

**FORMATION SPECIFIQUE
ACCOMPAGNER LA
PERINATALITE**

ANCRAGE ET ENRACINEMENT

1 ER TRIMESTRE GROSSESSE



ANCORAGE ET ENRACINEMENT

Nous avons à prendre conscience de l'importance d'un bon ancrage, voire d'enracinement dans notre vie afin de traverser avec fluidité les différentes phases et expériences de celle-ci...

Cet ancrage nous est d'autant plus important lors de la grossesse...

Que ce soit sur le plan physique pour aider au développement d'une grossesse harmonieuse avec le déploiement d'une respiration profonde et aidante, pour la libération des tensions du dos, au fil des mois, liées au poids de l'utérus...

Que ce soit sur le plan énergétique afin de favoriser une circulation harmonieuse de l'énergie entre maman et bébé... et bien sûr au niveau émotionnel...

Voici des pratiques qui vont vous aider à vivre harmonieusement cette période dans l'équilibre corps-cœur-esprit...



PREPARATION DE NOTRE ENRACINEMENT A LA TERRE-MERE

REVEIL DE NOS APPUIS

- Cette pratique est là pour nous aider à prendre conscience de nos pieds en appui au sol.
- Elle sera très utile pour bien s'équilibrer lorsque le poids du ventre risque de déséquilibrer la femme enceinte, et du coup avec risque de chuter...
- Debout et observons comment nous prenons appui dans nos pieds... dans le ressenti de nos pieds au contact du sol...
- Où se porte le poids de notre corps? Sur l'avant des pieds? l'arrière? Arche externe? Arche interne?
- Nous pouvons marcher dans chacune de ces positions afin de mieux ressentir ce qui se passe dans notre corps...
- Déplaçons-nous doucement dans l'espace afin de mieux percevoir comment se déporte notre poids du corps au niveau de nos pieds...
- Après ce constat, nous passons en position assise, afin d'entrer en contact avec nos pieds par le toucher (se déchausser complètement)
- Si le contact est vraiment trop difficile, nous pouvons garder une chaussette fine et ample....

PREPARATION DE NOTRE ENRACINEMENT A LA TERRE-MERE

REVEIL DE NOS APPUIS

- Comment vivons-nous le contact avec la peau de nos pieds ? agréable? Désagréable? Neutre?
- Puis massons-les globalement... surface... volume... voûte plantaire... cou-de-pied... tendon d'Achille... arche interne... arche externe... chaque orteil... nous avons pris soin de réchauffer nos mains afin que le contact soit plus doux...
- Jouons avec notre articulation de la cheville... quels mouvements pouvons-nous faire avec le pied... flexion... extension... rotation... inclinaisons latérales....
- Chauffons toute la surface du pied... et essayons l'interdépendance de nos orteils en attrapant différents objets par les doigts de pied...en massant ceux-ci indépendamment...
- Remettons-nous en position debout et observons les changements de perception, marchons et observons....

PREPARATION DE NOTRE ENRACINEMENT A LA TERRE-MERE

REVEIL DE NOS APPUIS

- Nous pouvons compléter avec un massage du dessous des pieds... Pour cela, repasser en position assise... et placer une balle de mousses (taille orange) sous un pied... et laisser rouler cette balle sous le pied en combinant les différents mouvements comme avant/arrière... côté droit/côté gauche... en cercle vers la droite... vers la gauche... dans tous les sens...
- Enlevons la balle et posons notre pied bien au contact du sol... et observons la différence de sensation entre les deux pieds...
- Reprendre à présent toute la pratique avec la balle de mousse avec l'autre pied...
- Et lorsque nous avons procédé au massage de l'autre pied, remettons-nous en position debout... pour mieux intégrer les nouvelles sensations ressenties au niveau de notre enracinement...
- Quel constat pouvons nous faire? Qu'est-ce qui a changé dans la perception de nos pieds au sol? Comment ressentons-nous à présent notre ancrage à la terre?

PRATIQUE CORPORELLE A VIVRE L'ARBRE DE VIE

→ En position allongée confortablement, mais peut se vivre debout ou assis sur une chaise....

- Porter son attention à la globalité de son corps, quelles sont les parties relâchées, contractées ?
- Porter son attention à sa respiration sans la modifier, simplement en suivre le parcours à partir de l'extérieur jusqu'à notre intérieur...
- Tout doucement, amener la conscience de la respiration dans le ventre grâce l'abaissement du diaphragme...
- Imaginer la zone du ventre se remplir d'énergie vitale (prâna) grâce à la respiration, pour cela on visualise la descente de cette énergie progressivement en suivant le parcours de la respiration dans notre corps jusque dans le bassin (nous pouvons aider à cette conscience en posant les mains sur le ventre) ...
- Après une concentration suffisante d'énergie dans le ventre (environ 2mn), imaginer, visualiser, percevoir cette énergie se scinder en 2 parties et se diffuser le long des 2 jambes jusqu'au bout des pieds, sortir des pieds pour aller s'enraciner au plus profond du centre de la terre... (environ 2mn)
- Ressentir, percevoir les changements apportés à la perception de son bas de corps se transformant en un tronc d'arbre...

PRATIQUE CORPORELLE A VIVRE L'ARBRE DE VIE

- Ressentir, percevoir les changements apportés à la perception de son bas de corps se transformant en un tronc d'arbre.
- Imaginer que du centre de la terre, monte une puissante énergie à partir des racines des pieds le long du tronc de l'arbre (symbolisé par les 2 jambes) jusqu'au bassin ...
- Cette énergie de la terre remonte le long de la colonne vertébrale jusqu'à l'occiput amenant l'érection de notre « tige-arbre de Vie », sans contracture musculaire, sans tension...

Nous pouvons nous aider en répétant mentalement cette phrase :

..."A chaque inspir... je puise l'énergie de la terre dans mes racines et à chaque expir, cette énergie se diffuse le long de tout mon axe vertébral..."

Imaginer... Percevoir... Ressentir... les changements apportés à la perception du haut de notre corps (à partir du bassin) et que tout l'axe vertébral se transforme en un arbre...

PRATIQUE CORPORELLE A VIVRE L'ARBRE DE VIE

- Imaginer, percevoir, ressentir les changements apportés à la perception du haut de notre corps (à partir du bassin) et que tout l'axe vertébral se transforme en un arbre...
- Comment est-il, à quoi ressemble-t-il ? son aspect ses branches, ses feuilles, y-a-t-il des fruits etc...
- Quelle est la qualité que dégage mon arbre : puissance, force, etc...
- Et tout en incarnant cet arbre corporellement (prendre et exprimer sa forme corporellement), imprégner son mental de la qualité apportée par l'arbre :

Pour cela se répéter mentalement : sur l'inspir : "je suis"
Sur l'expir : " la qualité" (ex : puissant, fort, indépendant etc....)

Revenir ici et maintenant ...