

Périnée 5

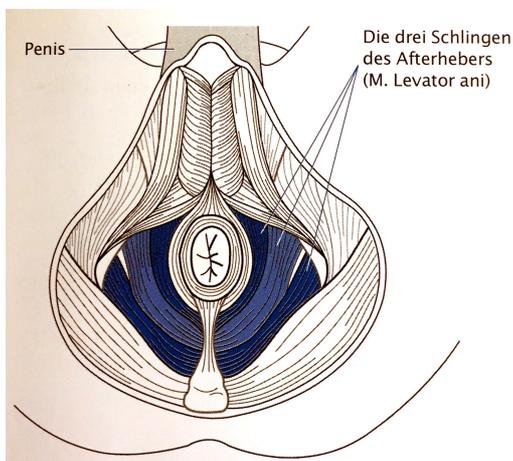
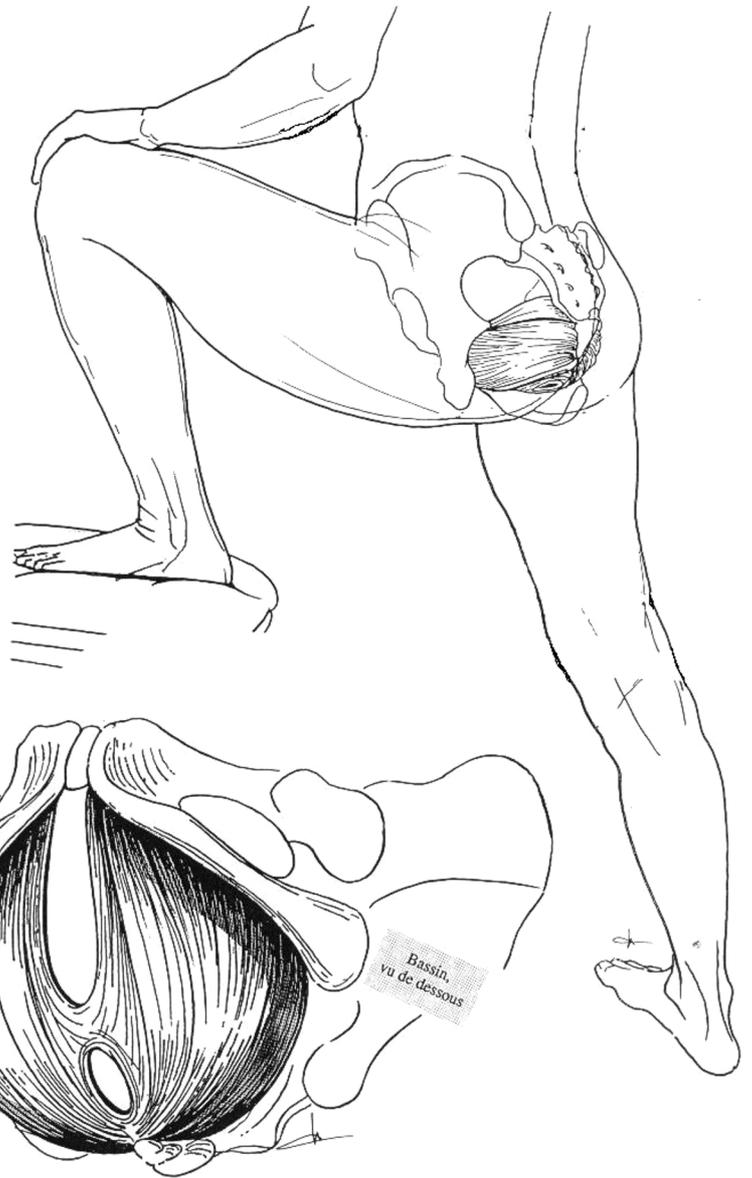
Muscles profonds

Le périnée est, en fait, constitué de plusieurs faisceaux musculaires avec des actions précises. Nous n'avons pas besoin d'entrer aussi loin dans les détails.

Souvent appelé « bol » ou hamac, l'idée de trampoline semble plus appropriée, par rapport aux attaches tout autour du détroit moyen et par rapport au mouvement de déformation du centre qui descend et monte.

On peut le situer avec les doigts, en montant depuis l'ischion vers l'intérieur.

Ces dessins nous aident à repérer les sensations et à se faire une image intérieure. Par la suite, les sensations se développent et la perception devient très nette.



Question du jour

1. Vois-tu une différence par rapport au dernier cours ?
2. Comment ressens-tu les différentes intensités de mouvement ?
3. As-tu d'autres sensations ?

Les sensations varient suivant notre état intérieur et suivant la phase du cycle, il peut être intéressant de les noter, et je suis toujours disponible si tu as besoin de précision.