



**FORMATION SPECIFIQUE**

**« ACCOMPAGNER  
LA PERINATALITE »**

**BAS DU DOS – BASSIN – PERINEE**

**PRATIQUES 2ème partie du 2ème TRIMESTRE**

# PRATIQUES A VIVRE MOBILITE ET ASSOUPPLISSEMENT BASSIN DURANT LE 2<sup>ème</sup> TRIMESTRE »

## PRATIQUE MOBILITE DU BASSIN ET SOULAGEMENT BAS DU DOS 2<sup>ème</sup> POSTURE

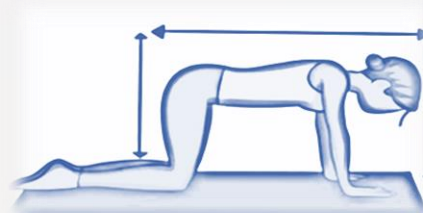
### 2<sup>ème</sup> POSITION

#### EN POSTURE DU CHAT

1- Démarrer sur les genoux, le dos relâché vers l'avant et de détendre quelques instants...



2- Prendre la posture en quadrupédie



## PRATIQUES A VIVRE MOBILITE ET ASSOUPPLISSEMENT BASSIN DURANT LE 2<sup>ème</sup> TRIMESTRE »

### PRATIQUE MOBILITE DU BASSIN ET SOULAGEMENT BAS DU DOS 2<sup>ème</sup> POSTURE

- Dans cette posture, bien veiller à porter le poids de son corps , non pas sur les rotules mais bien sur les plateaux tibiaux, juste en dessous des rotules.
- L'équilibre du poids du corps se répartit sur toute la surface de celui-ci, vérifier donc que vous ne portez pas celui-ci à l'avant du corps, ou bien à l'arrière.

A l'inspiration, le ventre se dilate et le bas du dos s'arque doucement



## PRATIQUES A VIVRE MOBILITE ET ASSOUPPLISSEMENT BASSIN DURANT LE 2<sup>ème</sup> TRIMESTRE »

### PRATIQUE MOBILITE DU BASSIN ET SOULAGEMENT BAS DU DOS 2<sup>ème</sup> POSTURE

A l'expiration, le bassin remonte le bas du dos s'arrondit, le ventre se creuse



Reposer le bassin et se détendre le temps d'une respiration complète, en posture sur les genoux



## PRATIQUES A VIVRE MOBILITE ET ASSOUPPLISSEMENT BASSIN DURANT LE 2<sup>ème</sup> TRIMESTRE »

### PRATIQUE MOBILITE DU BASSIN ET SOULAGEMENT BAS DU DOS 2<sup>ème</sup> POSTURE

- A l'expiration, le bassin remonte le bas du dos s'arrondit, le ventre se creuse



- Reposer le bassin et se détendre le temps d'une respiration complète, en posture sur les genoux



- **Reprendre la pratique complète 3 X puis relâcher sur 2 à 3 respirations complètes...**

Restons ainsi quelques instants à nous reposer... dans l'ouverture et l'acceptation des sensations nouvelles...

# PRATIQUES A VIVRE MOBILITE ET ASSOUPPLISSEMENT BASSIN DURANT LE 2<sup>ème</sup> TRIMESTRE »

## PRATIQUE MOBILITE DU BASSIN ET SOULAGEMENT BAS DU DOS 2<sup>ème</sup> POSTURE

### → **Progression dans la pratique :**

- Rajouter à l'inspiration, lorsque le bas du dos se creuse, un relâchement du périnée pendant les 4 secondes...
- Rajouter à l'expiration, lorsque le bas du dos s'arrondit et que le ventre se creuse, une contraction du périnée pendant les 8 secondes...

### ▪ **Reprendre la pratique complète 3 X puis relâcher sur 2 à 3 respirations complètes...**

Restons ainsi quelques instants à nous reposer... 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