

Périnée 1

Repérage – Comment c'est pour moi ?

Essayez de décrire très simplement vos perceptions avec le moins d'interprétations possibles. Ne rien ressentir est aussi une indication.

1. Comment je perçois mon périnée ?
2. Où est-ce que je le situe dans mon corps ?
3. Comment je me le représente ?

Dans les expérimentations proposées avec la respiration comment je l'ai ressenti dans les différentes propositions, vous pouvez observer si les sensations sont plutôt en avant ou en arrière, s'il s'agit de pression vers le bas, vers le haut et tout autre type d'observation.

1. Quand je tousse
2. Avec le SSSSSSS
3. Avec le FFFFFFF
4. Avec le CHCHCH
5. Quand je ris