

Kata sensoriel au sol

De la position allongée à genoux



1
A plat ventre, rotation G
tête - tronc
Membres dissociés
RE à G - RI à D



2
A plat ventre, rotation D
tête - tronc
Membres dissociés
RI à G - RE à D



3
Idem à 1
Appui des orteils
en extension sur le sol



4
Idem à 2
Appui des orteils
en extension sur le sol



5
Centrage en divergence
tête - tronc (Sphinx)
MS rassemblés en appui ANT
MI étirés en appui POST



6
Centrage en convergence
MS étirés en appui ANT
MI rassemblés en appui POST



7
Translation du bassin à D
Rotation G globale autour
du MS droit étiré et en appui



8
Sur le dos
MI rassemblés vers la poitrine
MS étirés en appui à 90°



9
Rotation G associée
MI - tête
Ventre rassemblé



10
Centrage idem à 8
Gain d'amplitude
de la respiration du dos



11
Rotation D associée
MI - tête
Ventre rassemblé



12
Centrage idem à 10
Gain de modulation
tonique du ventre



13
Rotation G dissociée
MI à G - tête à D
Ventre rassemblé



14
Centrage idem à 12
Gain d'amplitude respiration
du dos dans diagonale
hanche D - épaule G



15
Rotation D dissociée
MI à D - tête à G
Ventre rassemblé



16
Centrage idem à 14
Gain d'amplitude respiration
du dos dans diagonale
hanche G - épaule D



17
Talons s'éloignent du sol
MI en étirement vertical
Ventre rassemblé
avec gain d'intensité



18
Rotation G dissociée
MI étirés à G (petite amplitude)
Tête à D
Ventre rassemblé ++



19
Centrage idem à 17
Gain de rassemblement ventre
avec respiration lombaire



20
Rotation D dissociée
MI étirés à D (petite amplitude)
Tête à G
Ventre rassemblé ++



21
Centrage idem à 19
Gain de rassemblement ventre
avec respiration lombo-dorsale



22
Rotation G dissociée
MI étirés à G (gain d'amplitude)
Tête à D
Ventre rassemblé +++



23
Centrage idem à 21
Gain de rassemblement ventre
avec respiration
lombo-dorso-cervicale



24
Rotation D dissociée
MI étirés à D (gain d'amplitude)
Tête à G
Ventre rassemblé +++



25
Centrage idem à 23
Gain de modulation tonique
du ventre et de respiration
POST globale



26
Talons s'éloignent du plafond
MI rassemblés
MS étirés en appui à 90°



27
Rotation G dissociée (doublement)
MI dissociés (RE à G - RI à D)
Dissociation MI à G - tête à D



28
Centrage - MI rassemblés
Dissociation
de modulation tonique
(ventre rassemblé - MI fluides)



29
Rotation D dissociée (doublement)
MI dissociés (RI à G - RE à D)
Dissociation MI à D - tête à G



30
Centrage idem à 28
Gain rassemblement ventre
et fluidité des MI



31
Rotation G associée MI - tête
MI dissociés (RE à G - RI à D)
Appui des orteils
en extension sur le sol



32
Propulsion en rotation G
Poser main D au-dessus coude G
Glissement des MI
de dissociés à associés



33
Propulsion à genoux
en convergence
Appui main D



34
Centrage en convergence
Appui des 2 mains



35
Centrage en divergence à genoux



36
Rotation D
Appui main D
MS G glisse sous MS D



37
Idem à 36
Translation G du bassin



38
Appui G dos - épaule G



39
Déroulement sur le sol



40
Centrage MI rassemblés
MS étirés en appui à 90°
Perception de l'espace habité
extra-corporel à G



41
Rotation D associée MI - tête
MI dissociés (RI à G - RE à D)
Appui des orteils
en extension sur le sol



42
Propulsion en rotation D
Poser main G au-dessus coude D
Glissement des MI
de dissociés à associés



43
Propulsion à genoux
en convergence
Appui main G



44
Centrage à genoux
en convergence
Appui des 2 mains



45
Centrage à genoux
Glisser et déroulement
de la colonne vertébrale en position neutre
Perception espace extra-corporel D

Table des abréviations

RE : rotation externe
RI : rotation interne
MS : membres supérieurs
MI : membres inférieurs
D : droit
G : gauche
POST : postérieur
ANT : antérieur