

114-Du geste corporel au son de sa voix - Ancrage - Les 2 points de soutien du dos

Une préparation a été faite au sol.

On se retrouve debout. 2 par 2

On va faire un travail de conscientisation sur 2 points dans la colonne vertébrale. Un au niveau du sacrum (naissance des fessiers) l'autre au niveau de l'occiput (base du crâne). Avec des tissus suffisamment longs on va positionner un tissu autour du bassin (sacrum) et un autre au niveau de l'occiput. La personne guide va permettre, en tenant les tissus debout face à l'autre soutenue, un lâcher-prise de l'équilibre vertical, elle peut ainsi se laisser balancer légèrement de manière fine un jeu de déséquilibre soutenu peut s'opérer. La personne guide étant bien ancrée pour ce soutien.