

# Auto-test de **suelo pélvico** (parte práctica)

¡Hola de nuevo!

¿Cómo estás? ¿Qué tal han ido esas preguntas del auto-test?

Si algo te ha dejado pensativa o, incluso, preocupada déjame recordarte que se trata de un test orientativo y que lo mejor es acudir presencialmente a una fisioterapeuta especializada en suelo pélvico para salir de dudas.

Pero por el momento, quiero seguir dándote herramientas para que TÚ MISMA puedas avanzar en tu autoconocimiento perineal, paso a paso guiada por mí, avanzando juntas de la mano.

Y es que la teoría es importante, pero lo verdaderamente esencial es la práctica:

IMAGINAR,

MIRAR,

MOVER,

TOCAR...

...y vamos a pasar a la acción ahora mismo

(o, bueno, cuando encuentres un ratito tranquilo para ti).

Para ver y realizar este AUTO-TEST PRÁCTICO en formato vídeo, te sugiero que te reserves un momento del día tranquilo y sin prisas, y un espacio de la casa agradable, alejada de distracciones e interrupciones.

# Auto-test de **suelo pélvico** (parte práctica)

Te llevará con calma unos 25-30 minutos, aunque por supuesto puedes dedicarle más tiempo si lo necesitas, te apetece y puedes.

¿Qué material voy a pedirte para este auto-test?

Para la primera propuesta del vídeo necesitarás papel y boli (o lápices de colores, pinturas) porque antes de tocar... te propongo pensar, imaginar y... ¡Dibujar!

Para el resto de propuestas te recomiendo lavarte las manos, hacerte con un espejo de mano, un espacio con buena luz, un poquito de lubricante base agua o aceite vegetal y... mucha ternura y curiosidad contigo misma y con tu periné.

No me enrollo más, ¡vamos allá!

Pincha sobre la imagen.



\* Este test es solo orientativo y NO SUSTITUYE NUNCA a la evaluación de un especialista en suelo pélvico.