

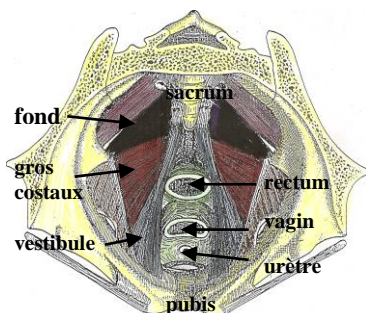
Massage et Conscience du périnée ...

Le périnée existe autant chez les femmes que chez les hommes.

Il a une partie extérieure appelée “**périnée superficiel**” que nous pouvons toucher facilement, avec sur l’avant “ la vulve ou le pénis” et à l’arrière “l’anus”. C’est un grand “8”.

Nous abordons le **périnée “profond”** lorsque nous entrons en interne, dans notre intimité “cachée”.

Il y a “3 étages” :

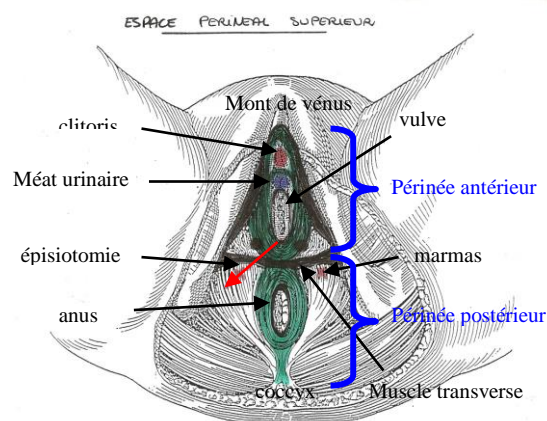


§ **1-2 phalanges** = 1° étage de notre vagin qui correspond énergétiquement aux reins (les peurs).

§ **2-3 phalanges** = 2° pallier de notre grotte intime fait de “gros muscles costaux”, qui correspond à l’énergie du foie (la colère).

§ **3-4 phalanges** = dans cette profondeur de notre “yoni” nous découvrons de “petits muscles” partant de la zone “sacrée” et s’accrochant sur nos fémurs .Ils aident à la rotation du bébé surtout si nous bougeons notre bassin et nos jambes. (Attention: la péridurale les rend atone)

§ **En son centre... le col de l’utérus...** énergie du coeur ! Si votre col se “cache”(peur? traumatisme...viol, attouchement, aspiration...) ou a eu du mal à s’ouvrir lors d’une naissance précédente...faites le point des mémoires ! Comme le dit la chanson :ouvrir ouvrir la porte aux oiseaux... Ouvrer la porte de votre coeur à l’amour et la vie **en toute confiance.**



Exercices de visualisation pour développer sa conscience !

En position assise ou verticale... animer la zone “anale “ puis “vulvaire” *en alternance* .

1. Imaginer...un *rubis rouge* à l’entrée de votre anus que vous prenez délicatement du bout des doigts (3 fois). Idem à l’entrée de la vulve : je “prends” et relâche.

Du périnée superficiel, nous allons entrée dans le monde intérieur...

2. Sur l’expiration, je prends le rubis et le fait remonter à l’intérieur...

§ X fois dans la lumière du rectum, passant par la zone sacrée et suivant la colonne vertébrale jusqu’au sommet de la tête.(Mise en action du circuit “Yang”)

§ X fois de la vulve en traversant les 3 étages du “jardin” passant par le mont de Vénus (pubis) remontant sur l’avant du corps (nombril- estomac- coeur-gorge) pour arriver en dessous de la lèvre inférieure (circuit “Yin”) ou le sommet de la tête par le front.

3. Préparer la sortie par *la spirale* : Imaginer...sur la peau de votre vulve, un cercle qui se referme et à *l’inspiration* que vous faite tourner en spirale ascendante à l’intérieur de votre vagin (couleur blanche puis rouge). Dessiner bien l’avant, le côté droit, l’arrière puis le côté gauche, les tours de spires l’une au dessus des autres et ce...jusqu’au fond.. au plus profond de votre intimité, près du col utérin. Visualiser la tête de votre “chérubin” posé en cette coupe et *sur l’expiration* , faite *redescendre* la spirale en sens inverse et en agrandissant les spires, comme une piste d’atterrissage balisée, jusqu’à la sortie...entre jambes! Ne vous inquiété pas...; bébé va peut être suivre le mouvement vers le bas... Tant mieux! Vous vous apprivoisés ainsi dans votre “rapport plus intime profond du bassin-entrée ”. Si besoin, vous lui demanderez de remonter ensuite. Il sait bien que ce n’est qu’un Jeu d’enfant...une répétition pour le grand spectacle final.

Le Massage du Périnée ... dans toutes ses dimensions.

Masser ... implique : TOUCHER.

Je ne vous apprend rien en vous disant que votre périnée est le “siège” de votre sexualité ...

N’oublions pas d’approcher notre “jardin secret” avec douceur, lenteur et bienveillance !

Aimer vous tendrement ! Car le massage du périnée le doit jamais, ô grand jamais...être douloureux.

Sinon, vous ne vous respectez pas !

Nous n’irons pas au delà du “à peine désagréable” pour parvenir d’ici l’accouchement... au totalement agréable ! Il peut être fait par votre partenaire...uniquement après que vous l’ayez fait vous même plusieurs fois. Car votre périnée va peut être vous reparler de votre histoire... d’intimité, de pénétration, de blessure, de plaisir fou! Comment laisser sortir un enfant par une “zone tabou ou sale ou non aimé”? Si la sécurité, la lumière, la beauté ne sont pas là.... pouvons nous penser que cela sera peut être moins facile... pour vous et pour lui ?

Avant 36 SA, le tester pour “voir”. En cas de vaginisme ou de tonicité importante, le faire 1 fois / semaine serait un minimum. Savoir qu’il peut y avoir quelques contractions de l’utérus après un massage “long”. Les premiers temps, n’hésitez pas à “apprivoiser la bête”!

Après cette date, le rythme des massages va dépendre de vous et vos antécédents (interdit; trouble de la sexualité; épisiotomie; abus sexuel ou peurs): 1f/ 2 jours la première semaine puis tous les jours “softement” puis plus “appuyé” sans plus de désagrément... alors vous et votre périnée, êtes prête ... pour le jour “J”.

Dans un premier temps...abordons le périnée superficiel

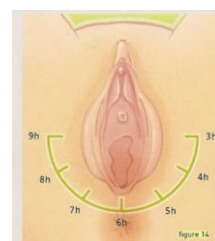
Entre la vulve et l’anus , en position allongée ou accroupie ou le pied sur le bord de la baignoire...

§ *Toucher* cette zone musculaire et *regarder* là aussi à l’aide d’un miroir.

§ *Masser doucement* entre vulve et anus, de droite et gauche (muscle transverse) puis en spirale ouverte avec un peu d’huile sur votre doigt.

§ *Venez vérifier la zone anale*, car le bébé sort par la vulve, ça c’est sûr! Cependant, il ne peut sortir facilement et sans risque de “déchirure simple du périnée” que si l’anus c’est “totalement détendu” juste avant! L’inconscient gère les 3/4 de notre vie! Oser donc aller voir ce qui s’y raconte...poser votre doigt sur la marge anale (sphincter superficiel) en observant si vous trouvez cela “dégoutant” ou simplement “normal” et solliciter le doucement, comme un ami que vous questionnez : “ As tu peur que je te touche? “. Si la confiance est là, tout est bien dans le meilleur des mondes! Sinon...ne fuyez pas...Par ce test nous pouvons éviter les 3/4 de ventouse. Ne reste pas dans le non-dit. Parlez en.

§ *A l’entrée de la vulve, en interne d’une phalange*, venez apprivoiser, grâce à votre pouce ou votre index-majeur, l’appui et l’étirement du muscle de la vulve en direction de l’anus, toujours sur l’expiration douce en y ajoutant des visualisations de “beurre au soleil; pâte à modeler...”. Ainsi vous travaillez le muscle - le lâcher du souffle sur la sensation même désagréable- l’énergie d’acceptation et d’ouverture! Le top! Puis idem sur la droite et gauche en direction de la cuisse cette fois-ci. Quand cela est OK, vous pouvez faire le massage que préconise Wéléda, déplacement latéral et appui de droite et gauche...toujours sur l’expiration , avec un peu plus d’huile ! La “bouche à bébé “ va devenir grande au moment du passage final (dernière porte) alors...souriez!



Dans un second temps ...visitons le périnée profond !

§ Après le “vestibule” , glissons les doigts de 2 phalanges dans cette pièce “principale”, celle qui va recevoir et devoir laisser passer l’enfant vers l’extérieur. Vérifier que “les gros costaux” qui constitue le bas du toboggan, soient souples à droite comme à gauche. Pas de réaction défensive? Alors vous allez vérifier le réflexe inconscient de la zone rectale. Lorsque vos doigts appuient jusqu’à donner une sensation “d’aller à la selle”, vous attendez et respirez dans votre vagin à cet endroit. A l’inspiration vous visualisez comme si vos muscles étaient deux grands bras qui s’ouvrent délicatement sur l’arrière et sur les côtés, pour s’effacer...plus tard devant la présentation de la tête du bébé ! A l’expiration, votre souffle (bouche ouverte) se laisse glisser le long des doigts jusqu’à être “extérieur”, comme de l’eau qui suit le lit jusqu’à la mer.

Votre muscle a dû se “relâcher”, alors vous ré-appuyez encore une fois un peu plus jusqu’à ressentir la sensation de besoin.

§ *Idem dans le fond, 3 phalanges* . C’est à cet endroit que la tête de l’enfant va produire le premier signal d’appui “j’arrive!”. Sa tête aura passé tout le col et il viendra solliciter, ici, à plus ou moins 1H de sa sortie.... Il arrive fréquemment qu’à ce “signal”, une peur inconsciente se réveille. Et que sans vraiment le vouloir, on retienne...encore un peu ! Les contractions c’est tellement bon! Ou... j’ai peur du dernier passage, de me “déchirer”. Ou... ma vie va tellement être différente en “Maman”

§

§ Réjouissez vous ! Celui que vous attendez depuis 9 mois.... est sur la dernière ligne “droite”. Attention à éviter la précipitation (vouloir le mettre dehors par fatigue ou impatience!). Car les muscles vont alors se mettre en action, donc se tendre et réduire légèrement le passage, d’où les sensations de brûlure, par échauffement de la tête qui est propulsée rapidement sur une zone sensible et tendue !

§

Cette respiration vaginale va permettre de dépasser le fameux “réflexe expulsif” en apprivoisant par la conscience et la présence-acceptation, notre conditionnement archaïque d’éjection.

Dérouler le tapis rouge à l’enfant (qui est actif et pousse avec ses pieds sur le fond de l’utérus), faire confiance à la force de la contraction qui emmène l’enfant vers la sortie(intérêt des positions physiologiques!) Et “juste accepter de s’effacer et s’ouvrir par la pensée et la respiration”, comme pour le col, mais cette fois-ci dans notre intimité vaginale, pour une sortie de l’enfant “guidée” et “accueillie”.

Pour finir donc cette préparation périnéale de femme qui met au monde un enfant, je vous propose, lorsque vos doigts sont dans le fond, de les retirer lentement et en appuyant sur les muscles arrières qui longent le rectum, en vérifiant qu’à aucun moment vos réflexes inconscients prennent le dessus, en cherchant à retenir...et ce...jusqu’à ce que les doigts sortent “entre jambes”.

Document réalisé par Elisabeth www.espace-ressources.fr

Le périnée...centre énergétique de base de notre sécurité fondamentale.

Cas particulier en cas d'antécédents:

D'attouchements ou agression: Le massage du périnée va prendre une autre dimension: celle d'une guérison. Dans un premier temps, regarder vous avec amour, dites vous des paroles belles et tendres puis toucher vous avec la main gauche, la paume de la main au centre de votre périnée et respirer simplement lentement et pleurer ! (Rescue 3 gttes per os). Le lendemain, idem jusqu'à ce qu'il n'y ai plus d'émotion. Alors vous pouvez commencer le massage comme expliqué plus haut, toujours avec la main gauche au début (main du coeur, du féminin). Puis quand vous le sentez, faire le massage externe et "vestibule" avec les doigts de la main droite (celle qui agit, du masculin). Dans un troisième temps, demander à l'homme aimé de vous approcher et de masser votre intimité avec le même respect qu'il a lorsqu'il vous fait l'amour.

D'épisiotomie : Masser votre périnée avec des huiles (Wéléda; FémiNaissance ...) ou crèmes (cuprum metallicum; grande consoude...) spéciales. Aborder votre cicatrice dans un premier temps en la massant de tout son long, en surface. Si c'est douloureux, masser une fois sur trois avec Rescue pommade. Quand c'est ok, masser la toujours en superficie (peau) sur sa longueur mais en faisant des petits appuis en "godilles". Quand c'est ok, faites des mouvements circulaires d'un sens puis l'autre. Quand c'est ok... vous êtes prête pour la suite du massage interne. Prendre Rescue (picotte un peu) si c'est particulièrement douloureux. N'oubliez jamais: rétablir l'élasticité- plaisir dans cette zone est primordial.

De ventouse et forceps :Le périnée ou vous même, avez peut-être en mémoire, une sortie "extirpée" forcée? Arrachée? Il reste parfois une impression de violence- de soulagement ou un sentiment d'incapacité - Revisiter avec quelqu'un tout ceci avant cette naissance pour mettre du sens. Vous et votre périnée devez vous restaurer dans vos pleines compétences et en toute confiance, car vous êtes depuis, une nouvelle femme, avec un autre bébé.

Vérifiez que vous n'avez pas de "fossette" sur le trajet sacrée de la raie des fesses. Si c'est le cas, mettre votre doigt en son centre et masser en spirale ouverte de manière de plus en plus appuyée.

Les tremblements... signal des peurs inconscientes et de l'énergie qui cherchent à passer pour débloquer. Donc ne pas chercher à les stopper! Laisser faire (une fois de plus!) et il est important que vous et votre conjoint vous rapprochiez physiquement. Il va vous contenir dans ses bras, avec son corps d'homme que vous aimé en qui vous avez confiance, pour vous permettre d'ouvrir en grand votre espace "coeur et corps" pour le plus grand voyage intérieur qui soit pour une femme : renaître pour certaine en même temps qu'elle donne naissance ! Pensez, messieurs, à poser vos mains aimantes et fermes sur les hanches de votre femme, de rassurer le bas de son corps (genoux, chevilles, pieds). Sur la phase finale (avant la sortie de l'enfant) mettre votre main (celle de la femme, du mari ou sage-femme) sur le périnée superficiel en respirant calmement. On peut aussi visualiser du rouge, faire du Reiki (1° symbole), mettre un gant de toilette chaud ou masser "tendrement" la zone avec de l'huile de sésame car "sésame...ouvre toi!".