

LE PÉRINÉE FÉMININ

JOUER, RESPIRER, RESENTIR,
TONIFIER, LIBÉRER, ÊTRE

@Réjeane Perrot - Tous droits réservés



SOMMAIRE

01. Le périnée ça sert à quoi ?
02. La yoni
03. Quelques clés
04. En pratique
05. Le lien psychoénergétique

LE PÉRINÉE ! A QUOI ÇA SERT ?

Le périnée reste méconnu alors qu'il est pourtant fondamental. Il est à la base de ton corps, au cœur de ton intimité, source de plaisir et source de vie.

Cet ensemble musculaire et énergétique est central pour ton équilibre.

Le périnée est à la base, c'est le socle de ton corps.

Ce centre énergétique est relié au chakra racine, l'enracinement, et le chakra sacré, siège de la confiance, de la sécurité, et de la créativité.

Il fait partie des diaphragmes,

qui soutiennent et séparent les différents étages de ton corps.

Plus particulièrement, le périnée forme un dôme de muscles entrecroisés qui soutient les organes du petit bassin : vessie, colon/rectum, anus, utérus pour les femmes, (prostate pour les hommes - et oui ils ont aussi un périnée) et orchestre certaines fonctions génitales et sexuelles.

Un périnée souple, élastique et tonique est idéal,

- pour les fonctions d'élimination,
- pour soutenir les organes en place, même dans le temps,
- pour le plaisir sexuel,
- pour concevoir un enfant,
- pour accoucher (ouverture) et récupérer (fermeture).

Les troubles liés au périnée, occasionnent des symptômes tels que:

- des gênes,
- des douleurs,
- des sensations d'ouverture,
- des bruits vaginaux,
- des insatisfactions sexuelles,
- des sensations inconfortables,
- des complications médicales (fuites, descente d'organes...).

Tu commences à voir pourquoi c'est important de le chouchouter !



JE T'INVITE À ESSAYER !

Pour sentir ton périnée,
assoie-toi sur ta main.
Contracte et relâche la vulve,
juste au dessus de ta main.
Tu sens ?!



Tu peux aussi
imaginer
que tu retiens une
envie de faire pipi.
Tu sens ?
Ce sont tes muscles
du périnée !



Dans l'intimité, tu peux jouer à
serrer ou détendre, plus ou moins
longtemps, ou encore de manière
rythmée.
Explore, amuse-toi et vois ce qui
te plaît.



AUTOUR DE LA YONI

Cette partie de ton corps, encore trop souvent mal connue et mal-aimée, mérite toute ton attention.

La yoni, le nom sanskrit du sexe féminin, est étroitement lié au périnée aussi appelé plancher pelvien.

La yoni est une partie du corps à connaître, à ressentir, et à choyer.

C'est un centre d'énergie vitale et sacrée.
C'est une source de plaisir intense,
C'est aussi un reflet de ton ancrage dans la
vie,
et le miroir de ton état psychique.

La méconnaissance du périnée entraîne l'apparition de troubles au fil du temps.

En ayant conscience de ton périnée, tu peux le préserver, le renforcer, l'assouplir, le détendre pour mieux l'utiliser et pour longtemps.



Tu peux lui apporter des soins particuliers comme :

**un massage,
utiliser un oeuf de Yoni,
ou encore t'accorder une séance de
Yonisteam, (bain de vapeur aux
plantes) .**



EN PRATIQUE

Des découvertes par des exercices doux et agréables, pour plus de conscience et plus de respect de soi.

Sois à l'écoute de ton corps

Si tu pousses sur ton périnée trop souvent, il peut être fragilisé et devenir moins efficace c'est à dire ne plus soutenir vraiment !!! Apprends à le préserver même quand tu ris, quand tu tousses ou quand tu te mouches avec l'exercice de la fermeture éclair par exemple.
et encore plus si tu fais des abdos !

Habite ton corps et fais le vibrer

Redresse-toi dans son axe et explore en bougeant, en dansant, synchronise ta respiration et ressens ...
Contracte, légèrement ou plus fort, et relâche, ressens ...

La visualisation

La visualisation active le flux circulatoire énergétique afin de soulager, détendre, vivifier et renforcer le périnée puis tout le corps dans sa globalité.

On peut aussi le tonifier en jouant

Pour avoir le périnée en pleine forme, on peut jouer avec des balles de tennis, une bûche, un plateau, un élastique, des ballons ou même aucun matériel.
L'axe, la posture, la détente et la respiration sont vraiment important.

Si tu souhaites expérimenter, contacte-moi.



pn

QUELQUES CLÉS POUR UN PÉRINÉE EN SANTÉ

Dans la mesure du possible, essaie d'harmoniser tes différents niveaux physique, mental, émotionnel et énergétique.

Et surtout utilise ton périnée :
dans l'effort,
quand tu fais l'amour,
en sport,
en jouant...

Sais-tu que l'orgasme provoque des contractions involontaires des muscles du périnée, et oui ! C'est quand même génial non !?

Réaligner les diaphragmes

Le périnée fait partie des 5 diaphragmes du corps :

- au niveau plantaire
- le plancher pelvien
- le diaphragme thoraco-abdominal
- le diaphragme cervico-thoracique
- le diaphragme palatin
- Quand tu es dans ton axe, les diaphragmes s'alignent et ton périnée est alors plus actif et réactif.

Se centrer, s'ancrer et respirer

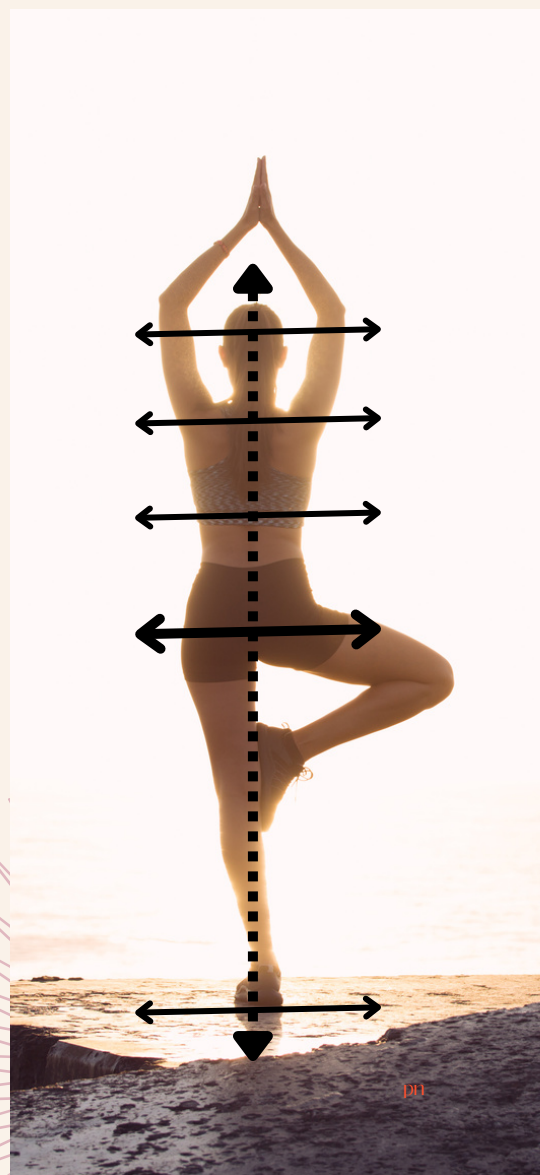
Avec une posture eutonique, c'est à dire avec le bon tonus (ni trop, ni trop peu), tu as davantage conscience de ton corps, ton équilibre postural se renforce, ton ancrage au sol aussi, et ta respiration se régularise.

La détente couplée à des exercices de contractions permet une amplitude de mouvement, une plus grande élasticité, une meilleure tension et plus grande décontraction.

L'un ne va pas sans l'autre !

Faire circuler l'énergie

Par la respiration, le mouvement, la visualisation, le Qi gong, le yoga, l'énergie circule librement dans le corps qui devient fluide dans la douceur et la puissance.



JE T'INVITE À ESSAYER

Une histoire de pression :

Si tu presses sur un tube de dentifrice (ventre), dont le bouchon est ouvert (périnée détendu ou fatigué), la pression fait sortir le dentifrice (contenu pelvi-abdominal).

Donc maintenir les différents organes à leur place, quand tu contractes ton ventre ferme le bouchon, en serrant et remontant le périnée !

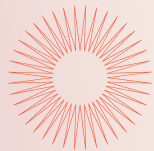


Allonge toi

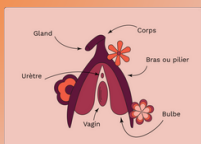
et pose une main sur ton ventre.

Inspire doucement... ta main se soulève légèrement et ton périnée se détend.

Expire longuement, ta main descend vers ta colonne; ton périnée, lui, se serre et remonte vers le ventre.



Et j'en profite pour te rappeler que le clitoris est aussi grand que le pénis ! Le bouton n'est que la partie immergée. Il s'étend de chaque des petites lèvres jusqu'au vagin.



DES LIENS PSYCHO-ÉNERGÉTIQUES

ANCRAGE

Être ancré, c'est être stable et solide.

C'est la base de toute fondation.
Comme les racines d'un arbre, ça permet de pouvoir grandir et s'épanouir.

SECURITE

Être en sécurité, c'est le terreau pour la confiance.

La confiance est la source de la mise en action, de la découverte, de la curiosité.

CREATIVITE

La créativité, c'est l'essence même de la vie.
L'énergie et la pensée sont créatrice de vie, de mouvements.
le périnée est une porte de la créativité (procréation)
puisqu'on le traverse pour concevoir et ensuite pour enfanter

AFFECTIVITE

Lieu sacré de l'intimité, et berceau de la vie,
la sphère périnéale est en lien avec l'affectivité, la sexualité, la fonction maternelle.

Pour en découvrir davantage

CONTACTEZ-MOI



620 avenue de Guyenne
40600 Biscarrosse
06 20 91 47 82

<https://www.rejeanperrot.net>
rejeane.perrot@gmail.com