



CURSO DE PERINE FEMENINO Y MOVIMIENTO

Base de la formación profesional Periné, Integración y Movimiento®

de NÚRIA VIVES

PRESENTACION

Es para mí un placer y un honor presentar este curso por tercera vez en Chile. Las personas que ya conocen mi trabajo sobre el estudio del parto fisiológico, saben que hay mucho por reflexionar, aprender, construir y transmitir. En cuanto al estudio del periné femenino, el enfoque de mi trabajo está basado en lo que me parece imprescindible: *la Prevención*.

A lo largo de los tiempos, esta pequeña zona del cuerpo de la mujer, ha sido ignorada por tabús religiosos y culturales; ha sido maltratada, cortada, no reparada o mal reparada en los partos; ha sido mal vivida por falta de educación o abusos; ha sido manipulada por una pornografía perversa, alejada de la realidad.

Este conjunto de pequeños músculos que rodean los orificios de la uretra, vagina y ano y que forman un auténtico entramado miofascial en el fondo de la pelvis, merecen, lo reivindicamos, ser reconocidos, situados, sentidos, respetados y cuidados por la propia mujer y por los profesionales que la acompañan en las diferentes áreas de la salud, la educación y el deporte.

Como mujer, como pedagoga corporal y profesora de anatomía para el movimiento, me gustaría compartir con ustedes mis 30 años de experiencia en el tema.

Los cursos me refuerzan la convicción y la necesidad imperiosa de difundir y transmitir los conocimientos sobre el periné a partir de una metodología basada en el respeto. Con mucha ilusión os presento el programa.

PROGRAMA

El curso fue creado en Francia, hace 35 años, por Blandine Calais-Germain, con quien Núria Vives se formó, colaboró y escribió el libro "Parir en Movimiento" desarrollando y transmitiendo su propia metodología "Periné, Integración y Movimiento" en España, Italia, Portugal y diferentes países de América latina.

Su pedagogía se encuentra reflejada en el "*Cuaderno para un Periné despierto y relajado*" editado por www.numeriprimieditore.com

El curso base de Periné y Movimiento nos permite adquirir un profundo conocimiento anatómico y sensorial de toda la zona del suelo pélvico para una educación y/o reeducación perineal a través del movimiento.

Su objetivo principal es poder reconocer y sentir el periné en el propio cuerpo. Poder conocerlo para protegerlo.

Cuidar de esta zona tan íntima en la vida cotidiana y en todas las etapas del ciclo vital: infancia, pubertad, adolescencia, embarazo, puerperio y menopausia.



La duración del curso es de 4 días (30 horas lectivas).

OBJETIVOS

Definir, localizar, sentir, diferenciar y disociar los diferentes grupos musculares que integran y forman el periné/suelo pélvico.

Relajar y activar progresivamente los músculos del periné dentro de la globalidad corporal y el movimiento.

Coordinar y disociar los músculos del periné con los otros músculos periféricos.

Principalmente con los aductores, abdominales y glúteos.

Conocer las funciones fisiológicas de las tres vísceras de la pelvis menor y de sus propios esfínteres. Observar y revisar los hábitos adquiridos, sobre todo durante la micción y la defecación.

Identificar, clasificar y analizar las diferentes presiones que le llegan al periné, a las vísceras de la pelvis y sus tejidos de sostén.

Aprender a proteger el periné en situaciones de la vida cotidiana donde reciben mucha presión de una manera repetida o súbitamente.

Experimentar y analizar diferentes respiraciones y su relación con el periné. Ver el interés de cada una de ellas.

Presentar y practicar la DAP (descompresión abdoperineal), práctica de descompresión y activación del suelo pélvico propia del método.

RESUMEN DEL PROGRAMA

Día 1

Presentación del curso. Pelvis endopélvica: anatomía ósea y articular. La pelvis del abdomen. La pelvis del periné. La caja torácica de la respiración. La caja torácica del periné. Práctica sensorial. La movilidad de la pelvis en la articulación de la cadera y su relación con el periné. Práctica anatómica y sensorial para localizar la articulación de la cadera y sentir la movilidad de la pelvis en todos los planos anatómicos. Presentación de los músculos superficiales del periné. Primera práctica sensorial para localizar la zona. Presentación de los dos triángulos del periné. Coordinación de los dos triángulos. Presentación de "La Serie". Protocolo de posiciones para el trabajo del periné. Las diferentes orientaciones de los músculos superficiales y de los esfínteres. Primera práctica de flexibilización de la caja torácica para preparar la DAP (descompresión abdoperineal).

Práctica sensorial de los músculos superficiales del periné; Relajar antes de activar. Tiempo para compartir la experiencia en pequeño y gran grupo.

Observación de los hábitos de la micción y la defecación. Primera práctica en casa.



Día 2

Presentación de los músculos profundos del periné y sus diferentes haces musculares.

Práctica sensorial para localizar la zona del elevador del ano. Relación con los glúteos:

Práctica para empezar a disociar y coordinar dichos músculos con el periné.

Representación tridimensional del diafragma muscular pélvico.

Segunda práctica de flexibilización de la caja torácica y de los músculos inspiradores para preparar la DAP.

Las dos direcciones de contracción de los diferentes haces.

Práctica anatómica y sensorial para localizar, despertar, relajar y activar los diferentes niveles del esfínter externo del ano y el elevador.

Presentación de los dos cajones, torácico y abdominal. Particularidades en relación a la respiración y al contenido de la pelvis menor.

Experimentar las diferentes inspiraciones diafragmáticas y costales en relación al periné.

Tiempo para compartir las experiencias en pequeño y gran grupo.

Observación de los hábitos de la micción y la defecación. Segunda práctica en casa.

Día 3

Presentación de las tres vísceras de la pelvis menor con sus propios esfínteres: Vejiga y uretra. Matriz y vagina. Recto y esfínter externo del ano. Funciones fisiológicas.

Los tejidos de sostén de las tres vísceras y su importancia en la estabilización del conjunto dentro de la pelvis en todas las etapas de la vida de la mujer. Teoría y práctica sensorial para mantener la troficidad a la zona.

Análisis de las diferentes presiones que le llegan al periné, a las vísceras y a los tejidos de sostén.

Presentación y acciones del diafragma sobre “el barril” abdominal.

Presentación y acciones de los músculos abdominales sobre “el barril” abdominal.

Práctica sensorial para identificar estas presiones en la vida cotidiana.

Tiempo para compartir las experiencias en pequeño y gran grupo.

Observación de los hábitos de la micción y la defecación. Tercera práctica en casa.

Día 4

Presión y descompresión abdoperineal. Contraer o presionar.

Coordinación abdoperineal para poder contrarrestar las presiones que le llegan a la pelvis menor y al periné. Práctica corporal y teoría anatómica.

Presentación de las diferentes formas de la descompresión abdoperineal con variantes y progresión. La D.A.P. Práctica de diferentes ejercicios que ponen en juego el periné con los músculos inspiradores costales y abdominales.

Los músculos del periné como musculatura postural. Su relación con la columna vertebral en la estática y el movimiento.

Reflexión y síntesis del curso en pequeño y gran grupo.



PROFESORA

Núria Vives Parés

Mujer y mamá, me formé en pedagogía y psicomotricidad en la Universidad de Barcelona y París.

Fui una apasionada del ballet desde pequeña y enseñé la danza durante diez años. Más tarde me especialicé en terapia psicomotriz.

En 1983, conocí a Blandine Calais-Germain en París y me enamoré de su original forma de enseñar la anatomía. Fundó la Escuela de Anatomía para el Movimiento® de la que formé parte durante más de 30 años.

La escucha del cuerpo, y la atención a los sentidos me llegó con Sensory Awareness de Charlotte Selver. Actualmente soy miembro del Sensory Awareness Leaders Guild.

Desde 1985 trabajo con mujeres de todas las edades en nuestro centro de formación permanente L'EIX, centro de Pedagogía Corporal en Palafrugell (Girona) donde también damos los cursos de especialización.

Colaboré en la implantación de Los Nuevos Protocolos del Parto Normal en 2007 con el Ministerio de Sanidad español, formando a matronas de las diferentes comunidades del estado español, tanto en el marco del acompañamiento de la mujer embarazada, como dentro del propio sistema hospitalario.

Con Blandine escribimos el libro "Parir en Movimiento" (2009).

Con Piera y Laura publicamos "Cuaderno para un periné despierto y relajado" (2015).

He participado en la elaboración del libro "Atención integral al Parto de baja intervención". Prácticas basadas en la evidencia (2018).

Creé los métodos Parto y Movimiento® y Periné, Integración y Movimiento®.

Invitada en congresos, y conferencias sobre temas de la mujer, lo que más me entusiasma es dar talleres experimentales. Tengo el privilegio de poder hacerlo, conociendo y aprendiendo de personas maravillosas, profesionales interesados en la salud de la mujer, tanto en Europa como en América Latina.

En estos encuentros he podido comprobar que las mujeres, cuanto mejor conocemos nuestro cuerpo, más nos valoramos, más recuperamos la confianza en nosotras mismas y sobre todo, más nos sentimos fuertes para pedir lo que necesitamos.

Nota: El curso "Periné Femenino y Movimiento" es el curso de base necesario para acceder a la FORMACIÓN PROFESIONAL de 100 horas **Periné, Integración y Movimiento**® que se realiza cada dos años en España e Italia.

Consultar: www.nuriavivesanatomia.com