



La méthode "Périnée et Mouvement®" est actuellement enseignée au public en France, Espagne, Suisse, Italie, et prochainement au Brésil. Cette méthode est l'un des différents répertoires du "Geste Anatomique®".

Elle ne peut-être enseignée que par les personnes certifiées par Blandine Calais-Germain (liste des personnes certifiées sur [www.calais-germain.com](http://www.calais-germain.com)).

Le "Geste Anatomique®" désigne la PARTIE PRATIQUE du concept "Anatomie Pour le Mouvement®", développé depuis 1980 par Blandine Calais-Germain, et diffusé par plusieurs moyens

- des publications : articles, livres, posters, classeurs...
- un enseignement oral : cours, conférences, stages, où alternent constamment théorie (anatomie) et pratique (mouvements).



Blandine Calais-Germain



Le périnée dans le corps entier en mouvement  
**Méthode Périnée & Mouvement®**

“Périnée et Mouvement®” est une ligne de travail qui met en jeu le périnée dans le corps entier en action. Tous les mouvements sont sélectionnés dans un but constant : amener des formes variées de sollicitation du périnée en situation constante de sécurité.



C'est un protocole de base de 10 séances, comprenant une progression de la première à la dixième. Six aspects sont mis en œuvre au cours de chaque séance et peuvent se combiner.

**1** On recherche la **tonification** 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 **reconnait** 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 de position** fréquemment au cours d'une séance. Au moins dix positions différentes sont proposées, 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 œuvre 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.

La méthode « Périnée et Mouvement® » ne peut être enseignée que par les personnes certifiées par Blandine Calais-Germain. Vous trouverez la liste des personnes certifiées sur [www.calais-germain.com](http://www.calais-germain.com).

