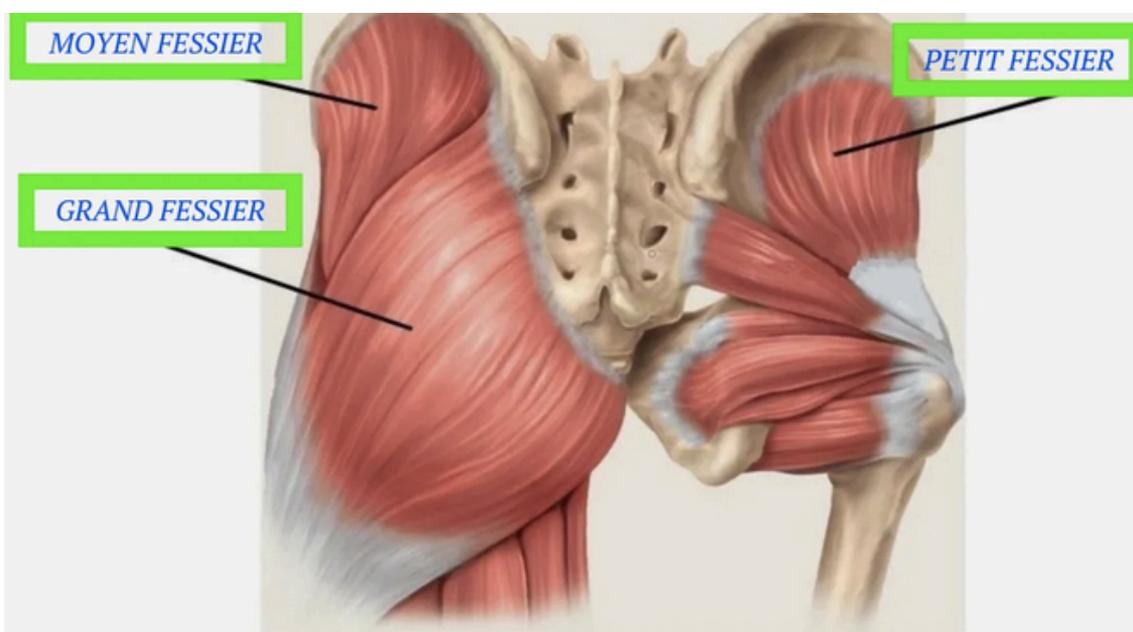


Les fessiers sont les muscles les plus volumineux de notre corps. Il est donc normal que nous les sentions beaucoup plus fort que ceux du périnée qui ne mesurent que quelques centimètres et sont très fins. Si de plus les muscles du périnée sont très faibles, nous risquons de solliciter uniquement les fessiers. En repérant bien les différences de sensation et d'action, nous pouvons commencer avec des contractions beaucoup moins fortes, à la mesure de l'état du périnée.

En plaçant une balle de tennis (usagée) sous les fesses pendant la contraction, nous avons un repère pour contracter toutes les zones et nous obtenons un relâchement de la musculature.

Vous pourrez jouer à contracter le périnée puis les fessiers, les fessiers puis le périnée, à relâcher l'un avant l'autre, autant d'expérience qui permettrons de bien différencier les sensations.



Question du jour

1. Comment arrives-tu à contracter les fessiers et le périnée indépendamment ?
2. As-tu pu percevoir la place du périnée par rapport aux fessiers et dans le bassin ?
3. Quels sont tes sensations ?