



FORMATION SPECIFIQUE

**« ACCOMPAGNER
LA PERINATALITE »**

**BAS DU DOS – BASSIN – PERINEE 2ème TRIMESTRE
PRATIQUES**

PRATIQUES A VIVRE MOBILITE ET ASSOUPPLISSEMENT BASSIN DURANT LE 2^{ème} TRIMESTRE »

PRATIQUE MOBILITE DU BASSIN ET SOULAGEMENT BAS DU DOS

Au cours du 2^{ème} trimestre, le ventre s'arrondit et prend plus de volume, plus de poids...

Selon chaque personne, 2 postures peuvent être expérimentées.

→ L'objectif est de permettre une meilleure mobilité du bassin, une tonification et assouplissement du périnée, le soulagement du bas du dos, et une meilleure respiration abdominale

1^{ERE} POSITION

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



PRATIQUES A VIVRE MOBILITE ET ASSOUPPLISSEMENT BASSIN DURANT LE 2^{ème} TRIMESTRE »

PRATIQUE MOBILITE DU BASSIN ET SOULAGEMENT BAS DU DOS

- La position assise, que ce soit au sol ou sur une chaise n'est pas conseillée pour cette pratique.
- Soulever le bassin légèrement du sol
- Une main sur le sacrum, une autre sur le bas du ventre
- 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^{ème} TRIMESTRE »

PRATIQUE MOBILITE DU BASSIN ET SOULAGEMENT BAS DU DOS

- 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 du Papillon



PRATIQUE MOBILITE DU BASSIN ET SOULAGEMENT BAS DU DOS

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

- 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...

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...**

- 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...