



FORMATION SPECIFIQUE

**« ACCOMPAGNER
LA PERINATALITE »**

**PRATIQUE 2 HABITER SON BASSIN
1ER TRIMESTRE**

PRATIQUE DECOUVERTE SENSORI KINESTHESIQUE DE SON BASSIN

→ Bien installée en position semi allongée (jambes repliées, pieds au contact du sol)



◆ La position assise, que ce soit au sol ou sur une chaise n'est pas conseillée pour cette pratique, y compris pour la position debout.

1^{ÈRE} ÉTAPE

→ Placer les 2 mains de part et d'autre autour du bas du ventre, sous le nombril...

→ Rester quelques instants dans l'accueil de sa respiration tout en procédant à une courte sophronisation de base...

- Quelle est la perception que nous avons de notre corps dans sa globalité? perception physique, sensorielle, émotionnelle...
- Quelles sont les sensations qui nous viennent spontanément ? agréables ? désagréables ? neutres ?
- Où et comment se porte notre attention ? sommes-nous totalement présentes à notre corps dans sa globalité ?

PRATIQUE DECOUVERTE SENSORI KINESTHESIQUE DE SON BASSIN

→ Déplaçons à présent notre attention et notre respiration au niveau de notre bassin...

- Quelle est la perception que nous avons de notre bassin dans sa globalité? perception physique, sensorielle, émotionnelle...
- Quelles sont les sensations qui nous viennent spontanément ? agréables ? désagréables ? neutres ?
- Où et comment se porte notre attention ? sommes-nous totalement présentes à notre bassin dans sa globalité ?

2^{ÈME} ÉTAPE

→ Allons à la découverte sensori-kinesthésique... en ne cherchant pas à retrouver des images de représentation anatomique de notre bassin, mais bien en laissant émerger nos images intérieures qui prennent appui sur les sensations qui nous traversent au fur et à mesure du vécu de la pratique...

- Nos mains sont toujours placées sur notre bas de ventre, laissons nos doigts venir se poser sur notre pubis et observons par le toucher doux l'anatomie de notre symphyse pubienne... permettre avec nos doigts d'entrer en contact avec les os pubiens...
- Puis ramenons nos mains au niveau des hanches... tout d'abord les crêtes iliaques... redessiner avec nos mains le contour de nos deux hanches... comme des ailes de papillon... tout d'abord vers l'avant... puis vers le bas... explorer nos deux grandes ailes de papillon...

PRATIQUE DECOUVERTE SENSORI KINESTHESIQUE DE SON BASSIN

- Laissons nos mains redescendre à présent vers l'arrière et vers le bas... redescendre de chaque côté du bas de la colonne vertébrale... notre sacrum...
- Allons à la rencontre de notre sacrum jusqu'à notre coccyx... comme le corps du papillon... observons sa forme convexe extérieure... qui accueillera la tête de bébé pour la naissance...
- Puis nos deux mains continuent de glisser vers le bas... de chaque côté du coccyx... du haut des fesses... comme les petites ailes du papillon... jusqu'à nos ischions... pointes des os que nous percevons sous nos fesses...
- Prenons le temps de bien envelopper tout le volume de notre bassin avec le toucher doux de nos deux mains... en percevoir son volume...
- Compléter la découverte par l'exploration douce de notre plancher pelvien, dans notre entrejambe... jusqu'à remonter vers notre pubis...
- Reposons ensuite nos deux mains de part et d'autre de notre petit bassin, à l'écoute de notre respiration...

PRATIQUE DECOUVERTE SENSORI KINESTHESIQUE DE SON BASSIN

3^{ÈME} ÉTAPE

→ **Expanser l'espace de son bassin avec notre respiration**

- Amenons toute notre attention et notre présence au niveau de l'espace intérieur de notre bassin... au cœur de notre bassin/berceau ... grâce à notre respiration...
- Pour permettre l'ouverture intérieure en volume de notre bassin, joindre le bout des doigts l'un contre l'autre, auriculaire et annulaire droits contre auriculaire et annulaire gauche pendant plusieurs respirations jusqu'à bien percevoir une ouverture en volume de tout cet espace...
- Amenons en toute conscience notre inspiration habiter le bas... l'avant... l'arrière... le haut... comme une dilation douce et expansée... au moment de l'inspiration...
- Et permettons à notre expiration profonde d'expanser encore plus l'espace volume de notre bassin/berceau...
- Nous pouvons imaginer pour nous aider... que nous créons avec notre souffle une bulle d'énergie qui vient habiter tout l'espace intérieur de notre bassin...

PRATIQUE DECOUVERTE SENSORI KINESTHESIQUE DE SON BASSIN

4ÈME ÉTAPE

→ Le son comme expérience d'ouverture et de reliance

- Dans cet espace de détente et de volume au cœur de notre bassin/berceau... restons à goûter les nouvelles sensations qui nous traversent...
- Prenons une profonde inspiration toujours en espace volume... et l'expiration s'entame lentement dans le prononcé du son « HOU »...
-
- Tout le temps que dure l'expiration, nous laissons le son « HOU » ouvrir et détendre encore plus l'intérieur du bassin...
- La détente se continue jusqu'au cœur de notre périnée... relâchant les muscles tout autour du plancher pelvien...
- Restons à apprécier les nouvelles sensations pendant le temps d'une respiration complète et profonde...
- Reprendre une nouvelle fois la pratique de détente avec le son....
- Prenons une profonde inspiration toujours en espace volume... et l'expiration s'entame lentement dans le prononcé du son « HOU »...

PRATIQUE DECOUVERTE SENSORI KINESTHESIQUE DE SON BASSIN

- Tout le temps que dure l'expiration, nous laissons le son « HOU » ouvrir et détendre encore plus l'intérieur du bassin...
- La détente se continue jusqu'au cœur de notre périnée... relâchant les muscles tout autour du plancher pelvien...
- Restons à apprécier les nouvelles sensations pendant le temps d'une respiration complète et profonde...
- Reprendre une nouvelle fois la pratique de détente avec le son....
- Restons à apprécier les nouvelles sensations pendant le temps d'une respiration complète et profonde...
- Reprendre une nouvelle fois la pratique de détente avec le son.... Mais cette fois-ci à mi-chemin de notre expiration... le son HOU se transforme en HI...
- Et ce son HI remonte de l'espace du bassin vers le Centre de la poitrine... Centre Cœur... Siège de l'amour maternel...
- Restons à apprécier les nouvelles sensations pendant le temps d'une respiration complète et profonde...
- Lorsque l'inspiration revient , nous revenons en conscience au cœur de notre bassin/berceau... puis avec une expiration douce et profonde... amorçons le OU...I... qui remonte vers le centre cœur... comme pour créer un lien de lumière et d'amour entre notre bassin/berceau et notre centre cœur...

PRATIQUE DECOUVERTE SENSORI KINESTHESIQUE DE SON BASSIN

- Restons à apprécier les nouvelles sensations pendant le temps d'une respiration complète et profonde...
- Reprendre une nouvelle fois la pratique... afin de renforcer ce lien dans l'ouverture du cœur...
- Restons ainsi quelques instants à nous reposer... nous pouvons adopter si nous le désirons la posture jambes allongées ou en papillon... dans l'ouverture et l'acceptation des sensations nouvelles...



- 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...
- ↳ Cette pratique est à faire expérimenter sur plusieurs séances, 1 étape par séance de manière progressive... Et lorsque les 4 étapes auront été expérimentées, il est possible de reprendre les 4 étapes en une seule séance...