



Lucie Tétreault, pht

En collaboration avec Hedwidge Toupin

# RESPIRER DES PIEDS À LA TÊTE

Avec la Gymnastique Holistique



Institut International  
de Gymnastique Holistique



## Respirer... Respirer librement... Respirer des pieds à la tête avec la Gymnastique Holistique

La Gymnastique Holistique est une approche d'éducation somatique. Cette méthode de rééducation permet, grâce à des mouvements conscients, de redonner aux fonctions corporelles leur rendement optimal.

Dans le fascicule *Respirer des pieds à la tête*, Lucie Tétreault s'inspire des écrits de la D<sup>re</sup> Lily Ehrenfried et des enseignements de Marie-Jo Guichard, pour examiner le concept tridimensionnel des interrelations et des interdépendances musculaires. Avec la notion de muscles bretelles et jarretelles, elle applique ce concept à la respiration afin d'optimiser le rendement fonctionnel des diaphragmes musculaires humains.

Le fascicule propose également une séance de Gymnastique Holistique susceptible d'occasionner des prises de conscience de nos comportements physiques dans tous les axes structurant la méthode: la respiration, la tonicité, l'équilibre. L'analyse détaillée des réactions et des effets ressentis, lors des mouvements suggérés dans cette séance, permet de cerner les fondements pédagogiques de cette Gymnastique dans son caractère Holistique.

*Respirer des pieds à la tête* est le premier d'une série de fascicules expliquant la Gymnastique Holistique et ses fondements. Ce document intéressera les éducateurs somatiques et tous les professionnels de la santé, de l'éducation, des arts, du sport et du mouvement.



**Lucie Tétreault** est physiothérapeute, éducatrice somatique et formatrice agréée en Gymnastique Holistique. Depuis 1986, elle enseigne dans le cadre de la formation professionnelle et elle offre des perfectionnements en Gymnastique Holistique. Elle dirige actuellement l'Institut International de Gymnastique Holistique.



**Hedwidge Toupin** est éducatrice somatique en Gymnastique Holistique et enseigne en milieu communautaire. Elle détient un baccalauréat en danse, un diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS) en éducation somatique et une formation en yoga. Elle termine actuellement une maîtrise à l'UQAM, qui s'intéresse à la pédagogie de l'éducation somatique.

