

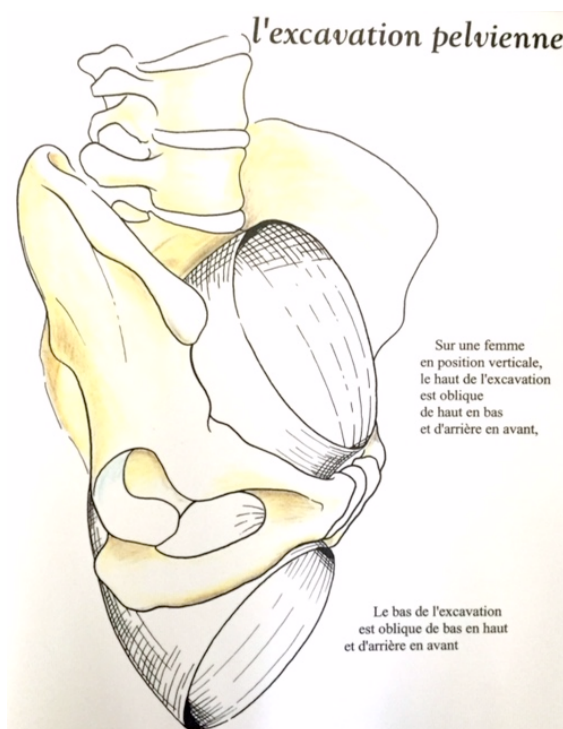
Marquer les ischions comme des petits phares qui éclairent comme le faisceau d'une lampe de poche, là où la lumière est dirigée.

On va mobiliser le bassin pour éclairer, le sol, le mur, ou tenter de monter vers le plafond, osciller de droite à gauche, faire des cercles, dans un jeu qui met le bassin en mouvement.

La mobilité du bassin est différente, si nous sommes assis, debout, à quatre pattes ou couché. Parfois le bassin bouge peu, peut-être que l'articulation de la hanche est bloquée ou celle entre l'iliaque et le sacrum (sacro-iliaque).

Selon la posture de notre dos (comme le mien dans la vidéo) on peut être droit avec une forte voussure thoracique, ou alors être naturellement très cambré.

Quand on se représente le conduit intérieur, particulièrement important à l'accouchement, on réalise qu'il forme un coude, à quatre pattes la sortie de ce conduit est dirigée vers le sol.



Illustrations tirées du livre Périnée féminin et accouchement de Blandine Calais Germina

Question du jour

1. Comment as-tu perçu ton périnée en changeant de position ?
2. Si tu te souviens du premier cours qu'est-ce qui est différent pour toi maintenant ?
3. As-tu ressentis d'autres muscles qui se mettent en mouvement en même temps que le périnée et lesquels?

Au terme de ce premier module évalue les points suivant de 1 (pas clair) à 5 (tout à fait clair)

Représentation des cercles intérieurs du bassin	1	2	3	4	5
Conscience des différentes couches musculaires	1	2	3	4	5
Sensation des actions musculaires suivant les muscles concernés	1	2	3	4	5