

Le périnée dans le corps entier en mouvement

Méthode Périnée et Mouvement®

« Périnée et Mouvement® » est une ligne de travail qui met en jeu le périnée dans le corps entier en mouvement.

Tous les mouvements sont sélectionnés dans un but constant : amener des formes variées de sollicitation du périnée.

C'est un protocole de base de 10 séances

(transformable pour des thérapeutes en protocole abrégé de 4 séances ou allongé de 30 séances).

Il comprend une progression de la première à la dixième.

Les séances se font en petits groupes. Le travail se fait habillé(e), sans toucher intracavitaire.



Une évaluation a lieu sous forme d'un questionnaire rempli tout au long du protocole.

Six aspects sont mis en oeuvre au cours de chaque séance et peuvent se combiner.

1°) On recherche la tonification musculaire des muscles du plancher pelvien, mais tout autant,

en alternance, leur détente, leur souplesse,

et leur coordination avec d'autres mouvements usuels (respiration, équilibre postural, voix).



2°) on reconnaît la zone du périnée et toutes les structures environnantes à partir d'un travail sensoriel régional

D'abord dans la région du bassin, comme structure sécurisante et repère.

Puis dans les différentes zones du plancher pelvien, les muscles environnants en dehors du bassin, et, plus tard seulement, les muscles sphinctériens.

3°) On change fréquemment de position au cours d'une séance

Au moins dix positions différentes sont proposées par séance, modifiant l'orientation du bassin, l'action de la pesanteur sur les viscères, ce qui mobilise les fascias qui les cloisonnent, pour un éveil proprioceptif et une activation de la circulation.



4°) On met en oeuvre des jeux de pression/dépression variés sur le périnée

Plusieurs facteurs de variations de pressions sont présents au cours de chaque séance.

Celles ci sont adaptées de façon individuelle. Les buts restent les mêmes :

éveil de la proprioception par les contrastes de pression, et adaptation de la réponse tonique du périnée.

5°) On met en étirement le périnée par des mouvements amples des hanches et de la colonne qui mobilisent le bassin
Ceci est recherché pour tonifier les muscles en position plus ou moins longue, et développer leur souplesse, et pour privilégier un travail des régions antérieure ou postérieure du plancher pelvien, voire même passer de l'une à l'autre.

6°) On mobilise le bassin par des mouvements asymétriques des hanches et de la colonne

Certains muscles du périnée sont alors mis en tension alors que d'autres sont au contraire raccourcis.

Ceci peut soit corriger une asymétrie existante dans le cas d'un travail individuel,

soit être proposé comme facteur supplémentaire d'enrichissement sensoriel de la région du périnée.

"Périnée et Mouvement[®]" est l'un des répertoires du **"Geste Anatomique[®]"**,
celui ci désignant la partie pratique de la méthode **"Anatomie Pour le Mouvement[®]"**
créée en 1980 par Blandine Calais Germain.