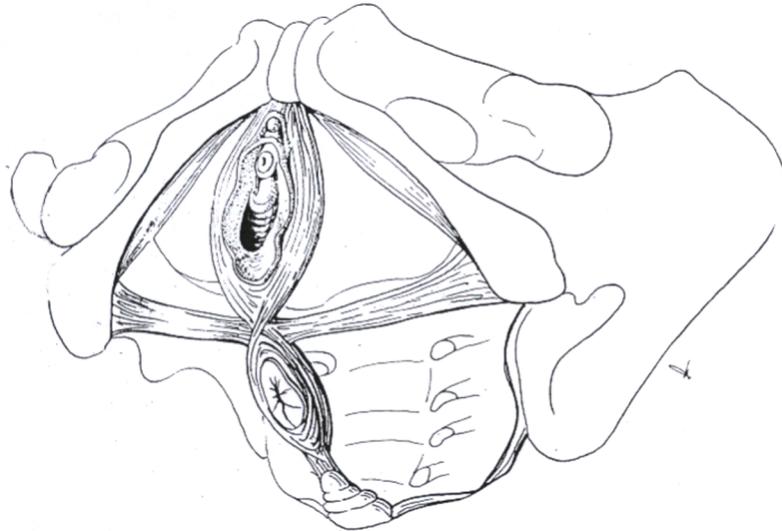


Périnée 3

Les muscles superficiels



Repérer et réveiller les muscles superficiels du périnée

Assise sur une chaise

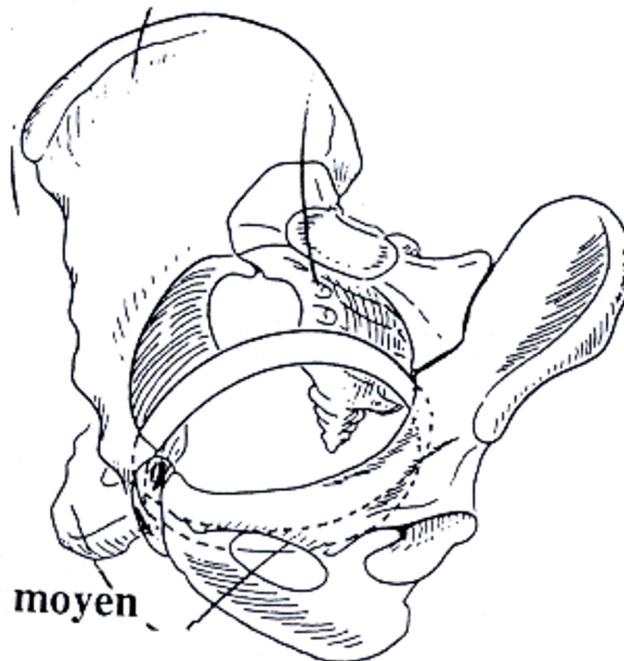
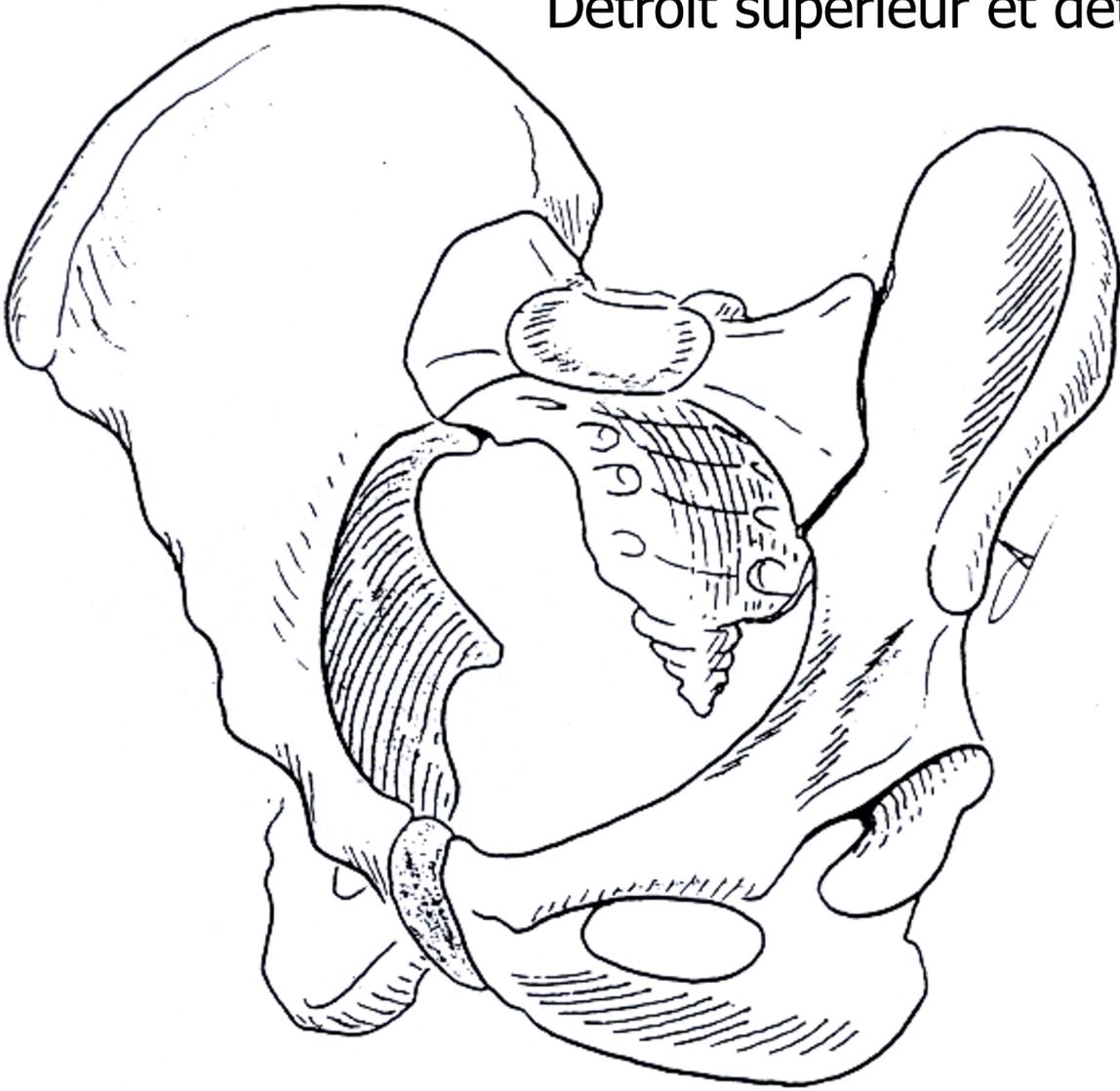
Mettre le périnée en situation de contact avec un gant de toilette plié ou un ballon dégonflé.

- Imaginer une ligne d'un ischion à l'autre.
- Chercher à rapprocher les ischions l'un de l'autre en raccourcissant la ligne.
- Faire la même chose entre coccyx et pubis.
- Puis chercher à raccourcir les deux lignes simultanément.

Ces mouvements peuvent aussi se faire en position couchée.

Périnée 3

Détroit supérieur et détroit moyen



Le détroit moyen