

CYCLE D'ÉDUCATION-RÉÉDUCATION PÉRINÉALE EN POST-PARTUM PAR L'EUTONIE

Cyrille PHILIPPE Maïeuticien, Eutoniste. Lyon

Le périnée est constitué d'une douzaine de muscles entrelacés les uns dans les autres. Nous distinguerons le périnée superficiel, en forme de hamac, inséré au niveau du détroit inférieur du bassin osseux et le périnée profond, en forme de pont, inséré au niveau du détroit moyen.

Le périnée est garant de l'intégrité corporelle en séparant l'intérieur du corps (petit bassin) de l'extérieur du corps (entrejambe). C'est une zone fortement investie psychiquement et émotionnellement puisqu'elle est liée à la sphère intime et sexuelle de la personne. Paradoxalement le périnée est souvent peu investi consciemment dans la réalité du schéma corporel.

Il est intéressant de se représenter le périnée comme un volume musculaire à géométrie variable capable de changer de forme en se contractant ou/et s'étirant afin de répondre à ses différentes missions:

- Participer à la continence des urines, des gaz et des selles (contraction musculaire)
- Intervenir dans la lutte contre les pressions thoraco-abdominales en facilitant la remontée des organes (étirement musculaire)
- Durant l'accouchement, le périnée profond joue le rôle de guide de la présentation fœtale pour faciliter son engagement dans le bassin (étirement et contraction musculaire). Le périnée superficiel est la dernière porte que le bébé doit franchir pour naître. Cette "porte" s'ouvre de façon réflexe (étirement musculaire) au travers de l'émergence du réflexe d'éjection du bébé.
- Dans la sexualité, afin de permettre la pénétration, le périnée s'ouvre (étirement musculaire). Il a aussi un rôle dans l'orgasme par des spasmes involontaires successifs (contraction musculaire).
- il permet la remontée de l'énergie le long de la colonne.
- Il participe à la régulation de la température du corps.

Durant les 10 séances d'une heure proposées, exclusivement à partir des sensations et au travers d'exercices corporels :

- 1- Nous replacerons précisément le périnée dans le schéma corporel.
- 2- Nous ressentirons ce qu'il sait faire: Fermeture, ouverture, remontée.
- 3- Nous chercherons à le mobiliser puis le tonifier à partir d'efforts musculaires volontaires. Mais aussi en prenant conscience des liens privilégiés qu'il tisse avec le reste du corps, notamment les jambes, la plante des pieds, le diaphragme.
- 3- Nous décuplerons ses capacités de réponse dans les mouvements de tous les jours à partir des forces remontantes, anti-gravitaires qui passent par les os.
- 4- Enfin, nous libérerons les chaînes musculaires de maintien, dont fait partie le périnée, à partir de la conscience du squelette, des articulations et de la réalité de l'axe du corps afin de garder sur le long terme les acquis de tout ce travail accompli.

Au-delà de tous ces objectifs énoncés, cette approche corporelle en conscience peut représenter pour vous un temps privilégié pour refermer en douceur la parenthèse de votre grossesse, votre accouchement et ses suites. Réinvestir votre énergie féminine pour accueillir d'autres projets que la vie ne manquera pas de vous proposer

Venez en tenue souple. Si vous êtes accompagnée de votre enfant, alors prévoyez une petite couverture pour le protéger du tapis de sol sur lequel vous le poserez durant les exercices.

Ces séances sont prises en charge par la sécurité sociale au titre du 100% maternité. La facturation se fera à la fin de la dernière séance à partir de votre carte vitale en 1/3 payant (Pas d'avance de frais).

Très cordialement.

Cyrille PHILIPPE