



CICLO PARIR EN MOVIMIENTO
ANATOMÍA FUNCIONAL PARA EL PARTO FISIOLÓGICO
de Núria Vives

Periné Femenino y Movimiento en el Parto

Presentación

El periné femenino ha sido y continúa siendo “la zona olvidada” del cuerpo de la mujer en las diferentes etapas de su vida.

Siendo una región muy solicitada durante el embarazo y muy comprometida en el parto, el curso propone un recorrido anatómico y sensorial para integrar esta zona del cuerpo en la globalidad corporal y en el movimiento antes y durante el parto.

El curso presenta una forma original de conocimiento de esta musculatura íntima, una gimnasia de prevención de la musculatura del periné como alternativa y complemento al tacto vaginal.

Este módulo es una introducción al método y a la Formación profesional **Periné, Integración y Movimiento®**, creado, desarrollado y puesto en práctica durante treinta años por Núria Vives alumna y colaboradora de Blandine Calais-Germain, autora del libro “El Periné Femenino y el parto” y de Anatomía para el Movimiento.

Para comprender la relación del Periné y las fuerzas que le pueden llegar durante la etapa del expulsivo, es imprescindible haber realizado previamente el Módulo III: Técnicas de Respiración y Parto.

Objetivo general

Dar a la mujer los útiles necesarios para que en el momento del parto su periné pueda ser lo suficientemente elástico, a fin de dejar pasar el bebé, y suficientemente tónico, para poder recuperarse y mantener su troficidad después del parto.

Reconocer durante la fase de nacimiento, las fuerzas que le llegan al periné (ver módulo 3) y poder evaluar la necesidad de dichas fuerzas.

Objetivos específicos

Situar el periné en el cuerpo. Tomar conciencia de su movilidad.
Practicar posiciones y movimientos para ofrecer al periné situaciones variadas de presión y estiramiento. Familiarizarse con esta zona



Íntima del cuerpo dentro de la globalidad corporal para poder confiar en ella.

Sentir en una misma como le llegan las fuerzas y cómo reacciona el periné.

Contenidos

Ubicación del periné en el cuerpo.

Reconocimiento de la pelvis del periné en el propio cuerpo.

Límite óseo-articular de la musculatura del periné.

Prácticas diversas para un despertar sensorial de la zona y poder distinguir la relajación y la activación en una misma.

Reconocimiento, relajación, contracción y estiramiento de los diferentes haces del periné.

Disociación del triángulo anterior del triángulo posterior del periné.

Prácticas variadas para sentir el periné en compresión-descompresión.

Relación del periné con la respiración. Continuación del módulo de la respiración. Actitud corporal global.

Prácticas en casa durante la micción y la defecación.

Prácticas diversas para sentir las fuerzas que le llegan y distinguir la dirección: Vagina y uretra en el triángulo anterior y ano en el triángulo posterior.

Metodología

Parte del libro "El Periné Femenino y el Parto" de B. Calais-Germain y de la metodología creada por Núria Vives y Àngels Massagué. Ha sido aplicada durante muchos años en cursos regulares con mujeres de diferentes edades. El curso propone experimentar primero sobre una misma, lo que posteriormente se ofrecerá a las mujeres embarazadas y también en el posparto.

Se utilizan modelajes óseos y diferentes materiales para integrar esta zona del cuerpo de una manera tridimensional y en volumen.

La pedagogía utiliza una aproximación respetuosa, para que la persona llegue a esta zona de su cuerpo de una manera sencilla, natural y a su propio ritmo.

El lenguaje utilizado está cuidadosamente escogido para que la mujer pueda conectar con su cuerpo, reconocer y encontrar la sutilidad y delicadeza de los músculos del suelo pélvico, y progresivamente su fuerza y elasticidad, necesarias para parir y recuperarse después del parto.