masculins et ... elle-même comme sénior de 75 ans, elle illustre comment protéger genoux, poignets, nuque .. etc

La méthode du Dr de Gasquet, issue du yoga (elle est professeur de yoga) s'applique au quotidien, si important pour la longévité en forme, à tous les sports, à la maternité.

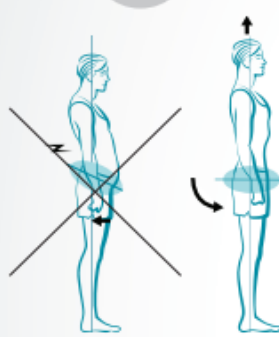
Elle l'a appelée APOR, approche posturo – respiratoire, car la respiration dépend de la posture et qu'il faut libérer le diaphragme, lui permettre sa mobilité avec un maximum d'amplitude, dans toutes les situations. Cette respiration libérée signifie que la posture est juste, biomécaniquement, en flexion comme en extension, en inflexion, torsion, même sur la tête !

Elle repose sur 3 principes illustrés dans le schéma de présentation ci-dessous.

Le docteur Bernadette de Gasquet associe savoirs traditionnels et médecine moderne pour proposer un travail physiologique sans danger qui s'appuie sur la biomécanique. Au-delà d'une hygiène de vie, de Gasquet® est une approche qui repose sur la posture juste comme base de toute action.

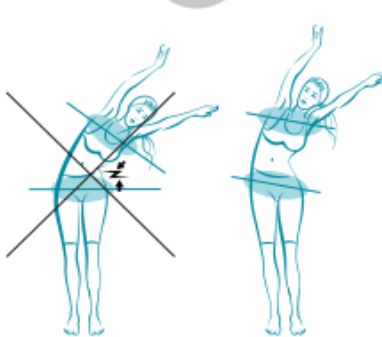
Les 3 grands principes

①



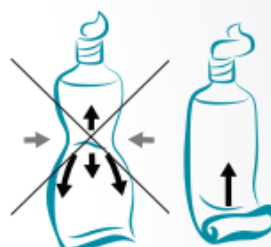
PLACEMENT
Toujours placer le bassin à partir du périnée.

②



L'AUTO-GRANDISSEMENT
Toujours gagner sans jamais plier. Epaules et bassin le plus éloigné.

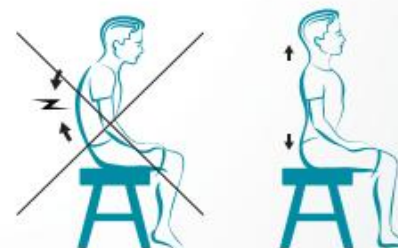
③



LA RESPIRATION
Toujours commencer par l'expiration de bas en haut.



Abdominaux
Taille affinée et périnée protégé.



Dos
Renforcement et protection dorsale.

Grandissez vous !



Le Dr de Gasquet a travaillé avec Aldabert Kapandji sur le périnée et sur le rôle de la rotation des fémurs.

Ces dessins ont été animés par le service anatomie 3D de l'université de Lyon sur la nutation, contre nutation sacrée, dans le cadre de l'accouchement. <https://anatomie3d.univ-lyon1.fr/auteurs/adalbert-kapandji/> Mais la notion de contre nutation est très présente dans tous les placements « de Gasquet », qui ne fait ni rétro version, ni hyperlordose, mais toujours auto grandissement.

Beaucoup des notions biomécaniques développées par le Dr de Gasquet ont été mal interprétées et reproduites sous forme de recettes sans compréhension, observation, sans adaptation à la morphologie des sujets. Et qui, évidemment ne marchent pas pour tout le monde.

C'est pourquoi il est essentiel de se reporter à la source...

Le site www.degasquet.com présente les différentes formations, en présentiel ou en visio, l'annuaire géolocalisé des professionnels de la forme ou de santé formés, les publications.

La plateforme www.degasquetonline.com propose des programmes de formation en e-learning et des programmes de pratique sur diverses thématiques (abdos, dos, périnée..)

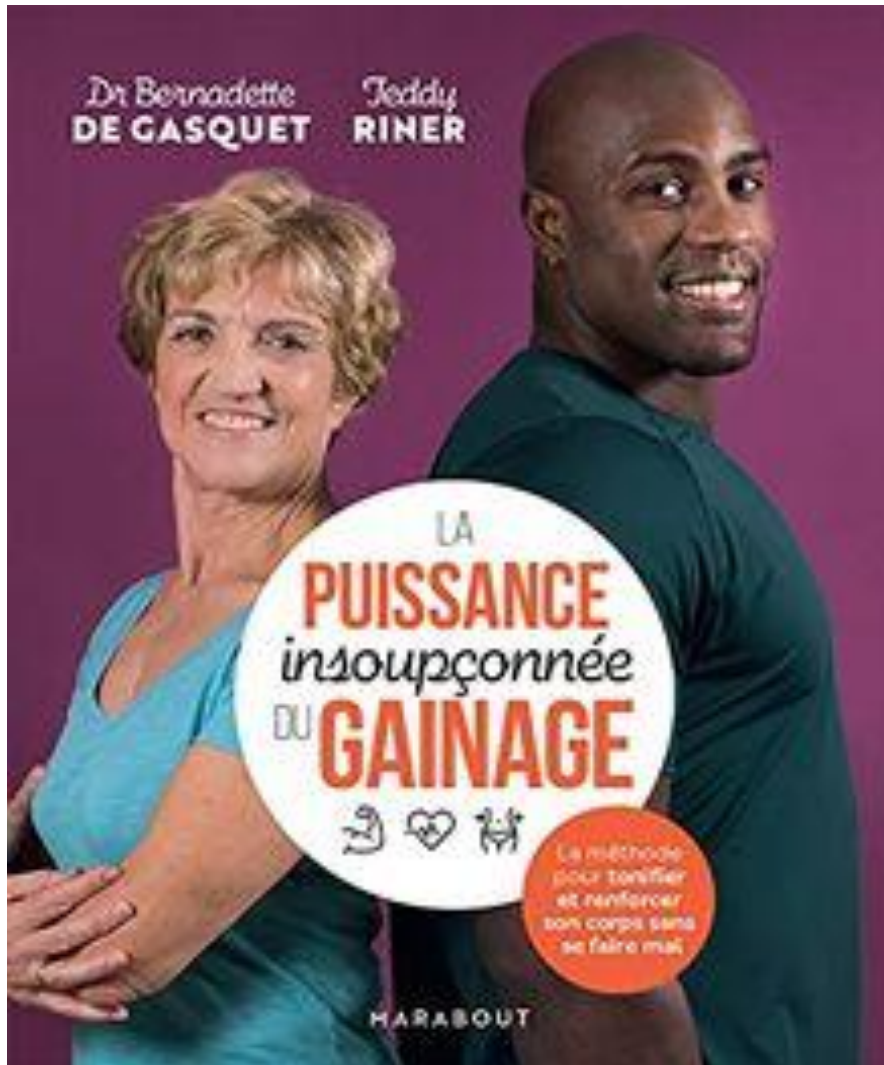


Bernadette de Gasquet est médecin et professeur de yoga spécialisée dans les exercices des abdominaux et de la rééducation périnéale.

Crédit photos : Institut De Gasquet et Deposit photo

Lu pour vous

- ***La puissance insoupçonnée du gainage : La méthode pour tonifier et renforcer son corps sans se faire mal par Dr Bernadette De Gasquet et Teddy Riner***



Le gainage, votre atout santé et performance !

Le gainage, ce n'est pas simplement faire la planche ou des pompes ! C'est même tout le contraire d'une posture figée. Un gainage effectué en toute sécurité est un gainage dynamique. Surtout, il ne se réduit pas aux abdominaux, mais concerne l'ensemble du corps. Toutes les articulations peuvent être gainées, de la tête jusqu'au bout des doigts, pour parvenir enfin au gainage intégral. Intégré à la préparation physique des grands athlètes, comme le judoka Teddy Riner, le...