

Bercements actifs

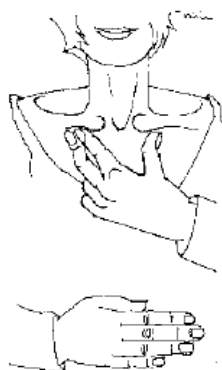
1. La rotation cervicale active



Ne pas pratiquer s'il y a des problèmes cervicaux ou une personne atteinte de trisomie 21. Allongé sur le dos avec ou sans coussin sous la tête. Faire des rotations de la tête vers la gauche et la droite. Essayer différents mouvements, lents rapides, avec une grande ou une petite amplitude jusqu'à trouver ce qui sied le mieux. Le mouvement doit être symétrique. **Si le mouvement entraîne des sensations nauséuses, allez plus lentement. Si vous avez le tournis, stimulez les points d'équilibre ou les points du cerveau.**



Les points d'équilibre : Les yeux fermés, placez deux doigts dans la dépression située derrière l'oreille à la base du crâne et placez l'autre main sur le nombril. Stimulez ou gardez le contact durant 30 secondes par côté.



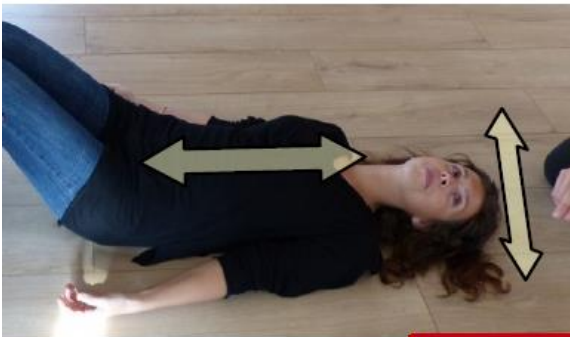
Les points du cerveau : Placez une main sur votre nombril. Formez un U avec l'autre main et placez votre pouce et l'index dans la dépression située juste sous les clavicules et contre le sternum. Stimulez ces points pendant environ trente secondes tandis que vous déplacez vos yeux lentement de gauche à droite le long d'une ligne horizontale. Inverser les mains et continuez pendant encore 30 secondes.



2. Glissement dorsal actif



Allongé sur le dos, les bras le long du corps, les pieds à plat et les genoux fléchis. Le mouvement se fait à partir des pieds en poussant dans le sol. Le mouvement doit entraîner un hochement de tête, si ce n'est pas le cas, hochez volontairement la tête en rythme.



Variante : Pendant la pratique du mouvement on peut demander à une personne de nous faire suivre un stylo ou un doigt des yeux de droite à gauche pour faire une rotation de la tête.

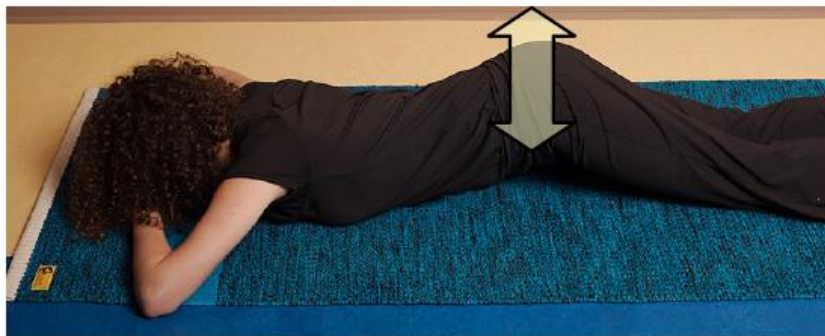


3. L'essuie-glace



Allongé sur le dos avec les jambes légèrement écartées. Effectuer des rotations des hanches (jambes) vers l'intérieur (les gros orteils se rencontrent) et l'extérieur. Le mouvement commence au niveau des hanches et non des pieds ou des chevilles. Le mouvement doit être symétrique et rythmé.

4. Bercement actif du bassin



Allongé sur le ventre, la tête dans les mains. Effectuer un mouvement rythmé avec le bassin de droite à gauche. Assurez-vous que le mouvement est en symétrie. Si ce n'est pas le cas, faites-vous aider dans un premier temps. Les épaules, la tête et les bras ne participent pas au mouvement.



5. Bercement ventral actif

Allongé sur le ventre, on va se bercer rythmiquement dans l'axe pieds-tête. Dans les variantes 1, 2 et 4 les avant-bras sont placés au sol avec les mains alignées au niveau du visage, à plat sur le sol. La tête est dans l'alignement de la colonne vertébrale, il faut donc rentrer le menton et regarder entre ses mains. Les jambes sont étendues sur le sol et les pieds sont en contact.



Variante 1+2 pieds → mains ou mains → pieds

Variante 1 : pieds → mains : Les pieds sont à 90° et le mouvement est initié par les pieds.

Variante 2 : mains → pieds : Les pieds sont à 90° et le mouvement est initié par les mains.



Variante 3 : pieds → tête

Variante 3 : pieds → tête : les bras sont le long du corps et le mouvement est initié par les pieds.



Variante 4 : mains seules



Variante 4 : mains seules : les pieds sont pointés dans le prolongement de la jambe. Le mouvement est initié par les mains. Si les chevilles ne sont pas en contact avec le sol, mettre un petit coussin pour faciliter la détente des jambes.

6. Oui dans l'oreiller



Ne pas pratiquer s'il y a des problèmes cervicaux ou chez les personnes atteintes de trisomie.

Allongé sur le dos, un ou deux coussins sous la tête. Laisser tomber sa tête rythmiquement dans l'oreiller. Les mouvements partent du cou (cervicales) et impliquent également le haut du dos (dorsales). Bien se centrer sur sa respiration. Ce mouvement contribue à renforcer la musculature du cou.

