

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



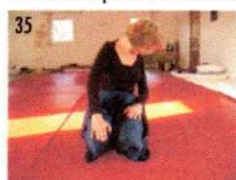
32
Centrage en convergence



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 Membre supérieurs en appui postérieur



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



52 Appui arêteils 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 arêteils 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 arêteils 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 événement 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