

Zone Périnéale

Première séquence

Apprendre à ressentir notre périnée

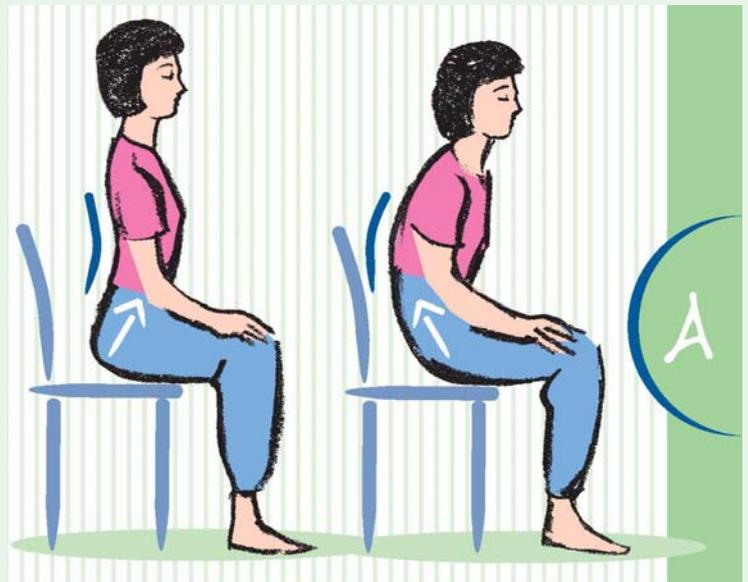
Asseyez-vous sur le bord d'une chaise bien ferme ou d'un tabouret, posez la paume de vos mains sur vos cuisses, posez vos pieds à plat par terre dans l'axe de vos épaules. Faites attention à ce que chaque pied soit placé bien verticalement sous le genou.

Incliner lentement le bassin en avant en cambrant le dos. Ressentez-vous que votre tronc s'allonge un peu ?

Revenez à la position initiale et courbez légèrement le dos vers l'arrière en penchant le bassin dans la direction opposée à la précédente. Vous observerez la manière dont le tronc se raccourcit.

Faites balancer en avant et en arrière le bassin sur son appui (le périnée).

Vous constaterez que la tête monte et descend et que votre thorax s'ouvre et se ferme.





Maintenant, poussez doucement le côté gauche du bassin vers le genou gauche de manière à ce que votre poids se déplace sur le côté gauche du bassin. Revenez au centre et répétez le mouvement sur la droite. Balancez ensuite le bassin de gauche à droite de manière continue.

Vous constaterez que, lorsque le poids porte sur le côté gauche, les côtes de droite se rapprochent de votre côté droit.

Inversement, quand le poids est à droite, c'est le côté gauche qui se ferme.

La tête peut bouger du côté du bassin qui s'allège. Essayez de percevoir tous les points sur lesquels le bassin se déplace.

Maintenant, imaginez que le cadran d'une horloge ronde soit dessiné sur votre siège.

Vous êtes sur le 12 lorsque vous inclinez le bassin vers l'avant et sur le 6 lorsque vous inclinez votre bassin vers l'arrière. Lorsque vous vous penchez vers la droite, vous êtes sur le 3 et sur le 9 lorsque vous vous penchez vers la gauche.

En bougeant très lentement, commencez à faire tourner votre bassin de manière à décrire un demi-cercle de 12 à 6. Le mouvement devra commencer sur le 12 en position légèrement cambrée et finir sur le 6 en enroulant le dos. Il faut tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.

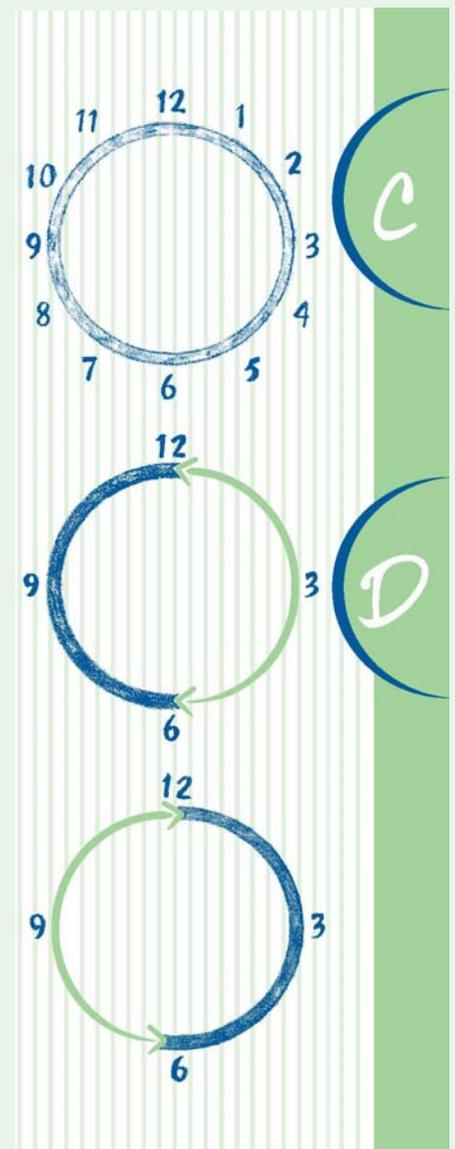
Recommencez et vous observerez la manière dont votre appui se modifie au fur et à mesure de l'exercice.

Respirez et reposez-vous.

Comparez l'appui des deux côtés et les différentes sensations provenant du côté droit et du côté gauche.

Effectuez l'exercice D dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre. Le mouvement doit être lent, régulier et continu.

Détendez le ventre, la colonne et les jambes.

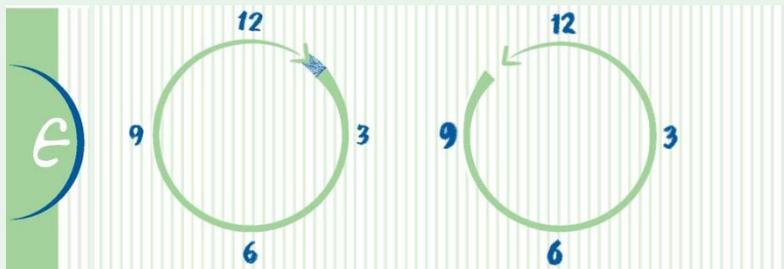


Remarquez s'il y a des « heures » que vous arrivez plus facilement à atteindre.

N'oubliez pas, bougez lentement et respirez. Reposez-vous.

Vous pouvez effectuer le même exercice dans le sens contraire des aiguilles d'une montre en observant les différences.

Faites en sorte que la tête et les épaules soient détendues.



Maintenant, en partant du 12 et en penchant le bassin vers l'avant, commencez à décrire un petit cercle dans le sens des aiguilles d'une montre en faisant attention aux « heures » que votre périnée va parcourir.

Vous observerez que le tronc s'allonge lorsque vous êtes sur le 12 et se rétrécit lorsque vous êtes sur le 6.

Vous sentirez maintenant comme il est plus facile d'obtenir la stabilité de votre bassin. Vous pourrez observer la manière dont le poids est distribué de manière équilibrée. Vous ne ressentez plus de tension dans votre bassin.

Maintenant mettez-vous debout et faites quelques pas.

Vos hanches ne vous semblent-elles pas plus souples ? Ne ressentez-vous pas que vos jambes sont moins lourdes ?

Deuxième séquence

Exercice de tonification des muscles périnéaux

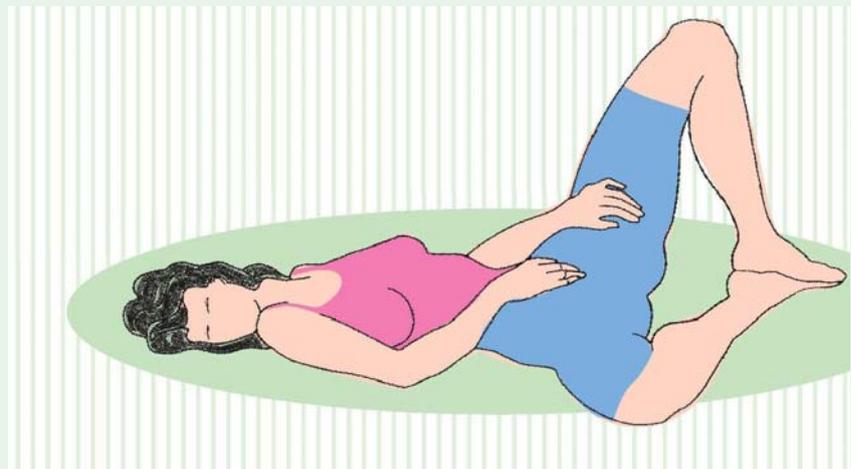
La partie du corps qui se trouve entre l'os du pubis et le coccyx s'appelle le périnée.

Pour commencer ce bref exercice visant à renforcer les muscles du périnée, vous devez apprendre à contracter cette zone sans contracter les muscles abdominaux, afin que ces derniers ne poussent pas contre la paroi qui retient nos organes génitaux.

Vous pouvez commencer l'exercice en étant allongée sur le dos avec les jambes pliées et la plante des pieds l'une contre l'autre. Posez une main sur le bas ventre et l'autre sur la partie intérieure de la cuisse.

Imaginez que vous vous retenez d'uriner. De cette manière, vous allez contracter le muscle du périnée.

Alternez des contractions de 5 secondes avec une période de repos de 10 secondes. Pensez à expirer pendant la contraction et vérifiez que les muscles abdominaux et ceux de la cuisse vous aident à contracter le périnée sans pousser vers le bas, contre la paroi qui retient nos organes.



Répétez cet exercice 10 fois.

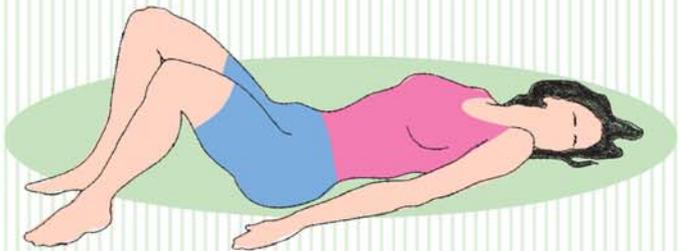
Vous pouvez faire cet exercice dans différentes positions afin d'aider votre système nerveux à percevoir de manière plus nette la tonicité de cette partie du corps.

Trouvez la position qui vous convient le mieux et apprenez à contracter et à relâcher votre périnée comme cela est décrit ci-dessous, dans l'exercice 1.

Dans un second temps, tester toutes les positions proposées en essayant de percevoir l'efficacité de cet exercice. Cela devrait être de plus en plus facile.

Pour plus de confort, prenez un tapis ou un petit coussin.

1



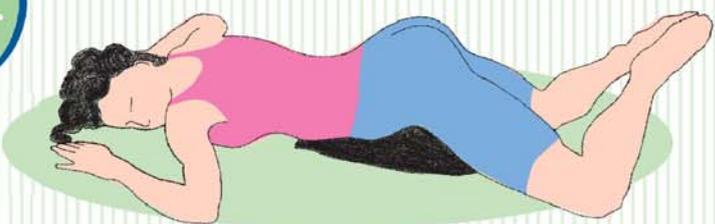
2



3



4



5

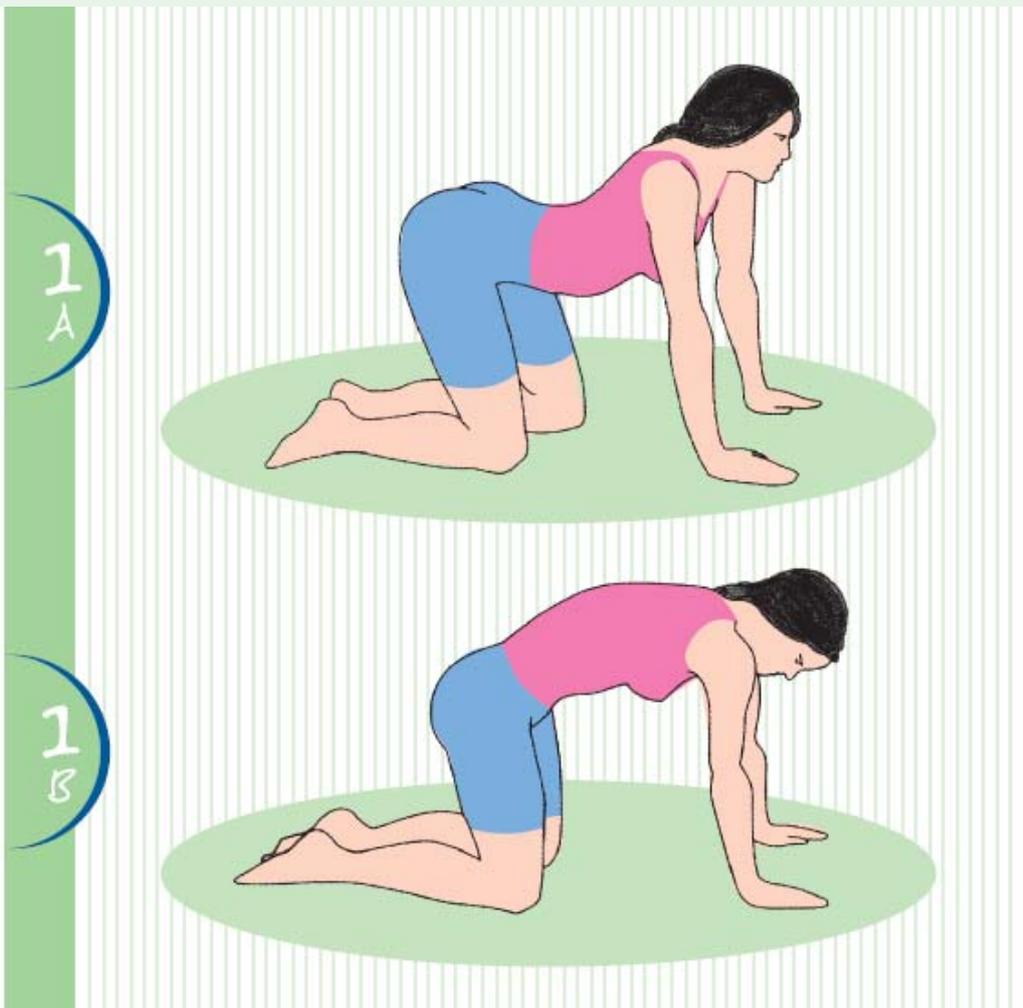


Troisième séquence

Apprenons à tonifier notre périnée pendant notre vie quotidienne

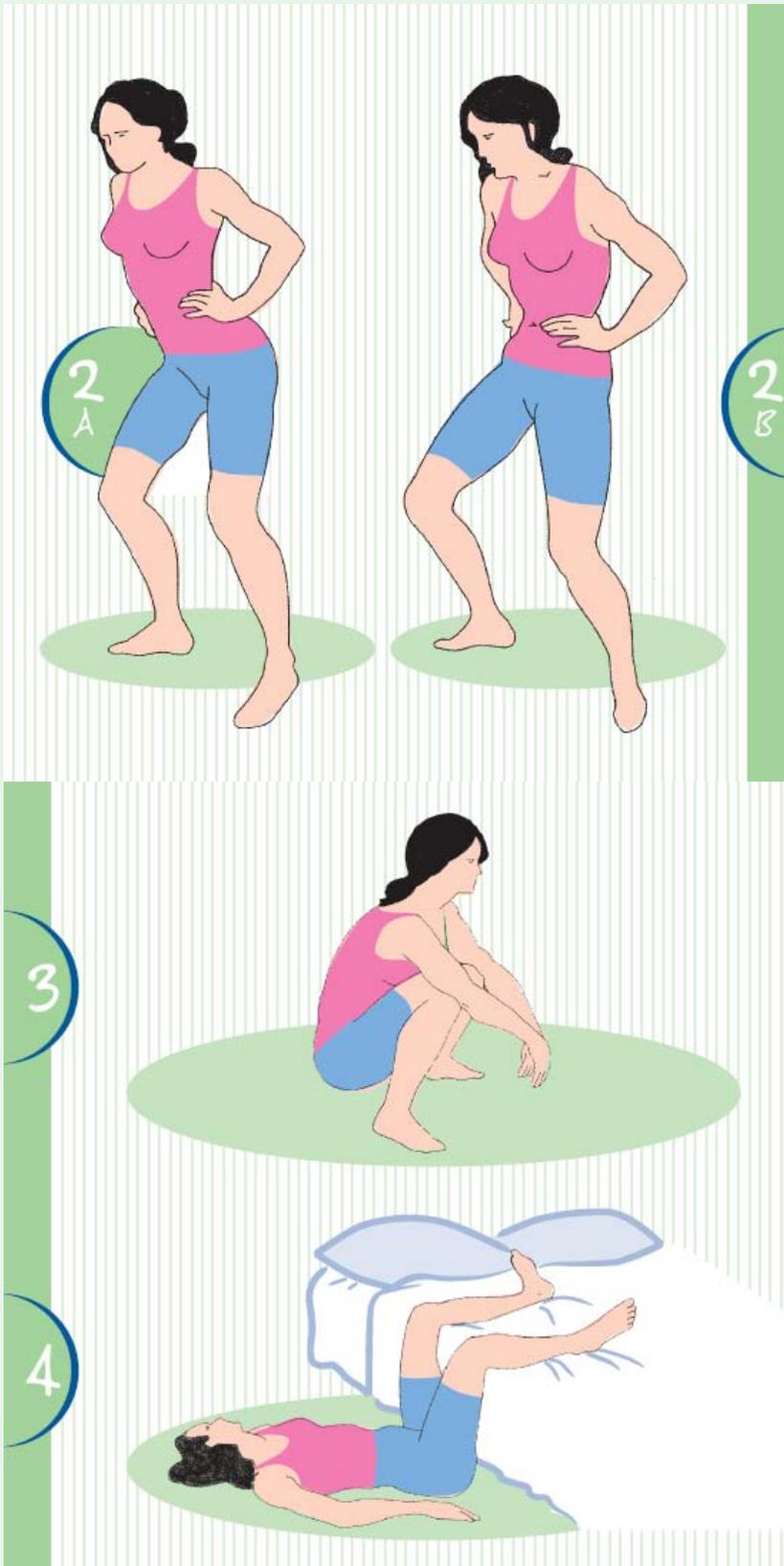
Dans ces positions, apprenez à combiner les mouvements du bassin et du bas de la colonne lombaire avec la contraction et le relâchement du périnée, comme cela est décrit dans l'exercice A.

Expirez pendant les contractions et, en même temps, arrondissez légèrement le dos, en portant légèrement le bassin vers l'arrière en détendant votre périnée. Inspirez et, en même temps, portez légèrement le bassin vers l'avant.



Cette position est la plus facile et elle vous permet de perfectionner votre apprentissage.

Quand vous serez prête, essayez les autres positions en les adaptant à vos propres capacités.





Appuyez votre pied sur une tablette et essayez d'effectuer les travaux ménagers (laver, repasser,.....) dans cette position.



Contractez votre périnée en expirant comme cela arrive lorsqu'on se mouche ou lorsqu'on tousse.

Une fois pas semaine essayer d'interrompre le flux d'urine lors de la miction.