

La danse & le périnée.

Expérimenter et intégrer de nouveaux outils dans l'accompagnement des femmes

MODULE 1. ANCRAGEA LA TERRE

Une formation de 30 heures en présentiel en 2 temps :
Expérimenter les techniques le matin et les intégrer l'après-midi.

EXPÉRIMENTATION

10h00 - 13h00

- > La respiration abdominale : relaxation et conscience corporelle.
- > Libération et localisation des zones de tensions par le souffle
- > Apprentissage d'un échauffement spécifique pour la prise de conscience et l'activation du périnée.
- > Mobilisation et puissance du bassin.
- > Sensibilisation à l'ouverture des chakras, verticalité et alignement.
- > Expérimentation d'exercices psycho-corporels en binôme.
- > Verticalité ancrée, horizontalité réceptive.
- > Pratique de danses pelviennes adaptées assises et debout.
- > Ecoute musicale et rythmes adaptés.
- > La pratique en groupe et la dynamique collective.
- > Apprentissage d'une marche soignante (libération des zones de crispation debout, l'alignement et le soin du corps en trouvant sa bonne posture dans la marche.

INTÉGRATION

14h00 – 16h00

- > Décryptage, analyse et schématisation des exercices appris pendant les expérimentations.
- > Approfondissement et questions sur des problématiques d'apprentissage.

- > Etude de cas.
- > Mise en situation.
- > Retour d'expérience.

ELEMENTS THEORIQUES

Schémas et plans anatomiques du périnée.

Notions de l'ancrage énergétique : alignement, enracinement, centrage.

La transe et l'Intranse dans le cadre thérapeutique, bienfaits et limites.

Les bienfaits de la danse.

Architecture du corps.

Le mouvement primordial dans la méthode El hâl, principe de la poussée gravitaire. La reliance à la terre.

Anatomie du périnée et de la zone du bassin.

Principe de la poussée gravitaire dans l'activation du périnée et l'ancrage.

Le spectre du champ d'action du périnée sur le plan physiologique, psycho-comportemental et spirituel.

Sortir des idées reçues autour du périnée.

Principes du mouvement pelvien ancré.

Les voûtes dynamiques du corps (pieds, périnée, diaphragme, crâne). Suspension et appuis.

Tonus musculaire et verticalité.

L'expire et l'inspire. Être dansé, être exprimé.

Pourquoi l'activation du périnée développe la confiance en soi.

Les centres énergétiques du corps (chakras).

Les mémoires ancestrales.

Histoire des danses et rituels féminins et célébration de la terre basés sur le mouvement pelvien et la transe.