

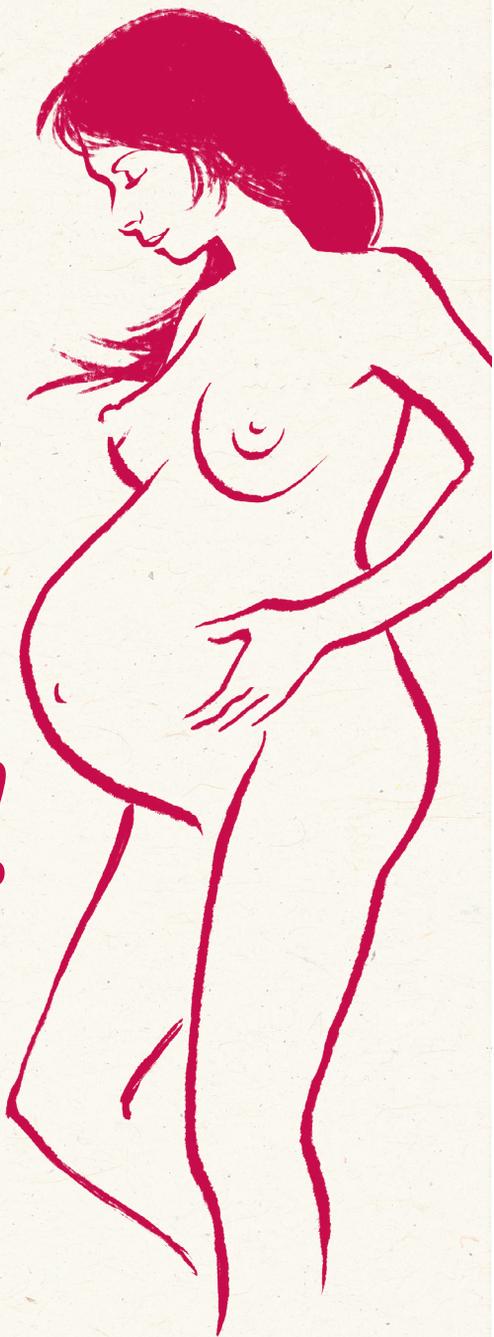
**ANNE-LAURE ROUXEL**

Praticienne de danse prénatale,  
danseuse et chorégraphe

Illustrations de Titwane

# Bougez votre bassin !

POUR ACCOMPAGNER  
EN MOUVEMENTS LA NAISSANCE  
DE VOTRE ENFANT



# Un guide pratique et poétique pour un accouchement physiologique

*Partout et depuis la nuit des temps, l'enfant quitte le ventre de sa mère en traversant son bassin, dont les balancements et bascules lui ouvrent le chemin. Aujourd'hui, dans nos sociétés modernes, comment faire renaître les mouvements du bassin de la femme qui enfante ?*

Mis en lumière par le magnifique témoignage de l'auteure, danseuse-chorégraphe, ce livre – un plaidoyer à l'accouchement « naturel » – nous rappelle que la naissance est mouvante. Il célèbre la préparation à l'enfantement et la découverte de la mobilité du bassin à travers les pas de base de la danse hawaïenne. Il invite les femmes, en douceur, à trouver leurs libres mouvements du bassin, leurs appuis, leurs respirations, pour accompagner à leur rythme la venue au monde de leur enfant.

ISBN : 979-10-285-1787-8



**19 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon : Parentalité,  
témoignage



# **Bougez votre bassin !**

POUR ACCOMPAGNER  
EN MOUVEMENTS LA NAISSANCE  
DE VOTRE ENFANT

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :  
**[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Maquette : Élise Bonhomme

Illustrations : Titwane

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq Martyrs du Lycée Buffon

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-1787-8

Anne-Laure Rouxel  
Illustrations de Titwane

# Bougez votre bassin !

POUR ACCOMPAGNER  
EN MOUVEMENTS LA NAISSANCE  
DE VOTRE ENFANT

L E D U C . S  
P R A T I Q U E



À ma douce maman  
et à Sandra Kilohana Silve,  
mon maître de danse hawaïenne.



# SOMMAIRE

Les huit raisons qui ont motivé ce livre.....	13
Avant-propos .....	17
<b>Première partie : Enfanter.....</b>	<b>21</b>
Chapitre 1 : Jouissances de l'enfantement.....	23
Chapitre 2 : Une danse à deux, vous et votre bébé.....	43
<b>Deuxième partie : Se préparer.....</b>	<b>67</b>
Chapitre 1 : Explorer le corps .....	69
Chapitre 2 : Danser, bouger le bassin.....	89
Notes bibliographiques .....	133
Bibliographie.....	139
Remerciements .....	143
Table des matières .....	145
Notes.....	149



Tu es né mon petit.  
Des larmes d'extase coulent sur mon corps.  
Simplement.



## LES HUIT RAISONS QUI ONT MOTIVÉ CE LIVRE

Pour la beauté de l'enfantement : la sensualité du corps féminin et du bébé, et leurs liens intenses dès leur tout début de vie ensemble.

Pour que dès les premiers instants, leurs corps en bonne santé se rencontrent dans les meilleures conditions. Leur peau à peau échange des messages, s'éveille, se caressant, se reposant dans la chaleur de l'autre.

Pour que leurs tout tout premiers regards soient doux, profonds, rayonnants de joie et d'émerveillement, et tout de suite s'ouvrent vers des partages heureux.

Pour la qualité d'écoute de leurs premières respirations, tout bas, des inspirations, des expirations, des souffles, des rires et des pleurs aussi.

Pour le plaisir de se laisser bercer, sous les flots hormonaux spécifiques de l'enfantement – l'ocytocine, dont l'intensité la plus forte jaillit à ce moment-là, pour la venue au monde et juste après.

Pour la liberté et la beauté de vivre dans l'intimité ce tout tout début d'une vie, sans intrusion excessive, seulement dans la cachette d'un nid chaud et paisible.

Parce que donner la vie est une expérience bouleversante : la plus belle, la plus grande ouverture du corps.

Parce que l'enfantement est du domaine du non-agir sur les rythmes de notre nature profonde : une suite de temps de contraction et de détente, de mouvements et de repos. Comment épouser tous ces instants, tous ces mouvements ?

Comment s'y préparer ?





## AVANT-PROPOS

Je t'ai donné la vie, à l'âge de 36 ans, en dansant au rythme de nos hormones, en étant libre et en sécurité, à l'hôpital. Ton petit corps de 4 kg, mon enfant, est sorti de moi comme ça...

J'ai improvisé les mouvements du bassin, inspirés de la danse hawaïenne. Je me suis laissée porter par l'alternance des temps de repos et de mouvements intenses.

Tu étais mon guide mon petit. Tu me disais quand me reposer, quand t'accompagner.

À aucun moment je n'ai ressenti de la douleur, mais un corps qui s'ouvre, un corps qui s'étire, un corps relié à toi. J'ai tout senti, sensuellement – ta tête, ton corps passer dans mon utérus et glisser dans mon vagin.

Je t'ai parlé tout le temps.

Je respirais la joie immense de te sentir là.

Je respirais la hâte de voir tes yeux, de sentir ta peau, ton être. Puis j'ai poussé, crié ces longs cris puissants et forts, venus du plus profond, du plus lointain mystère. Non pas des cris de douleur, mais des cris de soulagement, de jouissance, des souffles...

Le moment le plus fort de ma vie, bouleversant, quand tes yeux ont plongé dans mes yeux.

Tes yeux lumineux ont éclairé les miens. Tu étais beau et fort.  
Ton odeur, ta peau douce et sensuelle. J'ai découvert que tu es  
un petit gars, Paul-Émile !

Tu as fait la montée au sein tout seul, encouragé par ton papa  
qui est venu près de nous pour ce moment-là ; l'allaitement a  
commencé aussitôt... Et puis j'ai crié de nouveau, instinctive-  
ment, sauvagement, et, par un mouvement involontaire, j'ai  
délivré le placenta.

Cette force qui nous a traversés est indélébile.

Mon corps n'a jamais été aussi souple, aussi ouvert qu'à ce moment-là...  
Tout est parti de là. Depuis, je me suis nourrie de recherches sur la mobi-  
lité du bassin et les appuis, sur les rythmes de la naissance et les fonctions  
des hormones, sur la physiologie du corps chaud qui s'étire et s'ouvre...  
Les ateliers de danse prénatale que j'ai proposés à des femmes (et des  
sages-femmes) les ont aidées à donner la vie de façon « naturelle ».  
J'ai lié cette connaissance intuitive de la beauté de la venue au monde à  
mon savoir de danseuse et aux plaisirs de la pratique des mouvements  
doux du bassin.







PREMIÈRE PARTIE

# Enfanter



# 1

## JOUISSANCES DE L'ENFANTEMMENT

### Des vagues de jubilation

---

Laisser ces puissantes et plus qu'heureuses sensations et émotions nous traverser.

Nous sommes fous amoureux de ces moments uniques, mon petit. Partout, en nous, des mécanismes physiologiques enthousiastes, puissants et joyeux. Nous flottons dans notre océan de plaisir. Nous sommes bercés par des flots d'hormones de plaisir. Je jouis de la douce sensualité de ta venue, tes caresses dans mon corps mon enfant. Je souris d'excitation dans tout mon être qui danse et donne la vie.

Mes muscles s'activent gaiement. Je ris au rythme de mon souffle et de mes mouvements. Tu me souris aussi, je sens les muscles de ton visage qui s'étirent.

Durant les temps de repos, nos visages aussi se reposent. Et notre tempête jubilatoire reprend de plus belle. Nous goûtons

nos forces étincelantes de bien-être, de calme, de paix. Nous buvons notre félicité.

Nos instincts joyeux dans nos corps nous secouent, nous transforment.

Sublime toboggan.

Nous glissons, en un éclat de rire et de larmes, vers une nouvelle vie.

## Un univers du non-agir

---

Inventer un univers du non-agir.

Je danse. Mon bassin et mon utérus vibrent. Je suis surprise, emportée par mon corps. Tu viens, mon petit.

J'improvise dans la salle de bain de la chambre de l'hôpital. Le haut de mon corps est léger, mes mains accrochées à une patère. Je m'aide de mes pieds appuyés dans le sol pour trouver la force.

J'ondule, mes genoux sont fléchis.

Je trouve spontanément mes appuis, toi aussi mon petit.

Je me repose sur les toilettes. Ma tête s'appuie sur le rebord du lavabo. Assise, légèrement penchée en avant, mon poids se détend. Après ces quelques minutes de repos ensemble, nous retournons danser. Mon bassin nous invite dans ses sensations mystérieuses, de nouveau, il improvise. Et tu dances...

Nous allons et venons instinctivement, dans nos temps agités et nos temps calmes, jusqu'à la fin.

Nos corps connaissent même le final, dans la salle d'accouchement, où je m'allonge sur le côté. Mes pieds s'appuient sur le rebord du lit, mes bras s'accrochent à un drap noué au bord du lit.

Je crie dans un sentiment de triomphe, et je sens une énergie foudroyante. Je te sens, mon enfant, dans mon utérus, puis tu glisses dans mon vagin.

Une force me traverse. Derniers mouvements. Dernier temps de repos.

Tu jaillis. Je te vois.

Ta peau sur ma peau, nos yeux se rencontrent.

Nos corps ont tout fait.

## Un nid

---

Créez votre espace de liberté, de douceur et de chaleur dans votre intérieur, peu importe le lieu : à l'hôpital, dans une maison de naissance ou chez vous.

Une sage-femme est présente, juste à côté. Son savoir médical protège, rassure et sécurise.

J'arrive à l'hôpital, à 10 h. J'entre dans la chambre chauffée par le soleil. C'est l'été !