



FORMATION SPECIFIQUE

**« ACCOMPAGNER
LA PERINATALITE »**

**HABITER SON PERINEE - 2ème TRIMESTRE
PRATIQUE AVEC LE BALLON**

PRATIQUE DE MASSAGE DU PERINEE ET PLANCHER PELVIEN SUR UN BALLON DE GROSSESSE

Pour cette pratique, Il est nécessaire de se procurer un gros ballon appelé aussi « Ballon de naissance » et des balles de mousse de différentes tailles.

Comment choisir son Ballon de naissance ?

→ Le mieux est de trouver un ballon spécial grossesse anti éclatement (modèle sécurisé)

Où trouver un ballon de grossesse ?

→ Dans toutes les boutiques de matériel de gym Pilates, et aussi à Décathlon, Go sport etc... pour un coût très raisonnable.

Comment utiliser ce ballon ?

→ S'asseoir dessus, celui-ci prend une forme ovale équilibré à votre anatomie, ce qui permet ensuite une meilleure stabilité au sol durant vos différentes pratiques.

Ce type de ballon offre aussi une sécurité encas de crevaison, il va se dégonfler très progressivement, nous évitant des chutes. Pour la mise en service , celui-ci est vendu avec sa notice...



PRATIQUE DE MASSAGE DU PERINEE ET PLANCHER PELVIEN SUR UN BALLON DE GROSSESSE

Quelle taille choisir ?

→ La bonne taille prend en compte la taille, le poids, et l'assise des pieds au sol lorsque la personne est installée sur le ballon. Les jambes doivent pouvoir offrir un angle droit au niveau flexion genoux.

Différentes tailles sont proposées, celles-ci sont en relation avec la taille de la personne.

En règle générale, si la personne mesure moins de 1m 65, la taille recommandée est de 55 cm, entre 1m65 et 1m 75 la taille recommandée est de 65 cm, au-delà la taille sera 75 cm.



PRATIQUE DE MASSAGE DU PERINEE ET PLANCHER PELVIEN SUR UN BALLON DE GROSSESSE

PREPARATION DE L'ESPACE DE PRATIQUE

Le minimum d'espace libre à prévoir est d'au moins 2 m², le mieux est d'environ 5 m², mettre à portée les balles de mousse (style anti gymnastique) de taille différente, 1 bouteille d'eau, une couverture, un tapis de gym éventuellement.

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE DU BALLON DE GROSSESSE

L'utilisation du Ballon de grossesse peut se vivre tout le temps de la grossesse. Il n'y a pas de contre-indications, mais en cas de doute bien faire confirmer par votre médecin ou votre sage-femme.

Les bénéfices de sa pratique, selon les différentes postures portent sur l'allègement des douleurs du bas du dos, la tonification musculaire abdominale tout en douceur, facilite le retour veineux et la sensation de poids.

N'oublions pas le massage et la préparation du bassin et du périnée à l'accouchement. Il pourra être utilisé en post partum pour retrouver la forme.

L'effet d'apesanteur ressenti agit comme si nous étions en mouvement dans l'eau avec la diminution des tensions et douleurs articulaires (symphyse pubienne, sacro iliaque, genoux etc...)

PRATIQUE DE MASSAGE DU PERINEE ET PLANCHER PELVIEN SUR UN BALLON DE GROSSESSE

PRATIQUES POUR LE 2ème TRIMESTRE

- Bien qu'il s'agisse d'une proposition de pratiques choisies spécialement pour le 2ème trimestre de grossesse, celle-ci peuvent être pratiquées durant toute la durée de la grossesse selon nos besoins profonds.
- **Toujours veiller à respecter les décisions médicales car toute grossesse est unique.**
- Bien assise sur le ballon, les jambes espacées, les pieds à plat et ancrés dans le sol, nous créons le lien entre nous et le ballon de grossesse.
- Pour cela, restons intuitives et créatives...
- Dans un 1^{er} temps, restons à l'écoute des sensations qui nous traversent dans ce contact avec le bassin...
- Prenons le temps de trouver la bonne posture, le bon équilibre, la bonne assise...
- Expérimentons à présent la différenciation sensorielle de notre posture au niveau plancher pelvien...

PRATIQUE DE MASSAGE DU PERINEE ET PLANCHER PELVIEN SUR UN BALLON DE GROSSESSE

PRATIQUES POUR LE 2ème TRIMESTRE

- Très lentement, le temps d'une profonde inspiration, nous poussons vers l'avant le petit bassin afin de ressentir le poids de notre bassin vers l'avant du corps (jusqu'au pubis), il s'agit de vivre ce micromouvement comme un massage/contact de notre périnée avec la surface du ballon...

Revenir doucement au centre du périnée le temps d'une expiration profonde...

- Reprendre la pratique cette fois-ci, en poussant vers l'arrière le petit bassin durant une profonde inspiration afin de ressentir le poids de notre bassin vers l'arrière du corps (jusqu'au coccyx), il s'agit de vivre ce micromouvement comme un massage/contact de notre périnée avec la surface du ballon...

Revenir doucement au centre du périnée le temps d'une expiration profonde...

- Durant cette pratique complète à vivre au moins 3 X, notre attention et notre conscience se porte sur le micromouvement du petit bassin et ses répercussions tout le long de notre dos, de notre colonne vertébrale...

PRATIQUE DE MASSAGE DU PERINEE ET PLANCHER PELVIEN SUR UN BALLON DE GROSSESSE

PRATIQUES POUR LE 2ème TRIMESTRE

- Nous reprenons la pratique de la même manière, mais cette fois-ci en portant le poids du petit bassin au niveau de la fesse droite le temps d'une profonde inspiration et retour au centre le temps d'une profonde expiration...
- Reprendre la pratique en portant le poids du petit bassin au niveau de la fesse gauche le temps d'une profonde inspiration et retour au centre le temps d'une profonde expiration...

Durant cette pratique complète à vivre au moins 3 X, notre attention et notre conscience se porte sur le micromouvement du petit bassin et ses répercussions tout le long de notre dos, de notre colonne vertébrale...

→ Nous pouvons prendre conscience, qu'en initiant le micromouvement dans la base de notre corps (le plancher pelvien) toute l'architecture de notre dos entre en mouvement comme une danse très lente... dans son extension naturelle... dans sa flexion naturelle... dans ses inclinaisons latérales naturelles...

PRATIQUE DE MASSAGE DU PERINEE ET PLANCHER PELVIEN SUR UN BALLON DE GROSSESSE

PRATIQUES POUR LE 2ème TRIMESTRE

Rester au centre du ballon, bien installée en notre centre, les mains posées sur notre bas du ventre et accueillir simplement notre respiration dilation dans cette partie du corps... Peut-être aussi accueillir une sensation de chaleur qui remonte dans notre corps...

Pour terminer cette pratique, nous pouvons mettre une musique douce et agréable et vivre une danse du plancher pelvien en amenant celui-ci dans des mouvements circulaires d'un côté puis de l'autre, en avant, en arrière... laissons notre petit bassin se laisser porter par la musique, tout en gardant bien le contact avec le ballon, les deux pieds restant bien ancrés au sol... La respiration est libre et profonde...

Terminer cette séance , en s'installant dans une position de détente qui nous convient et nous repose, les deux jambes reposant sur le ballon... Si nécessaire, glisser une balle de mousse sous notre nuque...



PRATIQUE DE MASSAGE DU PERINEE ET PLANCHER PELVIEN SUR UN BALLON DE GROSSESSE

PRATIQUES POUR LE 2ème TRIMESTRE

- Prendre le temps de basculer sur un côté pour revenir en position assise... et en position de bout lorsque nous nous sentons pleinement présentes à nous-mêmes et à notre environnement...
- La pratique se termine en notant dans notre carnet de bord tout ce que nous avons traversé sur le plan sensoriel et émotionnel...
- Nous pouvons aussi représenter dans un Mandala Dessin, le vécu de cette pratique...