

# Kata sensoriel au sol

De la position à genoux à debout



1  
Centrage à genoux  
Membres inférieurs écartés



2  
Divergence tête cou  
Membres supérieurs 45° bas



3  
Convergence tête cou  
Mains mi-cuisses



4  
Divergence tête cou dorsales  
Membres supérieurs 90°



5  
Convergence tête cou dorsales  
Mains genoux



6  
Divergence tête cou dorsales lombaires  
Membres supérieurs 45° haut



7  
Convergence tête cou dorsales lombaires mains au sol



8  
Centrage en divergence  
Rassemblement membres inférieurs



9  
Centrage en convergence



10  
Convergence en translation droite



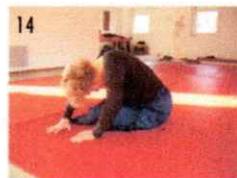
11  
Divergence en translation droite



12  
Centrage en convergence



13  
Centrage en divergence



14  
Convergence en translation gauche



15  
Divergence en translation gauche



16  
Centrage en convergence



17  
Centrage en divergence



18  
Convergence en translation droite



19  
Rotation gauche  
Membres supérieurs et membres inférieurs dissociés



20  
Appui sol à droite  
Résistance air à gauche



21  
Divergence en rotation gauche  
Membres inférieurs dissociés  
Pulpes des doigts vers bassin



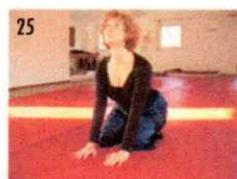
22  
Convergence en rotation droite  
Membres inférieurs et membres supérieurs dissociés



23  
Appui sol à droite  
Résistance air à gauche



24  
Centrage en convergence



25  
Centrage en divergence



26  
Convergence en translation gauche



27  
Rotation droite  
Membres inférieurs et membres supérieurs dissociés



28  
Appui sol à gauche  
Résistance air à droite



29  
Divergence en rotation droite  
Membres inférieurs dissociés



30  
Convergence en rotation gauche  
Membres inférieurs et membres supérieurs dissociés



31  
Appui sol à gauche  
Résistance air à droite



32  
Centrage en convergence



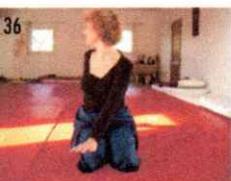
33  
Centrage en divergence



34  
Centrage en position neutre



35  
Convergence en rotation gauche



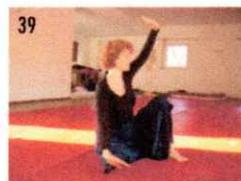
36 Divergence en rotation droite



37 Centrage mains en appui dans l'air



38 Translation droite Mains en appui dans l'air



39 Quart de tour gauche Appui dans l'air en bas à droite et en haut à gauche



40 Quart de tour gauche Appui en haut à droite et dans l'air en bas à gauche



41 Centrage mains en appui dans l'air



42 Translation droite Mains en appui dans l'air



43 Quart de tour gauche Appui dans l'air en bas à droite et en haut à gauche



44 Quart de tour gauche Appui en haut à droite et dans l'air en bas à gauche



45 Centrage mains en appui dans l'air



46 Translation gauche Mains en appui dans l'air



47 Quart de tour droit Appui en bas à gauche et en haut à droite



48 Quart de tour droit Appui en haut à gauche et en bas à droite



49 Centrage en convergence Changement d'orientation dans l'espace



50 Propulsion en divergence tête Membres supérieurs en appui postérieur



51 Absorption en convergence tête - cou Membres supérieurs en appui antérieur



52 Appui arceils en convergence



53 Propulsion genoux 45°



54 Absorption globale



55 Propulsion en divergence Tête cou dorsales



56 Absorption en convergence Tête - cou - dorsales



57 Appui arceils en convergence



58 Propulsion genoux 90°



59 Absorption globale



60 Propulsion en divergence Tête cou dorsales lombaires



61 Absorption en convergence Tête cou dorsales lombaires



62 Appui arceils en convergence



63 Propulsion genoux 90°



64 Propulsion glissée en verticalité haute



65 Point d'appui d'intégration debout

## Somato-Psychopédagogie des étapes d'évolution de la position allongée à la position debout

### Objectifs évolutifs

1. Coordination sensori-motrice & reprise d'appui
2. Réaccordage de la cohérence dans le développement psychomoteur de l'enfance
3. Accordage somato-psychique d'une personne en perte d'élan : « Se remettre debout après un évènement qui nous a mis à plat... »

### Progression pédagogique

1. Séquencée en Postures / Etirements Sensoriels
  - Avec des points d'appuis de libération de tension & d'intégration
  - Dans une lenteur sensorielle d'accès à la profondeur et à la perception de soi (2 mouvements / minute)
  - Accordage avec respiration sensorielle : inspire en divergence & expire en convergence
2. Fluide en « fondu-enchaîné » articulaire
  - Avec gain d'intensité d'expression de soi
  - Dans des variations de rythmes contemporaines de la lenteur sensorielle