

Ciclo de Anatomía y Preparación al Parto Anatomía. Integración y Movimiento® de Núria Vives

Módulo 4: El periné en el parto. Análisis y experimentación

Presentación

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

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

Es una introducción a la metodología “Periné, Integración y Movimiento®” desarrollada y puesta en práctica durante veinte años por Núria Vives y Àngels Massagué, alumnas y colaboradoras de Blandine Calais-Germain, autora del libro “El Periné Femenino y el parto” y de Anatomía para el Movimiento.

Objetivo general

Dar los útiles necesarios a la mujer para que en el momento del parto confíe y permita la elasticidad de su periné para dejar pasar al bebé, y en el postparto recupere tono, troficidad y pueda reconciliarse con esa zona de su cuerpo.

Objetivos específicos

Situar el periné en el cuerpo.
Situar el periné en la pelvis.
Tomar conciencia de su movilidad.



NÚRIAVIVESANATOMÍA

ESTUDIO DE LA ANATOMÍA PARA EL MOVIMIENTO CONSCIENTE

Distinguir en el propio cuerpo los dos triángulos del periné y su orientación según la posición que se adopte en el parto.

Integrar la dirección de la vagina según la posición del cuerpo en el espacio.

Valorar y analizar las necesidades del periné para el parto.

Valorar y analizar las necesidades del periné en el post-parto

Practicar posiciones y movimientos para ofrecer al periné situaciones variadas de presión y estiramiento.

Coordinar la relajación y la contracción del periné con las diferentes respiraciones (módulo 3).

Familiarizarse con esta zona íntima del cuerpo dentro de la globalidad corporal y en el movimiento.



Contenidos

Ubicación del periné en el cuerpo.
Reconocimiento de la pelvis del periné en el propio cuerpo.
Limite óseo-articular de la musculatura del periné.
Prácticas diversas para un despertar sensorial de la zona.
Reconocimiento, relajación, contracción y estiramiento de los diferentes haces del periné.
Disociación del triángulo anterior del periné con los músculos aductores.
Disociación del triángulo posterior del periné con los músculos glúteos.
Prácticas variadas para sentir el periné en compresión-descompresión.
Relación del periné con los principales músculos circundantes: Abdominales, aductores y glúteos.
Ejercicios específicos y seleccionados para el embarazo y el posparto.
Relación del periné con la Respiración. Continuación del módulo 3.
El periné durante el expulsivo.
El periné en el post-parto.

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 en el posparto.

Se utilizan modelajes óseos y diferentes planchas anatómicas creadas por B. Calais-Germain para integrar esta zona del cuerpo de una manera tridimensional, en volumen.

La pedagogía utiliza una aproximación respetuosa, para que la persona llegue a esta zona del 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.



www.nuriavivesanatomia.com

www.perineintegracionymovimiento.com