



FORMATION SPECIFIQUE

**« ACCOMPAGNER
LA PERINATALITE »**

**PRATIQUE 1 HABITER SON BASSIN
1ER TRIMESTRE**

PRATIQUE de SOPHRORELAXATION DEBOUT

- Bien installée en position debout, jambes écartées de la largeur des hanches, genoux fléchis...
- Il est possible de prendre appui le dos contre un mur, ou un arbre si nous pratiquons à l'extérieur...



PRATIQUE de SOPHRORELAXATION DEBOUT

1^{ÈRE} ÉTAPE

- Placer les 2 mains au niveau des hanches...
- Rester quelques instants dans l'accueil de sa respiration tout en procédant à une courte sophronisation de base...
- À l'aide des mains, mettre le bassin en mouvement: en évitant de trop contracter les muscles et entrer dans la sensation que ce sont les mains qui bougent le bassin...
- Il s'agit de micromouvements donc prendre son temps en harmonie avec une respiration profonde...

1- Poser une main sur le bas du ventre, et l'autre sur le sacrum...

Après une profonde inspiration...

- Les mains poussent le bassin vers l'avant durant une profonde expiration... ce qui fait une bascule douce et légère du bassin en avant...
- Lorsque l'inspiration revient, les mains ramènent le bassin en son centre...

Reprendre la pratique 2 X

PRATIQUE de SOPHRORELAXATION DEBOUT

- Rester une respiration complète dans l'accueil et l'acceptation des nouvelles sensations, qu'elles soient agréables, désagréables, neutres...
- A présent, Les mains poussent le bassin vers l'arrière durant une profonde expiration... ce qui fait une bascule douce et légère du bassin en arrière...
- Lorsque l'inspiration revient, les mains ramènent le bassin en son centre...

Reprendre la pratique 2 X

Rester une respiration complète dans l'accueil et l'acceptation des nouvelles sensations, qu'elles soient agréables, désagréables, neutres...

2- Poser une main sur la hanche droite, et l'autre sur la hanche gauche

Après une profonde inspiration...

- Les mains poussent le bassin vers la droite durant une profonde expiration... ce qui fait une bascule douce et légère du bassin sur le côté droit...
- Lorsque l'inspiration revient, les mains ramènent le bassin en son centre...

Reprendre la pratique 2 X

PRATIQUE de SOPHRORELAXATION DEBOUT

Rester une respiration complète dans l'accueil et l'acceptation des nouvelles sensations, qu'elles soient agréables, désagréables, neutres...

- Les mains poussent le bassin vers la gauche durant une profonde expiration... ce qui fait une bascule douce et légère du bassin sur le côté gauche...
- Lorsque l'inspiration revient, les mains ramènent le bassin en son centre...

Reprendre la pratique 2 X

Rester une respiration complète dans l'accueil et l'acceptation des nouvelles sensations, qu'elles soient agréables, désagréables, neutres...

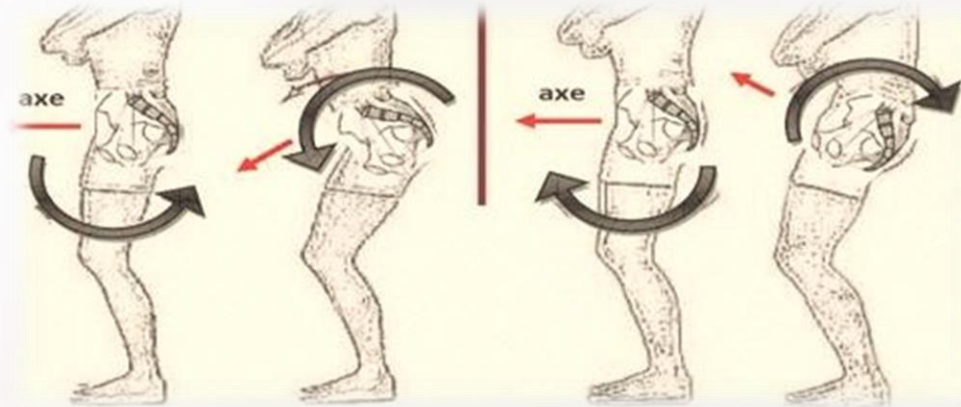
3- Nous reprenons la pratique mais cette fois-ci en associant deux mouvements du bassin tout en gardant les mains sur les hanches

- A l'inspiration, les mains poussent le bassin vers l'arrière dans une légère bascule... étirant le bas du dos....
- Et à l'expiration, les mains emmènent le bassin vers l'avant, dans une légère bascule... arrondissant le bas du dos et creusant le ventre sans forcer...

Reprendre la pratique 2 X

PRATIQUE de SOPHRORELAXATION DEBOUT

Revenir au centre... le temps d'une respiration profonde... dans l'accueil et l'acceptation des nouvelles sensations, qu'elles soient agréables, désagréables, neutres...



4- Nous reprenons la pratique mais cette fois-ci en associant les mouvements du bassin sur les côtés droit et gauche... tout en gardant les mains sur les hanches

- A l'inspiration, les mains poussent le bassin vers la droite dans une légère bascule de côté...
- Et à l'expiration, les mains emmènent le bassin vers la gauche, dans une légère bascule de côté...

Reprendre la pratique 2 X

Revenir au centre... le temps d'une respiration profonde... dans l'accueil et l'acceptation des nouvelles sensations, qu'elles soient agréables, désagréables, neutres...

PRATIQUE de SOPHRORELAXATION DEBOUT

5- La pratique se continue par des cercles du bassin de manière libre... la respiration reste libre

- D'abord vers la droite... puis vers la gauche...
- En associant les 2 cercles comme un 8 inversé...
- Et une danse libre des mouvements du bassin exclusivement sur une musique appropriée (cf. MP3)
- Terminer cette séance , en s'installant dans une position de détente qui nous convient et nous repose (cf. posture du papillon couchée)



Rester ainsi... le temps d'une respiration profonde... dans l'accueil et l'acceptation des nouvelles sensations, qu'elles soient agréables, désagréables, neutres...

- 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...