



PERINÉ FEMENINO Y MOVIMIENTO

Curso de 30 horas lectivas.

Anatomía Integración y Movimiento®

Presentación

Este curso fue creado en Francia hace 20 años por Blandine Calais-Germain. Sus bases se encuentran en el libro “El periné femenino”, publicado por la editorial Liebre de Marzo.

En España ha sido difundido y desarrollado conjuntamente con Núria Vives y Àngels Massagué, que lo ponen en práctica con una población muy variada de mujeres (adolescentes, embarazadas, mujeres mayores...). Serán las propias mujeres que asisten a las sesiones las que, manifestando su notable mejoría, reivindicarán la necesidad de difundir este trabajo.

Desde hace más de diez años, esta forma original de acercarse a la zona más íntima del cuerpo de la mujer, se va materializando con una pedagogía basada en el respeto. Se sigue difundiendo en forma de cursos para fisioterapeutas, matronas y otros profesionales que trabajan la reeducación perineal y esfinteriana, o la prevención y el conocimiento del cuerpo.

El curso trata de la aplicación de la metodología “Anatomía, Integración y Movimiento®” en una GIMNASIA DE PREVENCIÓN DEL PERINÉ FEMENINO dentro de la globalidad corporal y el movimiento. También como alternativa y complemento al tacto vaginal.

Consiste en la utilización conjunta de unos conocimientos anatómicos previamente seleccionados y de una práctica pedagógica que facilitan la conciencia sensorial, la flexibilización y la activación de la zona del periné, integrándolo en la gestión global del movimiento.

La asistencia al curso permite la aplicación, pero no la enseñanza profesional de la metodología.

El curso sirve de base para poder acceder a la formación “Periné, Integración y Movimiento®”, de Núria Vives y Àngels Massagué.

Objetivos

En el ámbito del conocimiento de la región del periné femenino, el curso tiene como objetivos:

- Situarlo, localizarlo, sentirlo y disociar los diferentes grupos musculares que lo integran.
- Relajar, flexibilizar y activar progresivamente la musculatura del periné dentro de la globalidad corporal.
- Disociar la región del periné de los músculos colindantes.
- Conocer, experimentar y prevenir situaciones donde una presión continuada sobre la zona afecta la musculatura del suelo pélvico.



- Coordinar los diferentes haces musculares del periné femenino entre sí, con la respiración y con el cuerpo en movimiento.
- Integrar los conocimientos adquiridos en la vida cotidiana.
- Prevenir disfunciones del suelo pélvico.

Metodología

La original forma de estudio de la anatomía para el movimiento creada por Blandine Calais-Germain permite tratar el tema con sencillez y profundidad al mismo tiempo: La alternancia interactiva entre la anatomía teórica y la práctica sobre uno/a mismo/a y la utilización de modelajes óseos tridimensionales como la pelvis, el diafragma y el periné, son ejemplos de esta metodología.

La práctica de experimentación sobre el propio cuerpo y una original pedagogía de aplicación basada en el respeto y el acompañamiento han sido desarrolladas por Nuria Vives (www.nuriavivesanatomia.com) y Àngels Massagué (www.gestconscient.cat), han aplicado el método con mujeres de todas las edades, junto a un equipo multidisciplinar, y con muy buenos resultados. Juntas han iniciado en España la formación Periné, Integración y Movimiento®.

Programa y contenidos

Consta de 30 horas lectivas.

Programa del primer fin de semana:

- Anatomía: Presentación de la región del Periné en el cuerpo. Pelvis endopélvica: anatomía ósea y articular. La pelvis del abdomen. La pelvis del periné.
- Pedagogía de aplicación: Práctica sensorial que permite tomar conciencia de las dos pelvis.
- Anatomía: Situación del periné en la pelvis endopélvica. Beneficios de la movilidad de la pelvis en relación al periné. La articulación de la cadera.
- Pedagogía de aplicación: Práctica anatómica y sensorial para la localización de la articulación de la cadera y sentir la movilidad de la pelvis en los tres planos.
- Anatomía: Músculos superficiales del periné. Continente y contenido. La pelvis del periné superficial y las estructuras colindantes.
- Pedagogía de aplicación: Práctica de las primeras contracciones diferenciadas de los músculos superficiales en diferentes situaciones.
- Anatomía: Los triángulos del periné. Orientación e integración de los dos triángulos en el cuerpo en movimiento.
- Pedagogía de aplicación: Práctica para diferenciar y disociar el triángulo anterior del periné con los músculos colindantes. Diferentes posturas para el trabajo del periné. Análisis y prácticas.
- Anatomía: Músculos profundos del periné. Continente y contenido. La pelvis de la musculatura profunda del periné.



- Pedagogía de aplicación: Práctica sensorial y anatómica para ubicar, reconocer y disociar la musculatura profunda del periné en el propio cuerpo.
- Anatomía: Presentación del tema: La Respiración y el periné. Las fuerzas que participan en la inspiración. Las fuerzas que participan en las diferentes espiraciones.
- Pedagogía de aplicación: Práctica sensorial para conocer los hábitos respiratorios propios de cada una/o y su relación con el periné.
- Anatomía: Interés, ventajas e inconvenientes de las diferentes coordinaciones periné-espiración de volumen corriente y periné-espiración de volumen de reserva espiratoria.
- Pedagogía de aplicación: Progresión pedagógica para experimentar la práctica anatómica y sensorial de las diferentes coordinaciones periné-espiración de volumen corriente, también llamadas coordinaciones facilitantes. Primeras coordinaciones periné-cuerpo en movimiento.
- Síntesis-resumen de las prácticas realizadas para ejercitarlas y ponerlas en práctica durante el intervalo de los dos cursos.

Programa del segundo fin de semana:

- Anatomía: Continuación del tema Respiración-periné. Interés, ventajas e inconvenientes de las diferentes coordinaciones periné-inspiración costal y periné-inspiración diafragmática.
- Pedagogía de aplicación: Progresión pedagógica para experimentar las diferentes inspiraciones.
- Anatomía: Descompresión abdo-perineal. Principios teóricos y anatómicos que tratan los mecanismos responsables de la descompresión abdominal, visceral y perineal.
- Pedagogía de aplicación: Práctica sensorial progresiva para reconocer, distinguir y disociar la zona del periné y coordinarla con respiraciones facilitantes y respiraciones hipopresivas.
- Anatomía: Las vísceras de la pelvis menor. Descripción del conjunto con ilustraciones y modelajes tridimensionales. Descripción de los sistemas estabilizadores. Interrelación con las vísceras del abdomen. La función del peritoneo.
- Pedagogía de aplicación: Práctica anatómica y sensorial para ubicar las vísceras de la pelvis menor en el cuerpo y en el movimiento. . Representación anatómica interna. Movilizaciones con finalidad trófica.
- Anatomía: La vejiga y la uretra. Presentación, rol y musculatura particular.
- Pedagogía de aplicación: Práctica anatómica y sensorial para situar en el cuerpo la dirección de la uretra, reconocer el esfínter externo de la uretra y coordinarlo con los demás músculos del periné.
- Anatomía: el útero y la vagina. Presentación, rol y musculatura particular.
- Pedagogía de aplicación: Práctica anatómica y sensorial para situar, orientar, reconocer y sensibilizar el canal muscular de la vagina. Diferenciación y coordinación con los demás músculos del periné.
- Anatomía: el recto y el ano. Presentación, rol y musculatura particular.



- **Pedagogía de aplicación:** Práctica anatómica y sensorial para situar, orientar, reconocer y sensibilizar el canal muscular del recto y los diferentes niveles del ano. Coordinación con los diferentes haces del periné.
- **Tema:** Las vísceras pélvicas en los diferentes movimientos y actitudes, según la disposición, los ejes y los volúmenes.
- **Anatomía:** Músculos abdominales. Distinguir su funcionamiento en situaciones diversas de la vida cotidiana. Noción de inversión de la orden perineal. Noción de sinergia de la base pélvica con los abdominales.
- **Pedagogía de aplicación:** Práctica de coordinación de los músculos del periné con los abdominales. Modo ascendente o descendente.
- **Tema:** Las diferentes situaciones donde se ejerce presión sobre el periné. Cómo la acción del diafragma (inspirador) y de los abdominales (espiradores) pueden aumentar la presión sobre el periné.
- **Pedagogía de aplicación:** Práctica sensorial para reconocer, sentir y distinguir la gran variedad de presiones que le llegan al periné y las diferentes maneras que tiene de recibirlas y contrarestarlas.

- Durante el curso se evocarán las principales disfunciones de la región del periné.
- Igualmente se evocará el periné en el contexto de distintos períodos claves de la vida de la mujer.

Nota: Durante el curso se deberá llevar calcetines y ropa cómoda, tipo chándal, al objeto de facilitar los movimientos y ejercicios corporales propios del curso.

Profesoras:

Núria Vives Parés

Licenciada en Pedagogía. Master en Psicomotricidad. Especializada en pedagogía corporal. Trabaja y colabora durante 30 años con Blandine Calais-Germain, autora del libro “El Periné Femenino” y “Anatomía Para el Movimiento” Tomos I y II entre otros (Ed.Liebre de Marzo), dando conjuntamente cursos para profesionales de la salud en Francia y España. Escriben juntas el libro “Parir en Movimiento” (Ed.Liebre de Marzo). Crean junto con Angels Massagué la metodología *Periné et Mouvement®* en Francia y en España con el nombre de *Periné, Integración y Movimiento®*. Con la pedagogía de *Anatomía, Integración y Movimiento®*, Núria Vives aporta una nueva manera de abordar el trabajo sobre el Periné. Crea el ciclo *Anatomía y Preparación al Parto®* y trabaja para hospitales, centros de salud y asociaciones profesionales de las diferentes comunidades autónomas, y en diversos países con matronas y profesionales relacionados con el embarazo, parto y posparto.

Información en www.nuriavivesanatomia.com



NÚRIAVIVESANATOMÍA
ESTUDIO DE LA ANATOMÍA PARA EL MOVIMIENTO CONSCIENTE

Àngels Massagué Magrinyà

Diplomada en Ciencias de la Educación por la Universidad Autónoma de Barcelona, formada en Anatomía para el Movimiento® de B. Calais-Germain. Formadora del ciclo para matronas de Anatomía y Preparación al Parto de Núria Vives. Creadora, junto con Núria Vives y Blandine Calais del método “Periné et mouvement”® en Francia, y con Núria Vives en España, bajo el nombre de “Periné, Integración y Movimiento”®. Instructora de Consciencia Sensorial por Krista Sattler. Profesora y coordinadora de la preparación corporal al parto y posparto en el centro de salud Marenostrum desde el 1996, en un equipo de matronas y ginecólogos. Instructora de recuperación del periné en la metodología B. Calais-Germain en dicho centro desde 2007. Seminarios sobre la pelvis y el periné en hospitales y centros de salud.

Información en: www.gestconscient.cat