



FORMATION SPECIFIQUE

« ACCOMPAGNER
LA PERINATALITE »

PRATIQUE DE LA RESPIRATION DE L'UTERUS

PRATIQUE DE LA RESPIRATION DE L'UTERUS

- Cette pratique aide à une meilleure connexion avec notre bassin, notre utérus, au niveau des sensations.
- Elle est calmante et permet de libérer toutes les contractures ou congestions au niveau du petit bassin.
- Cette meilleure connexion deviendra une aide précieuse lors de l'accouchement.
- Cette pratique peut se vivre en position semi-allongée, avec un gros coussin sous les bas de jambes, de manière à mettre au repos le bassin, le bas du dos... ou tout simplement relâcher les bas de jambes sur un ballon de grossesse.



PRATIQUE DE LA RESPIRATION DE L'UTERUS

PROTOCOLE DE GUIDANCE

... Après que la personne se soit installée confortablement...

- Permettez à tout votre corps de se détendre dans cette position... Si nécessaire, mettre un petit coussin pour la tête et la nuque, afin qu'aucune tension ne vienne perturber votre pratique.
- Pour aider à la détente corporelle, vous pouvez démarrer par une courte sophronisation de base.
- Placez vos deux mains sur le bas du ventre... tout en vous synchronisant à votre respiration
- Puis faites que les 2 extrémités des auriculaires se touchent comme pour établir un contact...
- Votre respiration va s'approfondir naturellement et s'ouvrir dans l'espace de votre petit bassin...
- Pendant 1 à 2 minutes, adoptez cette respiration contact... jusqu'à percevoir votre petit bassin respirer lui aussi...

PRATIQUE DE LA RESPIRATION DE L'UTERUS

- A présent, en plus des deux extrémités des auriculaires, faites que les 2 extrémités des annulaires se touchent comme pour établir un contact...
- Votre respiration va s'approfondir naturellement et s'ouvrir dans l'espace de votre grand bassin... en plus du petit bassin
- Pendant 1 à 2 minutes, adoptez cette respiration contact... jusqu'à percevoir votre grand bassin... votre petit bassin... respirer eux aussi...
- Dans cette présence à votre bassin, et tout en continuant la respiration du bassin, amenez votre souffle intérieur au niveau de votre utérus...
- A l'inspiration, visualisez que votre utérus se dilate tout en douceur... et continue sa dilation à l'expiration... créant ainsi un cocon respirant... plein de douceur et de chaleur...

↳ **A vivre pendant 1 à 2 minutes...**

PRATIQUE DE LA RESPIRATION DE L'UTERUS

- Continuez à respirer doucement de cette manière en visualisant à présent que votre souffle diffuse de la lumière qui enveloppe votre utérus comme dans une bulle de lumière sécurisante... douce et chaleureuse...
- Au fur et à mesure, cette belle lumière remplit tout l'intérieur de l'utérus... Il n'est pas nécessaire de « voir cette lumière » mais bien en ressentir ses qualités de chaleur, de douceur et de lumière... jusqu'à percevoir la respiration intérieure de votre utérus... peut-être même sa pulsation de vie...
- A ce stade de ressenti et de connexion avec la vitalité de votre utérus... Vous pouvez visualiser... ressentir... imaginer... celui émettre un très grand et large sourire...
- Pour vous aider... à chacune de vos expirations longues et profondes, répétez intérieurement le mot « Sourire » tout le temps que dure l'expiration...

↪ **A vivre au moins 3X**

PRATIQUE DE LA RESPIRATION DE L'UTERUS

Terminer cette séance , en s'installant dans une position de détente qui nous convient et nous repose (cf. posture du papillon couchée)



FIN DE SEANCE

- 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 d'intégration, le vécu de cette pratique...

PRATIQUE DE LA RESPIRATION DE L'UTERUS

QUELLE POSITION ADOPTER DURANT CES PRATIQUES ?

- L'idéal est de rester allongée, les jambes repliées, pieds au contact du sol ...
- Il est aussi possible de vivre ses pratiques, installée sur son ballon de grossesse, ce qui permet la bonne position du bas du dos, afin de diminuer les tensions et contractures.
- La posture adoptée, grâce au ballon de grossesse, permet d'être en contact sensoriel d'avec son périnée qui pourra s'assouplir, ainsi que de son bassin devenu nid d'accueil de bébé.
- La future maman, bien connectée à son bassin peut effectuer différents mouvements comme bercements du fœtus dans le liquide amniotique et créer ainsi un lien affectif avec celui-ci.