

**FORMATION SPECIFIQUE
ACCOMPAGNER LA
PERINATALITE**

HABITER SON BASSIN

1 ER TRIMESTRE GROSSESSE



HABITER SON BASSIN – SIEGE DE NOTRE CENTRE

Notre bassin, siège du mouvement, est le lien entre tous les mouvements de notre corps, tel le centre d'une roue.

Il nous permet d'être créatif dans le rayonnement extérieur de nos forces vitales, et nous invite à l'écoute de notre vie intérieure par le recentrement.

De qualité fluide, toujours en mouvance, s'adaptant à notre état intérieur comme extérieur, il nous rend pleinement conscient de tout acte de notre vie, il est silence, il est le siège de notre sacré...

Entrainons-nous à habiter pleinement notre bassin, et dans la conscience de notre centre, à ouvrir cet espace, l'aérer...

Accepter d'y rencontrer ses peurs, ses émotions en restant détaché, sans s'identifier à elles, sans fusionner avec elles... comme les vagues de la mer...

Lorsque nous sommes centrés, bien installés à l'intérieur de nous, en 1 point situé en notre bassin, réceptacle des énergies, nous connaissons notre but.

Nous sommes dans l'acte juste, dans l'action ici et maintenant, enrichi de nos expériences passées et construisons un futur à l'image de notre Intérieur...

Nous vivons dans la conscience du Présent, sachant discerner le vrai du faux, la réalité de l'illusion...

Notre centre est un lieu de sécurité où nous pouvons y puiser les énergies indispensables à la réalisation de nos actions, grâce à notre présence en notre centre.

Nous entrons en relation avec notre profondeur, loin de l'agitation de notre mental, loin de la sentimentalité de notre émotionnel...

NOTRE BASSIN – NID POUR BEBE

Chez la femme, le bassin représente le siège de la féminité et de la maternité, entendre par féminité les qualités de créativité, d'intuition, de sensorialité...

Lorsque la grossesse démarre, la femme a cette nécessité de se reconnecter à son centre, habiter pleinement son bassin comme pour offrir à son futur enfant un nid douillet et sécurisant...

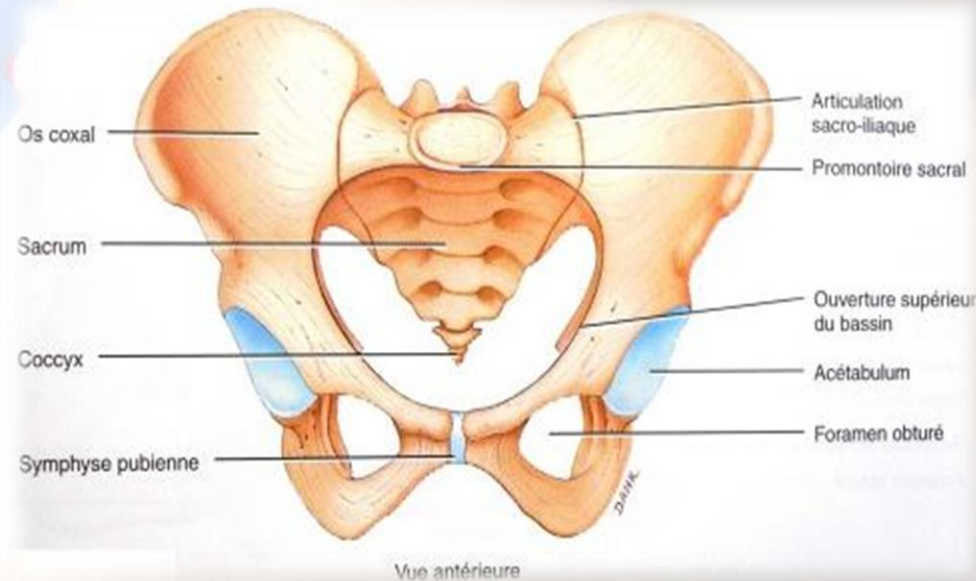
Dans un 1^{er} temps, prenons le temps d'aller à la découverte anatomique de cette partie de notre corps de femme.

Connaître et comprendre le fonctionnement de tout ce qui compose le bassin (berceau/nid d'accueil pour le futur bébé) nous aidera à mieux vivre les changements qui vont accompagner le temps de grossesse et se préparer au mieux à la naissance et le temps de l'accouchement.

N'oublions pas la période post où nous pourrons rééduquer en douceur toute cette partie de notre corps.

Ce cours se propose en 2 modules, le 1^{er} étant la description anatomique et le 2^{ème} une proposition de pratiques de découverte et prise de conscience, à vivre sereinement et en sécurité durant le 1^{er} trimestre.

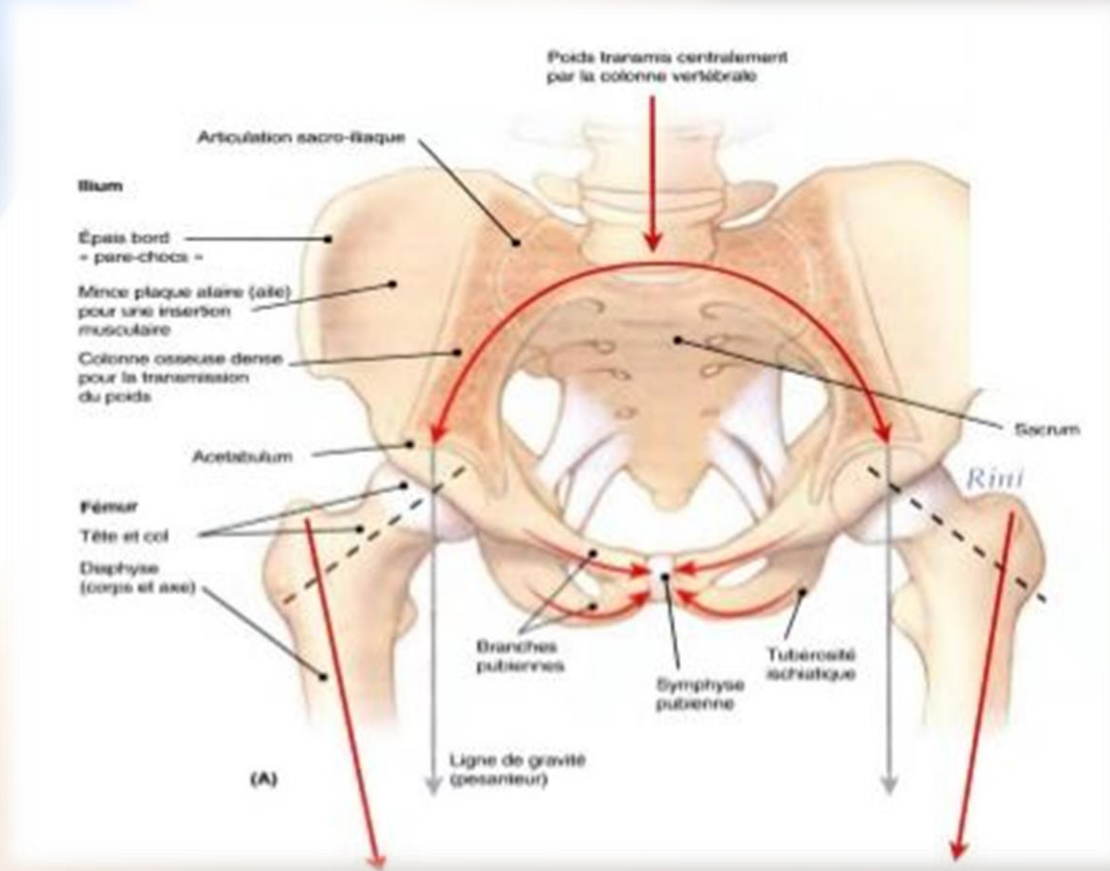
DESCRIPTIF ANATOMIQUE DU BASSIN



Le bassin se compose de plusieurs os :

- Le pubis en avant ou symphyse pubienne
- Les os iliaques latéralement (qui forment les hanches)
- Le sacrum et le coccyx en arrière (bas de la colonne vertébrale)
- Les ischions en bas (sur lesquels on est assis)
- Le grand bassin, plus large, est placé vers le haut
- Le petit bassin, appelé aussi pelvis se situe vers le bas

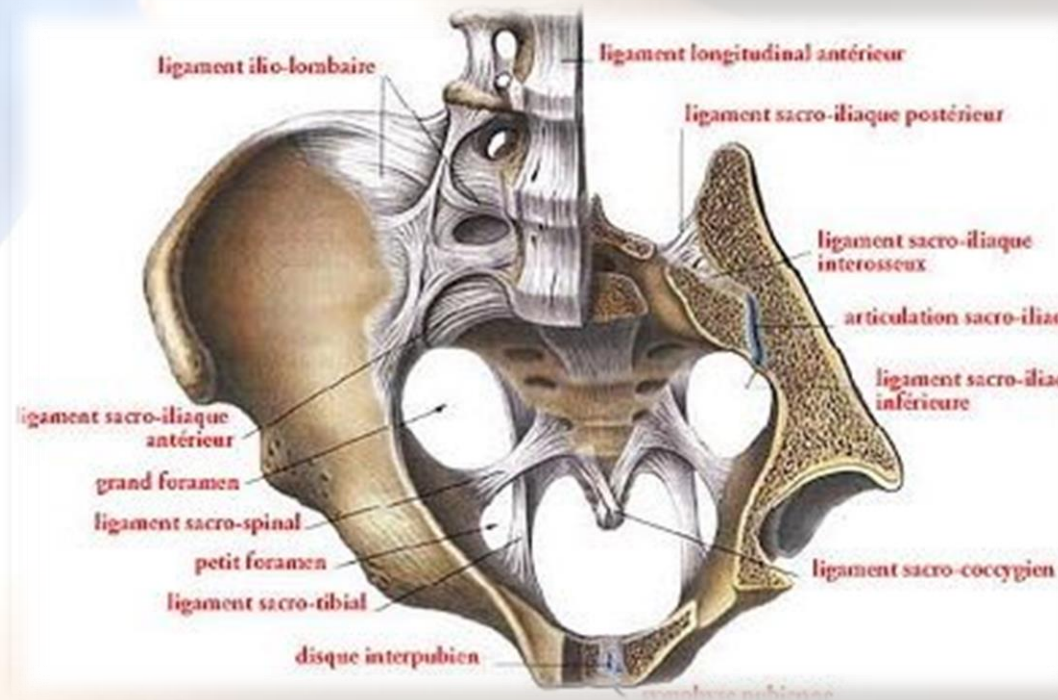
DESCRIPTIF ANATOMIQUE DU BASSIN



Tous ces os sont réunis par des articulations :

- Les articulations sacro-iliaques qui rattachent en arrière les os iliaques et le sacrum
- La symphyse pubienne en avant sert à unir les deux pubis

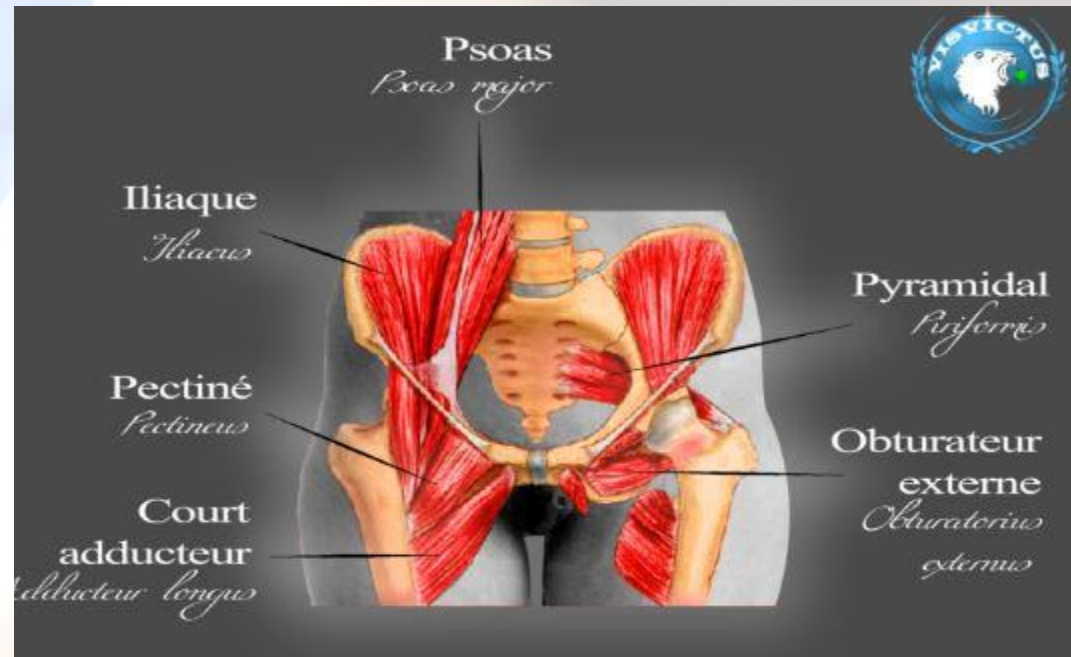
DESCRIPTIF ANATOMIQUE DU BASSIN



Nous trouvons aussi tout un système ligamentaire qui permet le maintien en place de différents organes, comme le maintien de contact de deux surfaces articulaires:

- Les ligaments du pubis
- Les ligaments sacro-iliaques
- Les ligaments sacro-sciatiques
- Les ligaments sacro-coccygiens

DESCRIPTIF ANATOMIQUE DU BASSIN



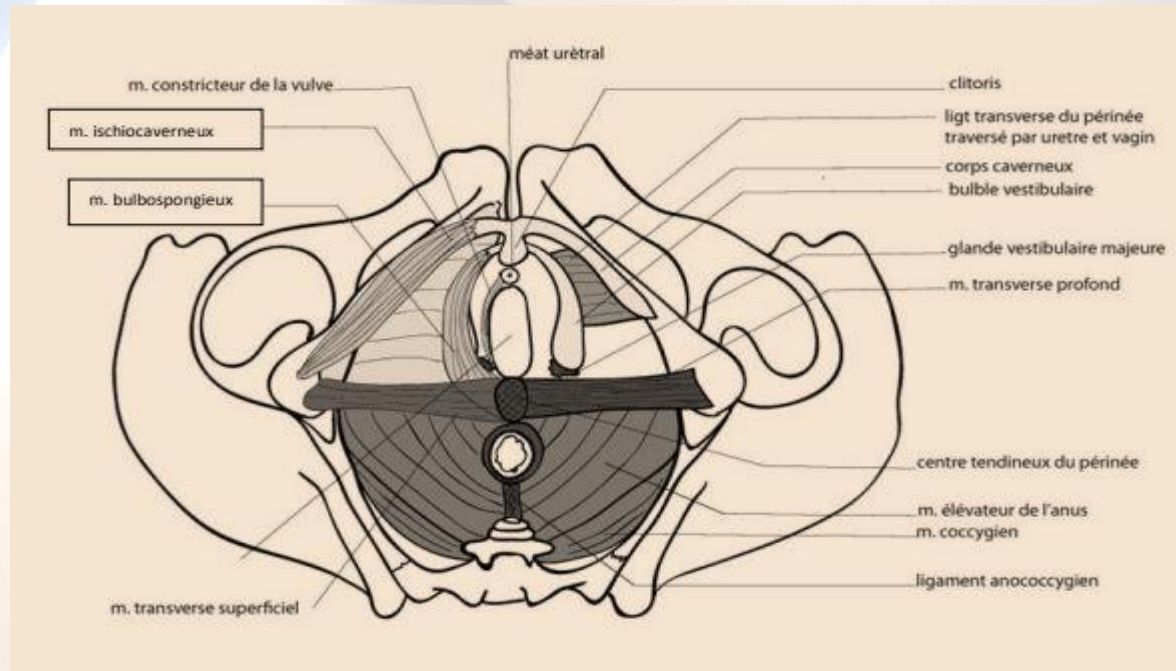
Le système musculaire du bassin se compose :

- Des muscles ventraux, comme les muscles Iliaque et Psoas, Petit Psoas
- Des muscles dorsaux et latéraux regroupant les muscles glutéaux (fessiers) et les muscles pelvi trochantériens (le Carré crural, l'obturateur interne, l'obturateur externe, les jumeaux supérieur et inférieur, le pyramidal)
- Des muscles étendus transversalement : les muscles du périnée. Ceux-ci ferment en bas le petit bassin et soutiennent les organes.

DESCRIPTIF ANATOMIQUE DU BASSIN

LE PERINEE

Le périnée est composé de plusieurs muscles, étendus depuis l'os du pubis vers l'avant (en bas du ventre) jusqu'au coccyx en arrière (dernières vertèbres de la colonne) ces muscles remontent à l'intérieur du bassin.



Le périnée est constitué d'aponévroses et de muscles organisés en trois plans :

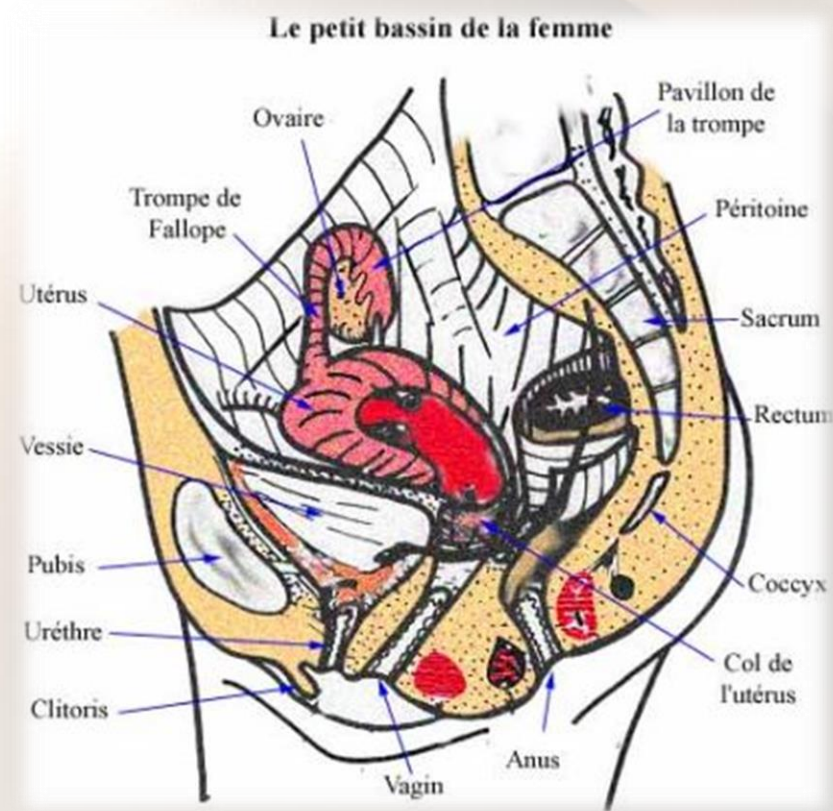
- Un plan superficiel
- Un plan moyen
- Un plan profond appelé diaphragme pelvien

DESCRIPTIF ANATOMIQUE DU BASSIN

LE PERINEE

Le **plan profond** est composé de deux grands muscles appelés releveurs ou éleveurs de l'anus. Les deux releveurs (un à droite, l'autre à gauche) descendent, en oblique et en dedans, et ressemblent à un hamac.

Le **plan superficiel** du périnée ou plancher pelvien est composé de nombreux muscles comme le muscle ischio-caverneux, le muscle bulbo-spongieux, le muscle transverse superficiel, le muscle constricteur de la vulve.



DESCRIPTIF ANATOMIQUE DU BASSIN

Le périnée comporte 3 orifices :

- **En avant** : le sphincter urinaire ou urètre. L'urine accumulée dans la vessie descend par ce canal et sort au méat urinaire
- **Au milieu** : le vagin, organe souple des rapports sexuels qui sera traversé par l'enfant en phase finale de l'accouchement
- **En arrière** : le sphincter anal est l'orifice de sortie du rectum, dernière partie du tube digestif.

Le périnée a deux rôles fondamentaux et opposés :

- **Un rôle de soutien** qui nécessite une grande force et donc une grande tonicité des muscles périnéaux
- **Un rôle de passage**, au cours de l'accouchement, qui demande une grande souplesse du périnée liée à la capacité musculaire de relâchement

La commande de l'ensemble ou certaines parties du périnée s'effectue par l'intermédiaire des deux sphincters volontaires anal et urinaire qui peuvent ouvrir et fermer les conduits urinaire, génital et anal.

- Les articulations et les ligaments s'assouplissent pendant la grossesse permettant une légère mobilité du bassin, ce qui peut être ressenti par des tiraillements plus ou moins désagréables.
- Si un ou plusieurs muscles se relâchent ou se distendent de trop, les viscères descendent vers le bas créant une pathologie telle que le prolapsus (descente d'organes) ou l'incontinence urinaire.
- Pour éviter ces ennuis pendant la grossesse et après l'accouchement, il est nécessaire d'apprendre à situer, à contrôler et à renforcer la tonicité du périnée.