

Le périnée, le muscle du CHI

Le point central du Périnée, Huiyin, est le centre énergétique où se rassemble le Yin, et est en relation avec la fonction énergétique du Rein.

Huiyin apporte enracinement, équilibre, stabilité, sensation de support, de confort, de plaisir et de satisfaction. Pour une femme, un périnée vivant et habité de présence, est en lien avec sa capacité d'établir des frontières.

Huiyin régule les orifices inférieurs, agit sur les parties génitales et les organes du système reproducteur. Il entre en jeu dans la circulation de l'énergie sexuelle, la jouissance et l'orgasme. Il connecte avec la couronne (Baihue) à travers le canal central. Il apaise et est le point d'ancrage de l'esprit dans le corps.

(voir les autres caractéristiques du point du périnée sur la charte "Fécondité" qui est affichée au studio).

Appelé aussi le muscle du Chi, lorsqu'il est entraîné en conscience, il peut propulser la libido de vie dans la colonne vertébrale et dans le canal central pour nourrir le système nerveux central, les glandes endocrines et le cerveau.

Dans les exercices d'échauffement du Qi Gong, nous allons principalement exercer notre périnée à bouger en synchronisme avec le diaphragme thoracique pour effectuer une respiration abdominale naturelle amplifiée.

Exemple : le soufflet, le ressac, l'Africain, les cercles de bassin, la vague, l'onde, etc...

Le périnée dans le mécanisme de la respiration naturelle

Lorsque nous inspirons naturellement, le diaphragme thoracique descend, presse sur les organes, cela crée une onde qui se répercute jusqu'au périnée, celui-ci reçoit la pression des organes, qu'il accueille tout en leur offrant un soutien ferme. Le réceptacle du

bassin s'ouvre, les abdominaux et les muscles du dos s'étirent pour eux aussi donner de la place aux organes, ce qui permet aux poumons de s'étendre vers le bas et de bien se remplir. Cette coordination procure une respiration profonde, saine et satisfaisante. Ce mécanisme crée un mouvement naturel de descente et d'étirement des muscles du périnée qui agit comme une trampoline bien ferme, à la fois tonique et résiliente. Sa souplesse et son élasticité lui confèrent une force de rebondissement qui en même temps peut contenir le Chi et le sang et les propulser dans les circuits.

Pour se réapproprier les sensations de notre périnée il faut exercer ses muscles consciemment. En règle générale, il est plus facile et naturel d'avoir la sensation de le rassembler et de le remonter légèrement en expirant et de le laisser s'étirer et s'enfler légèrement en inspirant. Lorsqu'on doit faire un effort par exemple, il est recommandé d'expirer en rassemblant le périnée pour soutenir l'action des abdominaux.

C'est la même technique qu'on utilise de façon volontaire et musculaire dans le sport, les arts martiaux, la danse lorsqu'on doit amortir une chute au sol, sauter, faire une portée ou changer rapidement de direction.

Le chanteur utilise l'appui de son périnée ainsi que la maîtrise de son diaphragme pour émettre un son en puissance. Dans notre quotidien, c'est important d'entraîner le réflexe de support du périnée lorsque nous toussons, éternuons, rions, crions, nous mouchons... afin de prévenir la descente des organes, l'incontinence et les hernies.

Résumé

Dans la respiration naturelle abdominale, nous recherchons une sensation de remontée du périnée sur l'expiration ainsi qu'une légère contraction pour mieux accompagner la remontée des organes pendant que le diaphragme thoracique remonte lui aussi

pour vider les poumons.

Un périnée entraîné à monter et à descendre, à se contracter et à se relâcher grâce à la pratique consciente de la respiration naturelle au quotidien nous permettra de rester en contact avec le fond de notre Tan Tien, où se loge notre libido de vie.

Donc lorsque le périnée reçoit la pression des organes due au fait que le diaphragme thoracique descend, il reste quand même tonique tout en s'assouplissant, c'est comme une détente dynamique, il va jusqu'à une certaine amplitude d'étirement mais il reste alerte, prêt à raccompagner la remontée des organes lors de l'expiration.

Donc avec l'entraînement de la respiration naturelle au quotidien, le périnée retrouve sa vitalité, sa tonicité idéale et sa dextérité. Il répond à nos commandes et réagit sainement aux besoins du corps tout en nous procurant une sensation de support énergétique, de confort et de sécurité.

Il faut aussi considérer la capacité instinctive des sphincters qui traversent le périnée à relâcher lorsqu'il y a un besoin physiologique d'expulsion vers l'extérieur par exemple l'urine, les selles, les menstruations... et le BÉBÉ. L'efficacité et le contrôle de nos sphincters sont des fonctions intimement relié avec l'énergie des reins, le sentiment de sécurité, et la confiance.

Dans les exercices de Qi Gong pratiqués dans la position verticale, nous cherchons à avoir un périnée légèrement rassemblé, soutenant, vivant et alerte. Disons que c'est plutôt une intention qu'un effort. Cette sensation est possible grâce à l'alignement d'aplomb du bassin, à la direction du coccyx, à l'ouverture du bas du dos (Ming Men), à l'allongement des psoas et à l'enracinement dans la terre à travers les jambes. L'idée c'est de maintenir une présence consciente des sensations au périnée afin qu'il puisse contenir l'énergie qui se cultive et s'accumule dans le Tan Tien et aussi de pouvoir assurer la vascularisation, l'oxygénation, la circulation de l'énergie et des liquides organiques dans tout le bassin et le bas du ventre.

Si le périnée n'est pas inclus dans notre présence consciente, il a de forte chance qu'il soit inerte, inactif, insensible, ou chroniquement tendu et figé. Cette déconnection peut causer la stagnation de l'énergie et du sang, et le manque de tonicité (force et souplesse) pourrait causer une grande perte d'énergie, donc de fatigue. Ces états déséquilibrés peuvent entraîner des problèmes de santé, des inconforts et des malaises psychologiques (descente d'organes, incontinence, impuissance, frigidité, anorgasmie, douleurs, vaginites, hémorroïdes, gonflements de la prostate, douleurs menstruelles, dépression, fatigue, vertiges etc....).

Son action subtile dans les exercices énergétiques du Qi Gong

Le périnée peut tout simplement continuer de faire son mouvement naturel pendant les exercices énergétiques, tel une éponge qui se gorge et se désengorge au rythme de la respiration. Si l'exercice est plus «Yang», nous l'inviterons à s'engager de façon plus tonique pour offrir un plus grand support.

Périnée associé à la respiration taoïste :

Dans certains cas, nous lui indiquerons de se soulever pendant l'inspiration comme si il était aspiré vers le haut...

Cette dernière technique est utilisée pour diriger de façon subtile et précise la montée de l'énergie sexuelle à travers le canal central, ou par le canal gouverneur de l'Orbite microcosmique.

Nous suspendons intentionnellement le périnée *en inspirant* pour amplifier la respiration compressée dans les reins, pour allonger une rétention du souffle ou pour induire une respiration ample thoracique.

Avec la pratique, le périnée devient un collaborateur indispensable qui répond docilement à nos intentions afin de contribuer à mieux conduire l'énergie.

Indéniablement, notre degré d'intimité et de maîtrise avec nos sensations au périnée, nous procurera plus de plaisir lors de

l'activité sexuelle et nous procurera une sensation de profonde relaxation lors d'un massage du périnée par exemple.

En général lorsque l'anus, le vagin ou le périnée sont invités à se soulever lors de l'inspiration et à se détendre lors de l'expiration, nous faisons référence à ce qu'on appelle la *respiration taoïste*. En général, la respiration taoïste va être accompagnée d'un mouvement inversé de la paroi abdominale, c'est à dire qu'au lieu de s'étirer au moment de l'inspiration, la paroi abdominale se rétracte légèrement vers la colonne vertébrale lors de l'inspiration. Cela contribue à pousser le souffle et le chi dans le dos ou vers le haut. *Cette inversion du mouvement des abdominaux ne doit en rien compromettre le mouvement naturel de descente du diaphragme sur l'inspiration.*

Les exercices énergétiques de Qi Gong combinés à la respiration taoïste exigent une grande écoute des sensations subtiles, beaucoup de douceur, et surtout une connexion intime avec l'énergie du sourire intérieur. La respiration inversée du périnée ou la respiration taoïste se font plutôt par le pouvoir de l'intention que par la force de la volonté. Même qu'avec le temps cela se fera presque de façon instinctive selon le besoin, c'est comme si l'intelligence du corps organisait la coordination par elle-même naturellement... MAIS Attention, on arrive à cette aisance spontanée seulement parce que la dextérité, la sensibilité raffinée ont été cultivées, développées et entraînées en conscience avec curiosité et persévérance dans notre pratique du Qi Gong, autant que dans toutes les circonstances de la vie.

Attention :

Si nous ressentons des inconforts lors des exercices qui utilisent la respiration inversée du périnée et la respiration taoïste, il est fort probable que nous forçons trop volontairement ou bien que nous ne maîtrisons pas adéquatement le mouvement naturel de notre diaphragme. Car si le diaphragme thoracique remonte sur l'inspiration par sympathie avec le périnée qui se soulève, cela peut

créer des tensions physiques dans la poitrine, les épaules et la tête, des malaises émotionnels et des blocages dans la circulation énergétique.

Il est possible que le diaphragme thoracique ne soit pas encore assez libéré pour pouvoir continuer de faire son mouvement de descente contre la pression inverse qui vient du périnée qui remonte et contre la pression des abdominaux qui se rétractent vers la colonne vertébrale.

Texte écrit par Marie-Claude Rodrique

Février 2019