

Les concepts:

Concept ABDO-MG® et Concept PÉRINÉO-MG®

Le concept ABDO-MG® (**ABDO**minaux **M**éthode **G**uillaume) est une méthode de rééducation fonctionnelle spécifiquement abdominale qui respecte la physiologie. Elle associe le souffle régulé dans un embout d'expiration spécifique et une stimulation abdominale déclenchée par ce même souffle.

Les études scientifiques ont validé la technique sur le plan respiratoire, vertébral, uro-génito-anal, digestif, esthétique...

L'intégration du souffle modulé en rééducation abdominale stimulée garantit un aspect protecteur permettant une prise en charge précoce après accouchement et après toute chirurgie abdominale.

L'objectif principal du concept ABDO-MG est de permettre à tous de récupérer une sangle abdominale compétente, moteur du souffle et d'intégrer de bons réflexes dans les gestes quotidiens.

Le concept PÉRINÉO-MG® s'intéresse à la récupération d'un périnée compétent. Il est entrepris dès acquisition d'abdominaux compétents capables d'assurer un souffle tonique. Il consiste à associer le souffle régulé dans l'embout spécifique à une stimulation périnéo-sphinctérienne.

L'objectif est donc de récupérer les muscles du périnée (prise de conscience, renforcement) puis les réintégrer dans de bons réflexes abdomino-périnéaux.