

# pratica

POSIZIONE: **supina**, ginocchia flesse, piedi sotto le ginocchia.

Portate una mano sul punto vita e unna a lato della cresta iliaca in direzione del pube. Concentratevi sul movimento **resp** che c'è in qs zona, sentite l'aria che entra e che esce, durante l'inspiraz il diaframma respiratorio spinge in basso e in avanti gli organi addominali, il perineo si allarga e si abbassa; durante l'espiazione il diaframma respiratorio ritorna nella sua posizione fisiologica e il perineo rientra nella sua posizione iniziale.

Portate ora **l'attenzione al pube:**

cosa succede quando l'aria entra?

Il **coccige** è fermo?

Cosa fanno gli **ischi**?

Giratevi sul **fianco**, gambe flesse, osservate l'addome e il perineo durante la respiraz

Ora **proni**, cosa succede al pube quando respirate? E il coccige?

# pratica

Ora immaginate i due triangoli, qlo anteriore e qlo post.

**Ant: pube-ischi**

**Post: ischi-coccige**

**Sedetevi sul bordo di una sedia, sollevate un ischio e massaggiatelo a lungo. Ora appoggiatelo e ripetete dall'altro lato, sedetevi e concentratevi su qsi appoggi, dondolatevi su essi e andate avanti e indietro. Fermatevi distribuendo il peso del tronco, i piedi appoggiati a terra, sentite le curve della vs colonna. Appoggiate il peso anteriormente e percepite il triangolo ant: il pube e gli ischi che lo formano.**

**Spostate il peso lateralmente sull'ischio ds e poi posteriormente fino ad incontrare il coccige e ora andate sull'ischio sn e ora dondolatevi lateralmente da un ischio all'altro e poi in avanti e indietro dal pube al coccige e viceversa. Ora fate il movimento circolarmente dall'ischio ds al coccige, all'ischio sn al pube. E ora al contrario**

# pratica

Ora sedetevi bene al centro, curve della CV armoniose, ascoltate il respiro addominale e **sentite che con l'inspiro il perineo si appoggia e con l'espiro si solleva. Ponete le mani sull'addome e ascoltate: L'addome si espande verso il basso e in fuori con l'inspiro, rientra in espirazione.**

Ora ascolta il tuo corpo, porta l'attenzione **al meato uretrale esterno**, se fate fatica a immaginarlo potete porre un dito sullo sfintere. **Risucchiate le guance e chiudete lo sfintere uretrale come x bloccare la pipì.** È una piccola contrazione, cercate di non bloccare il respiro. Ripetetelo qualche volta e riposate il doppio tra una contrazione e l'altra. Ripetete con calma, fate contrazioni veloci e contrazioni lente e ricordate di riposare tra una contrazione e l'altra.

Ora andiamo dalla ns **vagina**, chiudi delicatamente le sue pareti, immaginate di avere **un tampax al suo interno, stringetelo, abbracciatelo con delicatezza** chiudendo la parte bassa della vagina, senza bloccare il respiro. Rilassatevi e riposatevi. Ora provate a fare contrazioni veloci e contrazioni lente, riposatevi tra l'una e l'altra e lasciate andare.

Spostate l'attenzione posteriormente a livello dello **sfintere anale. Con le mani allargate i glutei e allontanate l'schio ds dal sn.** Chiudete e rilassate l'ano. Può esservi d'aiuto **corrugare la bocca come per mandare un bacio, associate i due movimenti e vedete se qs vi è di aiuto.**

Fate contrazioni veloci e lente alternate a lunghe pause.

# pratica

Ora ponete una **pallina di gommapiuma a livello del perineo**, chiudete gli occhi se vi aiuta e ascoltate il **contatto della palla sul perineo** e osservate cosa succede se espirate, se inspirate. Fate ancora **movimenti in avanti, indietro e sentite l'ano, la vagina e l'uretra, percepite la distanza** tra l'ano e la vagina, tra la vagina e l'uretra, tra l'ano e l'uretra. Cambia qualcosa quando l'aria entra ed esce?

**Cosa succede soffiando il naso? E tossendo? ridendo, urlando, starnutando?**

Come reagisce il PP? **Aumenta la pressione sulla pallina? Sentite la necessità di mingere?**

Togliete la pallina, che sensazione avete? Percepite di più le parti del vs perineo? Riposo

**Ora sedetevi sugli ischi e provate ad avvicinare il coccige al pube**, lasciatelo andare, ripetete, contrazioni lente, contrazioni veloci, riposo.

**Portate l'attenzione agli ischi, ora avvicinateli**, lasciateli andare, ripetete, contrazioni lente, contrazioni veloci, riposo.

# pratica

Ora portate l'attenzione al **centro tendineo del perineo**, immaginate di **sollevare qs zona e di portarla verso l'interno come raccogliendo con esso un fazzoletto**, sentirete che **si alleggerisce il contatto con la biancheria e i pantaloni**, fate contrazioni lente e profonde, rilasciate, pause lunghe, ripetete, ecc

Ora, sempre da seduti, provate a far lavorare la muscolatura più profonda, con **l'elevatore dell'ano** pensate di avere un **ascensore all'interno del vostro perineo**, provate a salire al primo piano, tenete qualche secondo, rilassate, riposo: salite al secondo, rilassate e riposare. Salite al terzo, idem.

Provate ora a salire al primo, tenere, salite al secondo, tenete, salite al terzo, tenete. Lasciate andare, riposare. Provate a farlo al contrario, mettete insieme.

Potete ripetere la stessa cosa con il **pubo rettale** immaginando **che ad ogni piano sia traziionato in avanti l'ano**.

Possiamo immaginare un ascensore anche all'interno della ns vagina, lunga 8-10 centimetri