

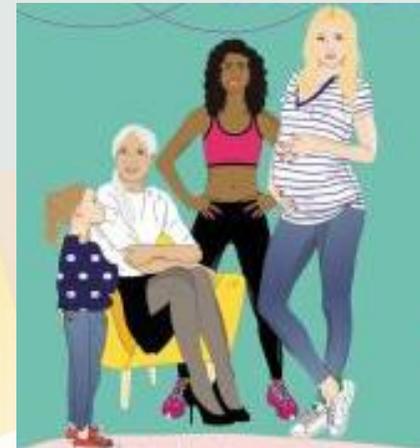


Le périnée des XX en tout temps



Conférence Interactive Atelier
« La femme au cœur de son Histoire »

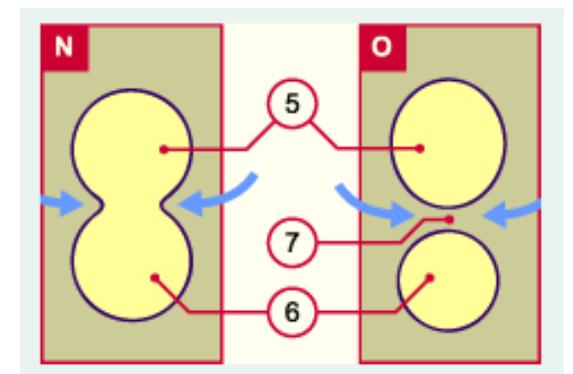
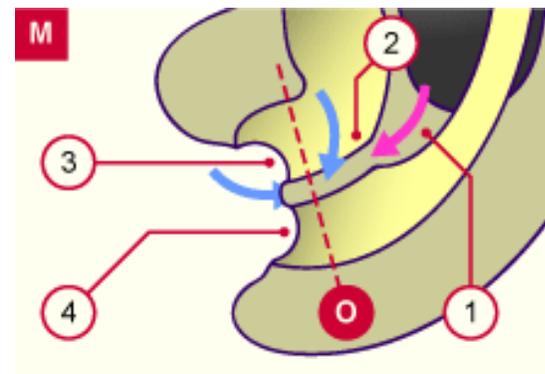
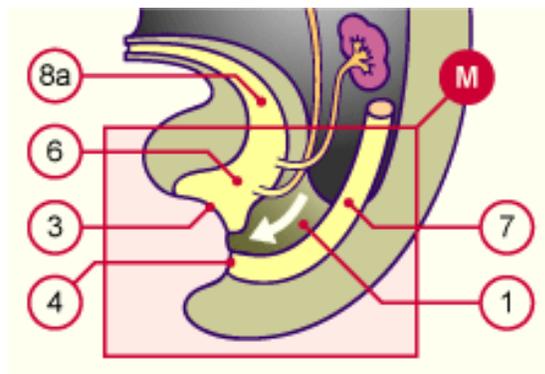
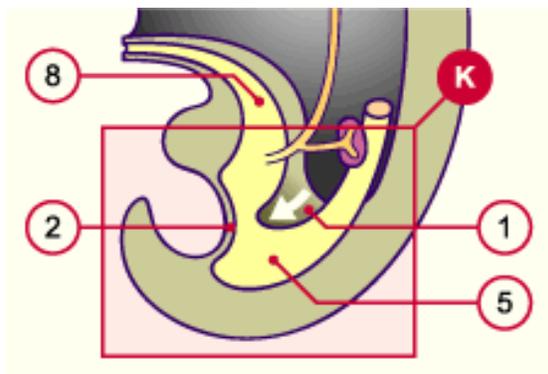
Elisabeth Lathuille Ferjani



Embryologie

Le périnée primitif est formé lorsque le septum urorectal atteint la membrane cloaque où l'embryon est de 7 semaines.

Le cloaque membrane est donc divisé en anal la membrane postérieure et la membrane urogénital en avant



La Femme est un être Multidimensionnel

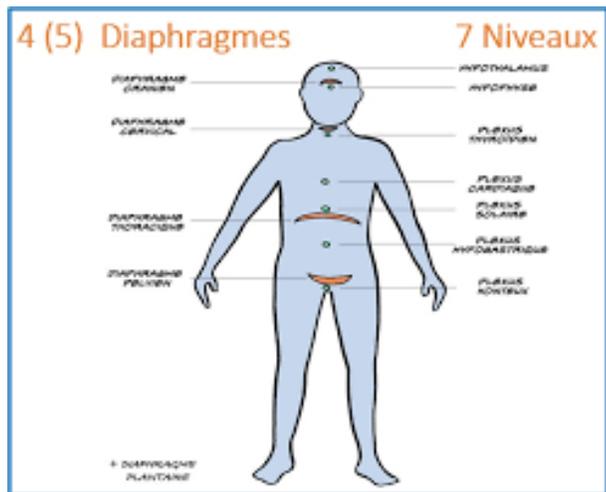
- **Le corps physique**
- **Le corps éthérique**
- **Le corps astral émotionnel**
- **Le corps mental**
- **Le corps causal**
- **Le corps bouddhique**
- **Le corps spirituel**



Les 5 diaphragmes sont tous interdépendants

Deux subtiles

- Diaphragme crânien (relice Ciel)
- Diaphragme plantaire (relice Terre)



3 classiques

- Diaphragme supérieur : comprend la mâchoire, la nuque, la mâchoire, la langue et les épaules
- Diaphragme moyen dit « plexus solaire » : les côtes flottantes à ouvrir et piliers lombaires
- Diaphragme inférieur ou périnéal : le bassin, le périnée superficiel et profond, le plancher pelvien



Le périnée est au cœur de la vie des femmes, et son tonus a une grande importance dans leur épanouissement

Ancrage



MULADHARA
Chakra Racine

Muladhara, c'est l'élément Terre, celui qui nous procure ancrage et stabilité. C'est aussi l'éléphant, symbole de patience, de force et de résistance. C'est encore la couleur rouge, couleur sang, ou couleur terre, lorsqu'elle tire vers l'ocre.

www.leschakras.com



Centre énergétique puissant et fondamental

Le **Méridien Gouverneur** (Yang)

Le **Vaisseau Conception** (Yin)

THEORIE DES MERIDIENS

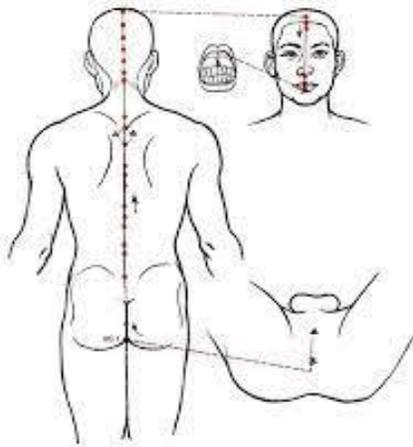
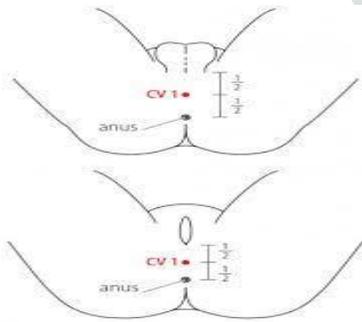


Fig.22 - Vaisseau gouverneur - ligne médiane postérieure - Du Médi Clinique

Les deux méridiens partent du même point au centre du périnée superficiel



Gouverneur arrière/Conception avant



Quelle est la différence entre le périnée et le plancher pelvien ?

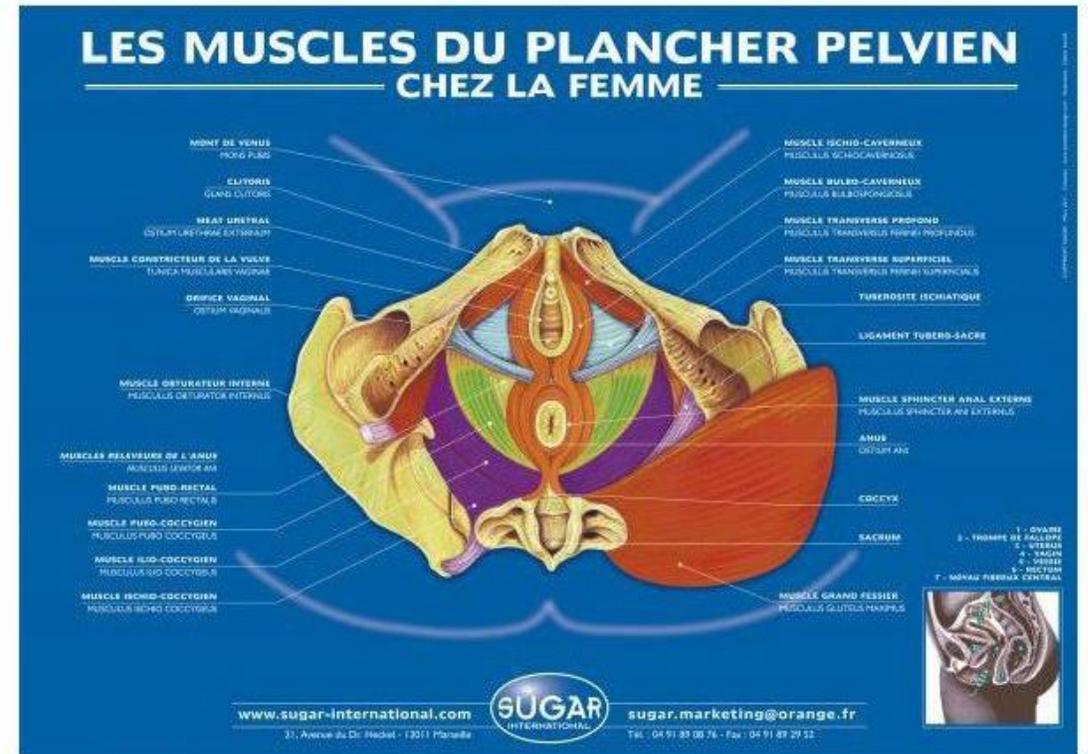
Le plancher pelvien est plus connu sous le nom de périnée.

En effet, le périnée représente la partie la plus superficielle du plancher pelvien.

Pourtant ce dernier est composé de trois plans distincts :

- le plan superficiel (RDC)
- le plan moyen (2° étage)
- le profond (3° étage)

qui travaillent ensemble pour assurer certaines fonctions.





Le Périnée émotionnel



Généralement tonique, le périnée peut se relâcher, entraînant une incontinence urinaire ou fécale. Un phénomène qui s'explique par des causes physiologiques et comportementales.

Ainsi, les changements que la **femme** subit dans son corps au cours de sa vie peuvent particulièrement malmener ses muscles pelviens.

Il est la mémoire ancestrale du féminin non sacré, violé, souillé

Ce qui n'est pas dit risque de faire « pleurer » le périnée !

Car ce qui est refoulé dans notre inconscient (ventre) va alors « peser » de tout son poids sur le périnée au risque de l'abimer.

Si vous ne « craquer » pas.... peut-être votre périnée le fera !

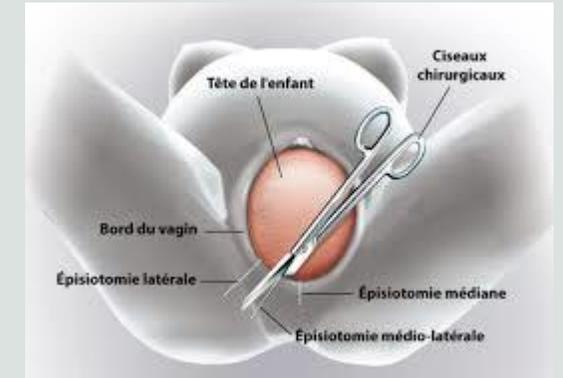
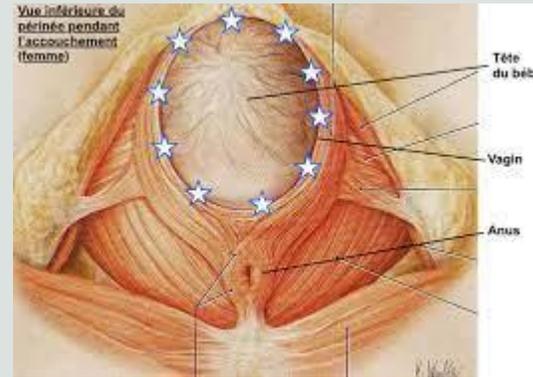


Importance de la préparation du périnée lors de l'enfantement

Il est capital essentiellement : lors d'un premier bébé, en cas de vaginisme ou hypertonie (sport++), antécédent de césarienne/forceps/ventouse, peur....

Dès 36SA, avec ses doigts, puis avec son partenaire de vie, puis avec l'épi-no.fr ou ch

<https://naissancedouce.ch/massage-et-conscience-du-perinee/>



Chaque étage correspond à une émotion et/ou un besoin :

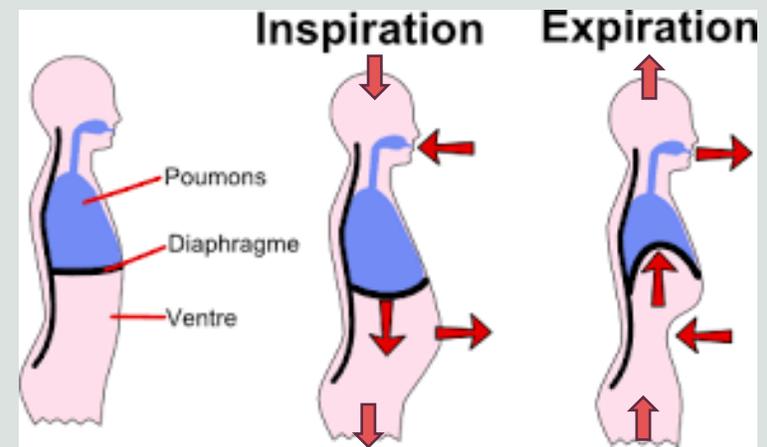
- 1° = les reins : Peurs (Confiance)
- 2° = le foie: Colère et frustration (besoin de Sérénité)
- 3° = le pancréas : Besoin de respect, douceur
- 4° le cœur : l'Amour pour l'ouverture du col utérin (s'aimer et être aimé)



Une bonne respiration permet de soulager les pressions (ou poussées) sur le périnée.

Une respiration périnéale est une respiration qui se fait toute seule car elle est devenue automatique.

Elle suit le rythme : inspire au périnée superficiel et expire remontée de l'ascenseur au 7° ciel



Posture (dos droit et bascule du bassin) en vous grandissant au maximum



Respirer doucement, cela aide à se concentrer sur [les muscles du périnée](#) et à les activer.

Poser une **main sur le ventre** pour mieux sentir la respiration.

Les contractions se font toujours sur l'expiration périnée vers la haut, l'accueil relâchement au périnée sur l'inspiration.



Les différentes méthodes pour localiser et prendre conscience de son périnée

Exercice de Kegel, Yoga, Eutonie, LogSerf, Connaissance et Maîtrise du Périnée, Electrostimulation



Activation centrale du périnée

- Insérer un doigt propre dans le vagin ou le rectum et contracter les muscles du périnée à l'expiration, autour du vagin, de l'urètre et de l'anus, comme pour retenir l'urine ou un gaz, pendant 3 à 5 secondes.
- Lors de l'expiration, faire une contraction en imaginant que les muscles sont aspirés et remontent à l'intérieur du corps de manière centrale, vers le nombril ou le sommet de la tête
- Lorsque vous tousssez fort, vous sentez une pression dans le vagin. Si vous serrez/remontez l'ensemble du périnée vers la tête en activant également les abdominaux féminins (transverses) , vous sentez qu'il y a moins de pression dans le vagin et que ça rebondit .



Exercice de Kegel de base

Périnée antérieur



Cet exercice peut se faire en position debout, allongée, assise ou encore accroupie

- Serrez les muscles de votre périnée, au niveau de l'urètre. comme pour empêcher un flux d'urine.
 - Maintenez la contraction 5 secondes
 - Relâchez pendant 10 secondes.
- Répétez cet exercice jusqu'à 4 séries de 10 contractions par jour, à différents moments de la journée.
- Augmentez le temps de contraction petit à petit jusqu'à atteindre 10 secondes.
- Ne se pratique pas en même temps que la miction



Exercice de l'ascenseur

Périnée antérieure



- Position assise, pieds à plat, dos droit, épaules détendues
- Se concentrer sur le périnée.
- Imaginer faire monter un ascenseur au 4° étages, entre le pubis et le nombril
- Contracter les muscles du périnée puis relâcher :

⌘ 1 seconde au 1er étage

⌘ 2 secondes au 2° étage

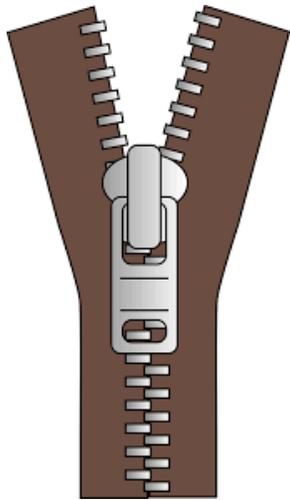
⌘ 3 secondes au 3° étage

⌘ 4 secondes au 4° étage

- Relâcher et redescendre doucement chaque étage et refaire plusieurs fois.
- Puis variez les paliers et les durées de contractions.



Exercice de la fermeture éclair ou du zip

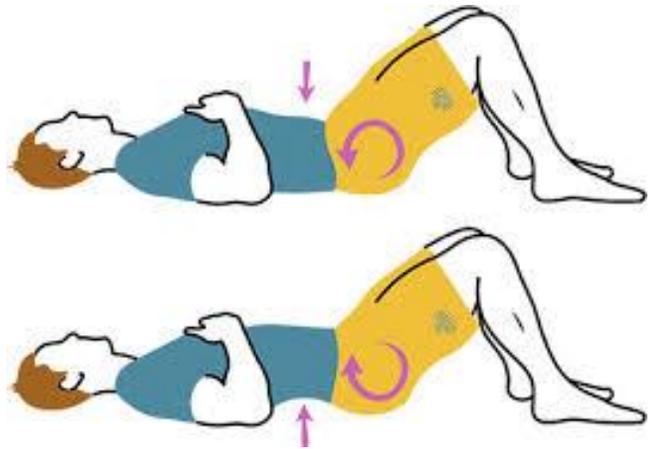


Périnée antérieur ou postérieur

- Position assise, contracter le sphincter de l'anus.
- Remonter à l'arrière comme pour retenir un gaz ou des selles,
- Garder la contraction sans serrer les fesses.
- Imaginer une fermeture éclair que vous tirez du RDC vers le 7^o ciel en tenant 3 à 5 secondes
- Relâcher refaire plusieurs fois
- Le zip peut se faire d'arrière en avant, et d'avant en arrière



Activation du périnée et déverrouillage des lombaires et du bassin



Périnée antérieur et postérieur

- Sur le dos, jambes repliées, genoux et pieds parallèles largeur des hanches, talons proches des fesses.
- les mains en triangle sur le bas du ventre.
- A l'expiration, basculer légèrement le bassin vers le plafond en appuyant les lombaires au sol, en tirant le nombril vers la colonne vertébrale, sans lever les fesses.
- A l'inspiration, basculer le bassin vers l'arrière.
- Faire 5 fois



Exercice du pont

- 10 fois-



Périnée antérieur, postérieur et latéraux

- Le dos bien à plat, jambes repliées, genoux et pieds parallèles largeur des hanches, bras le long du corps, nuque étirée, épaules détendues.
- Basculer le bassin en expirant, engager le périnée vers la tête, tirer le nombril contre la colonne et monter les hanches vers le plafond en soulevant les fesses
- Inspirer 10 secondes en restant en haut. Épaules, hanches et genoux doivent être alignés. le bassin, engager le périnée,
- Expirer en redescendant, une vertèbre après l'autre, jusqu'à la position de départ.



Le chat : dos rond et dos creux



Périnée antérieure, postérieure et latéraux

- Se mettre à quatre pattes, les poignets sous les épaules et genoux sous les hanches, nuque et dos étirés.
- A l'expiration, basculer le bassin vers le haut en arrondissant le dos et en essayant de plaquer le nombril contre la colonne, la tête se baisse, menton dirigé vers le sternum. Le périnée remonte comme un ascenseur vers le sommet de la tête
- A l'inspiration, relâcher le ventre et redescendez en ouvrant la poitrine et en relevant la tête et le menton. La pensée redescend sur le périnée superficiel.
- Refaire plusieurs fois.



Travail des abdominaux et protection du périnée



Périnée antérieur inspire et postérieur expire

- Position à 4 pattes
- Respirer tranquillement.
- Souffler et rentrer le bas du ventre en contractant le périnée
- Lever doucement le bras droit vers l'avant et la jambe gauche vers l'arrière.
- Revenir en position initiale à l'inspiration par l'avant du corps
- Puis avec le bras gauche et jambe droite levés sur l'expiration en faisant remonter le périnée vers le haut de la tête en suivant la colonne vertébrale
- 5 fois



Abdo hypopressifs



Les exercices hypopressifs n'augmentent pas la pression abdominale sur le bas du ventre. Ils permettent de travailler réellement et efficacement les muscles périnéaux et les abdominaux, plus intensément, ce qui a pour avantage d'améliorer la posture et d'éviter les pressions pour n'importe quel autre exercice du périnée sur le long terme.

- Sur le dos en position neutre, colonne vertébrale et nuque étirées, bras le long du corps, genoux fléchis largeur du bassin, pieds à plat sur le sol
- Expirer vers le haut en contractant le périnée en rentrant le ventre et en contractant les abdos comme pour coller le nombril au sol.
- Bloquer la respiration (apnée) quelques secondes en tirant le ventre et le diaphragme sous les côtes.
- Maintenir la respiration bloquée
- Relâcher doucement.
- Refaire plusieurs fois





Exercices du Périnée avec un accessoire



interchangeable
BEADS

35g

55g



Rehabilitación, tonificación y fortalecimiento de todos los músculos del suelo pélvico



Penser à respirer avec votre périnée : respiration périnéale

