

La danse & le périnée.

FORMATION DE 30 HEURES

UNE FORMATION EN DEUX TEMPS :

Expérimenter les techniques le matin, les intégrer et se les approprier l'après-midi.

EXPÉRIMENTATION

9h00 - 12h00

- > 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 assouplissement du bassin.
- > Sensibilisation à l'ouverture des chakras, verticalité et alignement.
- > Pratique du chant vibratoire.
- > Expérimentation d'exercices psycho-corporels en binôme.
- > Verticalité ancrée, horizontalité réceptive.
- > Pratique de danses pelviennes adaptées assises et debout.
- > Pratique de danses extatiques.
- > Ecoute musicale et rythmes adaptés.
- > La pratique en groupe et la dynamique collective.

INTÉGRATION

15h00 – 17h00

- > Décryptage, analyse et schématisation des exercices appris pendant les expérimentations.
- > Questions sur des problématiques d'apprentissage.
- > Etude de cas.
- > Mise en situation.
- > Retour d'expérience.

APPRENTISSAGE ET PRATIQUE D'UNE MARCHÉ SOIGNANTE DANS LA FORÊT

17h00 - 18h00

- > Relation aux points cardinaux pour se situer dans l'espace.
- > libération des zones de crispation debout.
- > Apprendre l'alignement et le soin du corps en trouvant sa bonne posture dans la marche.
- > Pratique d'une marche consciente et soignante dans la forêt.

ÉLÉMENTS THÉORIQUES

Anatomie du périnée et de la zone du bassin.
Principe de la poussée gravitaire dans l'activation du périnée dans 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)

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 El hâl.
Principes de verticalité et d'horizontalité .
La reliance à la terre.
Les mémoires ancestrales.
Histoire des danses et rituels féminins à caractère thérapeutique basés sur le mouvement pelvien et la transe.