



FORMATION SPECIFIQUE

**« ACCOMPAGNER
LA PERINATALITE »**

PRATIQUE

FERMETURE DE LA PORTE DE NOTRE PERINEE

PRATIQUE FERMETURE DE LA PORTE DE NOTRE PERINEE

OBJECTIF DE CETTE PRATIQUE

Permettre la solidité de notre périnée grâce à la combinaison de la respiration et le serrage de celui-ci.

Cette solidité est nécessaire en vue des éventuelles compressions et tractions vers le bas, au fur et à mesure de la croissance de Bébé.

De plus, nous apprenons à exercer une résistance périnéale avant tout effort, dont celui de l'accouchement, ou porter quelque chose de lourd, tousser, éternuer etc...

Cette pratique est à vivre aussi juste avant tout mouvement pouvant entraîner une forte pression, poussée vers le bas.

Il est important de retenir le mouvement du diaphragme lors de la respiration.

Celui-ci remonte dans la cage thoracique lors de l'expiration, ce qui permet au périnée de pouvoir remonter à l'intérieur du plancher pelvien, puisqu'il n'y a pas de pression vers le bas.

Par contre, à l'inspiration, le diaphragme redescend, ce qui augmente le volume d'air inspiré et crée une pression vers le bas, le périnée se relâche.

PRATIQUE FERMETURE DE LA PORTE DE NOTRE PERINEE

1^{ERE} ETAPE

Rester quelques instants dans l'accueil de sa respiration tout en procédant à une courte sophronisation de base...

- Quelle est la perception que nous avons de notre corps dans sa globalité, que ce soit en posture debout, ou semi allongée ? perception physique, sensorielle, émotionnelle...
- Quelles sont les sensations qui nous viennent spontanément ? agréables ? désagréables ? neutres ?
- Où et comment se porte notre attention ? sommes-nous totalement présentes à notre corps dans sa globalité ?
- Déplaçons à présent notre attention et notre respiration au niveau de notre diaphragme...
- Quelle est la perception que nous avons de notre diaphragme dans sa globalité, que ce soit en posture debout, ou semi allongée ? perception physique, sensorielle, émotionnelle...
- Quelles sont les sensations qui nous viennent spontanément ? agréables ? désagréables ? neutres ?
- Prenons le temps d'observer son mouvement lors du cycle de la respiration... Sa descente lors de l'inspiration... et sa remontée lors de l'expiration....

PRATIQUE FERMETURE DE LA PORTE DE NOTRE PERINEE

- Déplaçons à présent notre attention et notre respiration au niveau de notre bassin...
 - Quelle est la perception que nous avons de notre bassin dans sa globalité, que ce soit en posture debout, ou semi allongée ? perception physique, sensorielle, émotionnelle...
 - Quelles sont les sensations qui nous viennent spontanément ? agréables ? désagréables ? neutres ?
-
- Déplaçons à présent notre attention et notre respiration au niveau de notre périnée...
 - Quelle est la perception que nous avons de notre périnée dans sa globalité, que ce soit en posture debout, ou semi allongée ? perception physique, sensorielle, émotionnelle...
 - Quelles sont les sensations qui nous viennent spontanément ? agréables ? désagréables ? neutres ?

PRATIQUE FERMETURE DE LA PORTE DE NOTRE PERINEE

2^{ème} ETAPE

- Revenir au centre du périnée et imaginer, visualiser que le centre du périnée soit comme une fleur... la tête vers le bas... les racines à l'intérieur du petit bassin...
- A chaque expiration la fleur se referme... tout le temps de l'expiration qui est douce et profonde... Au moins pendant 8 secondes
- Il s'agit d'une contraction bien au centre du périnée... comme si toute cette zone était aspirée à l'intérieur du petit bassin (bas du ventre exclusivement)

Pour cela visualiser que la fleur se referme progressivement comme pour redevenir un bouton de fleur...

- Puis, rester ainsi entre 6 à 8s poumons vides... tout en intensifiant la contraction du périnée... Le bouton de fleur bien fermé...
- Laissez venir une profonde inspiration...
- Relâcher tout doucement la contraction du périnée dans une inspiration douce, lente et profonde...
- Durant l'inspiration, la fleur s'ouvre et s'épanouit tout le temps de l'inspiration qui est douce et profonde... au moins pendant 4 secondes...

PRATIQUE FERMETURE DE LA PORTE DE NOTRE PERINEE

- Revenir ensuite à une respiration complète et rester ainsi périnée relâché le temps d'une respiration douce et complète...
- Pour bien ressentir cette ouverture et cette fermeture, utiliser la fine musculature du périnée.... Sans forcer...
- Il est tout à fait possible de ressentir de la chaleur au niveau du plancher pelvien, du périnée... ce qui indique une activation de l'énergie du 1^{er} chakra, donc un meilleur enracinement et ancrage dans la base de notre bassin.

