

**V FORMACIÓN PROFESIONAL**

# PERINÉ, INTEGRACIÓN Y MOVIMIENTO®

**DE NÚRIA VIVES**



**Docentes:**

Núria Vives  
Àngels Massagué  
Piera Maghella

**Lugar del curso:**

L'EIX - Centre de pedagogia corporal  
c/ Llibertat, 10 – Palafrugell (Girona)

**del 9 al 23 de Julio de 2017**

## PRESENTACIÓN

**Periné, Integración y Movimiento®**, es una modalidad de trabajo corporal que facilita la percepción, el movimiento y la integración del periné en la vida cotidiana. Utiliza una metodología y un lenguaje con unas características específicas, nacidas de la observación sin juicio y de la escucha de los grupos de mujeres que participan en las sesiones.

Este método tiene como punto de partida las investigaciones de Blandine Calais-Germain que plasmó en su libro "El Periné Femenino y el parto" y con la que las autoras iniciaron el método "Periné et Mouvement" en Francia.

### ¿Por qué Integración y Movimiento?

Para **incorporar la sensorialidad** en una zona muy íntima, pequeña, de difícil acceso, y que a menudo se confunde con los otros músculos colindantes.

Para **hacer converger los diferentes conocimientos**: Anatomía, Sensorialidad y Movimiento.

Para **aportar un nuevo enfoque** donde el Periné sea parte integrante del movimiento corporal en la vida cotidiana.

Durante más de 20 años hemos puesto en práctica este trabajo en el campo de la prevención, con mujeres de todas las edades, en pequeños grupos y en sesiones individuales.

El feedback recibido por parte de dichas mujeres ha influido decisivamente en el desarrollo de la formación, que se sigue transmitiendo en Italia, España, Argentina y Chile como un método en continua evolución.

### Estructura de la formación

La formación completa consta de 120 horas lectivas (30 horas del curso base más 90 horas de la formación profesional) con una evaluación final, con revisión, trabajo y seguimiento vía online de los temas pilares. Cada dos años se organizan encuentros regulares de profundización con otros grupos ya formados para compartir los resultados obtenidos, revisar los temas que se acuerden y ampliar conocimientos.



## OBJETIVOS GENERALES

**Profundizar** en los conocimientos dados en el curso "El Periné Femenino y el Movimiento": conocimiento anatómico del Periné, sus funciones específicas y su relación con el resto del cuerpo.

**Explorar, sentir e integrar** en uno/a misma/o la capacidad de reacción del Periné en cada momento de la vida.

**Aprender teórica y experimentalmente** una serie estructurada de movimientos, ejercicios y posiciones para llegar a sentir, relajar, tonificar, flexibilizar, dar elasticidad y coordinar el periné.

**Organizar** dicha serie de movimientos y ejercicios con una progresión evolutiva y según las distintas necesidades de cada mujer (adolescencia, embarazo, puerperio, menopausia).

**Conocer** la anatomía de la pelvis y de su contenido, así como las principales y más frecuentes patologías urogenitales con una profesional especializada en rehabilitación del suelo pélvico, formada también en PlyM (Periné, Integración y Movimiento).

**Integrar** una pedagogía y un lenguaje específico y original de PlyM para una transmisión basada en el respeto y en el conocimiento anatómico. Como fin y medio para que la mujer conozca esta zona del cuerpo de una manera sencilla, natural y acorde con su manera de ser.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

- A las personas que trabajan en alguna técnica corporal (deporte, danza, teatro, artes marciales, técnicas de conciencia corporal, educación física, etc.) y quieran conocer, proteger e integrar el Periné en el movimiento, dentro de la globalidad corporal.
- A los profesionales que ya estén trabajando en la reeducación del Periné para ampliar sus conocimientos con una metodología que viene de la consciencia y del movimiento y ofrece a la mujer una forma respetuosa de hacerse cargo de su propio cuerpo e integrarlo en sus hábitos diarios.
- A profesionales que están acompañando a la mujer durante la adolescencia, el embarazo, el puerperio y la menopausia y quieran incorporar una nueva modalidad de autoconocimiento desde el movimiento consciente y tonificar y flexibilizar la musculatura del Periné de forma respetuosa, lúdica y agradable.

La formación se sitúa en el marco exclusivo de la **PREVENCIÓN, SALUD y BIENESTAR**. No es una terapia, ni se practica el tacto vaginal o anal.

La Práctica de **Integración y Movimiento del Periné** está avalada por la experiencia de más de 20 años de aplicación, dentro de la prevención, en sesiones grupales o individuales y ha estado asesorada y apoyada por profesionales de la salud, especialistas del tema (ginecólogos, fisioterapeutas especializados, matronas) por sus efectos y resultados terapéuticos.



## LOS TEMAS BASE DE LA FORMACIÓN PLYM

Los movimientos y ejercicios de **Periné, Integración y Movimiento®**, están representados en los siguientes temas:

### 1. Despertar Sensorial. La escucha del cuerpo.

Se trata de acercarse a la zona del periné primero desde las estructuras óseas y de manera progresiva y respetuosa llegar a los tejidos blandos, para acoger y reconocer lo que hay en cada momento, sin expectativas ni prejuicios. **La atención como instrumento** para despertar la sensorialidad de la zona, poder tomar conciencia de los distintos registros de sensaciones del periné e ir integrándolos en la propia vida.

### 2. Relajación y respiración

El tiempo de relajación de todo el organismo para preparar el periné antes y después de activarlo - tonificarlo. Confiar en la capacidad de relajación de los músculos implicados e ir percibiendo las posibles tensiones y crispaciones de la zona. **Relajar - flexibilizar - tonificar**, círculo virtuoso y a partir de la curiosidad placentera.

Llevar la atención a la respiración y observar primero dónde se manifiesta espontáneamente sin limitarla con reglas técnicas. La espiración y la inspiración como grandes aliadas del periné. **Los suspiros** que facilitan la espiración. **El respeto** siempre presente del **ritmo propio**.

La progresión cuidada y acompañada de la respiración para poder llegar a todas las variantes de **la descompresión abdoperineal** desde la fluidez y la escucha sensorial.

### 3. Flexibilización y Elasticidad

El Periné necesita ser **flexible y elástico** para poder cumplir sus funciones en las diferentes etapas y situaciones de la vida. Se identifican los ejercicios específicos para flexibilizar los diferentes haces musculares del Periné junto con los músculos vecinos que a menudo se confunden con él (sobre todo glúteos, abdominales y aductores). La flexibilización y la elasticidad se incorporan de manera progresiva desde la primera sesión.

#### 4. Tonificación

Dentro de la metodología PlyM, la tonificación del Periné está íntimamente en relación con los temas precedentes. El programa incluye una gran variedad de movimientos, situaciones y ejercicios muy variados y estudiados para **fortalecer** los diferentes haces del periné, con el objetivo de que pueda reaccionar a las presiones diarias.

#### 5. Coordinación

Si consideramos los músculos del Periné como parte de los músculos posturales, el tema de la coordinación es un tema fundamental. Durante las sesiones encontramos **muchas clases de coordinación**:

- a) La coordinación intrínseca de los músculos del Periné.
- b) La coordinación extrínseca de los diferentes haces de Periné con los músculos circundantes.
- c) La coordinación del Periné con los movimientos globales del cuerpo.
- d) La coordinación del Periné con la respiración y la voz.

La coordinación es necesaria para poder integrar el Periné en la vida de cada día. A lo largo de las sesiones la coordinación estará presente en diferentes grados de dificultad.

#### 6. Presión/Descompresión

La presión que recibe el periné varía según las fuerzas que le lleguen.

Por un lado, se trata de poder identificar en el propio cuerpo las sensaciones que surgen en cada situación. Por otro utilizar diferentes recursos respiratorios para activar la musculatura del Periné en coordinación con los abdominales, los inspiradores costales y el aparato vocal y fonador. La descompresión perineal y visceral llamada **descompresión abdoperineal** se puede utilizar en diferentes momentos del día para disminuir las presiones en las tres vísceras (vejiga, matriz y recto) y el periné. Se trata de ofrecer al Periné la posibilidad de entrenarse para que pueda responder de forma espontánea ante situaciones donde le llega presión. Ejemplos: subir las escaleras, levantar un peso, estornudar, etc...

#### 7. Movimientos de la Pelvis

Moviendo la pelvis y todo el cuerpo en **diferentes orientaciones espaciales** y ritmos diferentes, se crearán movimientos internos del contenido fascial y de los tejidos de sostén de las vísceras de la pelvis menor.

El objetivo es activar la circulación (trófica del tejido), la presión, la descompresión y las sensaciones propioceptivas del contenido de la pelvis.

A partir de **movimientos asimétricos** de piernas, brazos y columna, se movilizan los tres huesos de la pelvis y en consecuencia se ponen en estiramiento y/o tensión y relajación los diferentes haces del Periné. Las asimetrías forman parte del programa de flexibilización del periné.

#### 8. La Serie

Un protocolo de posiciones simétricas y asimétricas, estructuradas como "La Serie" presenta movimientos encadenados que servirán de base para trabajar todos los temas aquí expuestos. La Serie nace inspirada en los movimientos que hace el bebé para llegar a la vertical del trabajo de la pediatra Emmi Pikler y que nosotros reproduciremos con diferentes y variadas consignas en cada sesión.

#### Cómo es una sesión

Cada sesión tiene una hora y media de duración. Hay 8 sesiones estructuradas con 12 movimientos/ejercicios en cada una.

Cada movimiento propuesto tiene una entidad propia. Con sus objetivos, descripción anatómica, variantes, indicaciones específicas, contraindicaciones.

En el interior de cada sesión se encuentran los 9 temas presentados.

Cada sesión tiene un tema principal alrededor del cual giran los demás.

Cada tema tiene una progresión evolutiva a lo largo de las 8 sesiones. Sin embargo el objetivo es poder jugar con todos los movimientos y ejercicios propuestos para poder adaptarlos a las necesidades del grupo, de la mujer o de las actividades propuestas.



## CONTENIDOS ANATÓMICOS

Estos contenidos que ya han sido estudiados en el curso base periné y movimiento, son los cimientos que darán sentido a todas las propuestas prácticas que se propondrán a las mujeres en una sesión.

Primer contacto con el cuerpo. Despertar sensorial. La respiración. La pelvis intrínseca y extrínseca. Relación con el periné. Zonas de inserción del periné y estructura ósea. El tono muscular. ¿Qué es una contracción? ¿Qué es una relajación?

Los distintos haces musculares del Periné: Musculatura Superficial, capa intermedia y Musculatura profunda. Disociación del Periné con los músculos vecinos.

Abdominales. Aductores. Glúteo Mayor. Primeras coordinaciones. Presentación de los dos triángulos del periné. Disociación y coordinación de los dos triángulos. El Triángulo posterior del Periné. Representación anatómica interna del esfínter externo del ano.

Contracción y relajación del esfínter externo de ano. Disociación y coordinación con el músculo glúteo mayor. El Triángulo anterior del periné. Diafragma urogenital. Fascias y transversa profunda. Clítoris, uretra y vagina. Los músculos propios de la vagina. El esfínter externo de la uretra. Coordinación intrínseca del triángulo anterior del periné. Disociación y coordinación con los músculos aductores.

Los diferentes haces y funciones del músculo elevador del ano. Coordinaciones intrínsecas de los músculos profundos del periné.

Relación con las diferentes posiciones del cuerpo, con la pelvis y con el periné. Las Asimetrías de los miembros inferiores en plano sagital, frontal y transversal.

Periné y Respiración. Caja torácica y cajón abdominal. El juego entre los dos "cajones". Compresión y descompresión perineal. Descompresión del Periné

Las diversas y variadas coordinaciones entre el periné y la respiración y el porqué. Periné y las diferentes inspiraciones. Periné y las diversas espiraciones.

Fascias y tejidos de sostén de las vísceras de la pelvis menor y su función como estabilizadores de la región. Las patologías más frecuentes del periné.

Análisis de las Presiones que recibe el Periné. Relación de las situaciones en que el periné recibe presión.

Clasificación de las diferentes presiones según la situación y la intensidad.

Coordinaciones de los diferentes haces del periné con los músculos circundantes.

Periné y Columna vertebral. Distribución del peso del cuerpo y la influencia sobre el periné, en la estática y en el movimiento. Coordinaciones del periné con los movimientos globales del cuerpo. Equilibrios y desequilibrios. El periné como músculo postural.



### PRIMER y SEGUNDO MÓDULO: Distribución de las sesiones Programa diario

Presentación de la primera parte de la formación. Práctica de todo el grupo de UNA DE LAS 8 SESIONES. Tiempo para recoger y anotar las sensaciones vividas durante la sesión.

Análisis de cada movimiento y ejercicio. Identificación de los temas base dentro de cada ejercicio. Distribución de cada uno de los movimientos y ejercicios de S1 según el marco de aplicación: adolescencia, embarazo, puerperio y menopausia. Preparación en pequeños grupos del movimiento o ejercicio que quiere presentar cada participante.

#### Pedagogía:

Reflexión sobre los diferentes ritmos y silencios de la sesión. Práctica de revisión de los ejercicios más relevantes de la sesión. Trabajos en pequeños grupos para identificar las palabras "clave" de la sesión. Brainstorming.

#### Teoría:

Desarrollo y profundización de la anatomía de los movimientos y ejercicios de cada de las 8 sesiones.



## TERCER MÓDULO

### Programa

#### 1. Distribución de los movimientos y ejercicios más importantes para presentar y ofrecer al grupo. Evaluación personal

Esta parte de la formación es muy importante para asimilar la metodología y profundizar sobre “los movimientos estrella” de la formación.

Cada persona, con una compañera escogida por ella, se habrá preparado un movimiento escogido al azar de los más representativos de las 8 S.

El hecho que no sean las profesoras facilitadoras las que den la práctica, sino las personas que se están formando, ayuda a comprender la importancia de la pedagogía y el lenguaje en este tema tan delicado que es la pelvis y el periné. Por otro lado es una segunda oportunidad de practicar, experimentar y sentir de nuevo, movimientos que necesitan asimilarse antes de poder ofrecerlos a otras personas. El tiempo de duración de cada presentación-práctica es de media hora máximo cada una.

Hay un feedback sobre las prácticas realizadas.

#### 2. Propuestas corporales para las diferentes etapas de la vida: Adolescencia, embarazo, puerperio y menopausia

Cada movimiento y ejercicio de los más de cien propuestos en las sesiones tiene unos objetivos muy claros. Se trata de escoger, distribuir y organizar dichos movimientos y ejercicios pensando no solamente en el periné, sino también en las necesidades específicas de la mujer en cada una de esas etapas.

Las necesidades del periné en **la adolescencia** son las

de poder poner nombre a nuestros genitales externos, conocer, ubicar y desmitificar ideas falsas que se han ido transmitiendo en nuestra sociedad muy patriarcal. Donde encontrar las propuestas en las diferentes S.

Las necesidades del periné durante **el embarazo** son las de poder ubicarlo, sentirlo, por tanto activarlo, y sobre todo flexibilizarlo, y confiar que está preparado para dejar pasar al bebé. Donde encontrar las propuestas en las diferentes S.

Las necesidades en **el puerperio** serán más bien las de recogerlo, reconciliarse con esta zona, tonificarlo e ir confiando que poco a poco vuelve a recuperar su fuerza y su flexibilidad. Donde encontrar las propuestas en las diferentes S.

Las necesidades en **la menopausia** son las de poder relacionarnos con nuestros genitales y nuestra sexualidad, desde el placer y la necesidad de cuidarla para mantener la troficidad de la zona. Donde encontrar las propuestas en las diferentes S.

#### 3. Metodología particular de Periné, Integración y Movimiento®

- a) Condiciones necesarias para obtener el ambiente y el clima adecuado para una buena relajación y la toma de consciencia del cuerpo y del periné: ritmo, voz, palabras escogidas, imágenes, materiales, etc... La observación del grupo. Las particularidades dentro del grupo.
- b) Profundización sobre el lenguaje que caracteriza las sesiones de PlyM: Utiliza preguntas abiertas para que la persona descubra y confíe en sus propias percepciones. Ofrece un abanico de posibilidades, usa sinónimos y no recetas preestablecidas. Invita a la escucha corporal, al movimiento placentero. **El lenguaje es acogedor, estimulante, facilitante, sin juicio y sugerente.**
- c) La progresión de las sesiones y de los temas que se trabajan es individualizada y adaptada según las necesidades de cada persona. Por ejemplo en temas tan importantes como respiración/periné, será fundamental conocer la experiencia de la persona para que pueda **vivirlo con naturalidad** y no desde la tensión, la crispación y el bloqueo respiratorio.



- d) Reflexiones sobre el cómo, cuándo y porqué utilizar una consigna respiratoria. Selección de las diferentes formas de respiración según el objetivo deseado.
- e) Prácticas sensoriales. Su objetivo. Las dificultades, ventajas e inconvenientes. Bibliografía, textos de referencia.
- f) La importancia y el soporte de los materiales utilizados en el método. Materiales duros y materiales blandos. Su utilización según el objetivo deseado.
- g) El trabajo a dos: Principios de respeto mutuo para el trabajo a dos. Diferentes formas de contacto con las manos: Percusión/Frotar/deslizar. El contacto simple.
- h) La utilización de la música. Noción de ritmo. Selección de diferentes músicas según el objetivo deseado.
- i) El abordaje de las emociones en PlyM. Cómo mantener la atención a las sensaciones sin entrar en las emociones. Los límites del trabajo del periné. La contención del grupo.
- j) Sexualidad y periné. Efectos y beneficios de PlyM en la sexualidad propia de cada mujer en las diferentes etapas del ciclo vital. En el módulo base se aborda el tema de la sexualidad estudiando las particularidades anatómicas de los genitales externos de la mujer. Durante la formación se ofrece una amplia bibliografía sobre el tema.

#### 4. La Patología

Este taller será tratado por una especialista formada en rehabilitación del suelo pélvico formada también en PlyM.

Temas: Dolor pélvico crónico. Vulvodinia. Vestibulitis vulvar. Neuralgias del pudendo. Prolapsos urogenitales. Vaginismo. Incontinencias de esfuerzo.

Incontinencias de urgencia. Se recogerán las preguntas de las alumnas sobre estos temas antes del curso para poderlas preparar con antelación.

#### 5. El cuestionario de evaluación del método

Presentación. Resultados obtenidos hasta ahora. Sistema de evaluación. Revisión realizada por un epidemiólogo de prestigio en Italia.

#### 6. Diferentes fórmulas de propuestas del método, según la profesión y el marco de aplicación

Aunque PlyM es una modalidad de trabajo corporal que se enmarca en la educación corporal y la prevención, los profesionales que trabajan en patología (fisioterapeutas especializados, matronas y ginecólogas) lo están aplicando como ayuda y complemento al tratamiento terapéutico con muy buenos resultados. Las fórmulas de aplicación varían según el profesional que lo aplica.

Propuestas en centros privados. Propuestas en Centros de salud. Propuestas en sesiones individuales. Propuestas semanales. Horarios. Precios.



## CALENDARIO

**FORMACIÓN PROFESIONAL PERINÉ,  
INTEGRACIÓN Y MOVIMIENTO®** Módulo 1  
9, 10, 11 y 12 de Julio de 2017

**FORMACIÓN PROFESIONAL PERINÉ,  
INTEGRACIÓN Y MOVIMIENTO®** Módulo 2  
14, 15, 16 y 17 de Julio de 2017

**FORMACIÓN PROFESIONAL PERINÉ,  
INTEGRACIÓN Y MOVIMIENTO®** Módulo 3  
19, 20, 21, 22 y 23 de Julio de 2017

### Lugar:

**L'EIX - Centre de Pedagogia Corporal**

Carrer Llibertat, 10  
17200 PALAFRUGELL (Girona)  
Tel. 972304954  
info@nuriavivesanatomia.com

### Precio de la formación completa

(3 módulos + revisión y seguimiento)

**1500 euros**

(esta cantidad se puede abonar en diversos plazos)

### Más información:

[www.nuriavivesanatomia.com](http://www.nuriavivesanatomia.com)  
[www.perineintegracionymovimiento.com](http://www.perineintegracionymovimiento.com)  
[www.partoymovimiento.com](http://www.partoymovimiento.com)



## CERTIFICACIÓN

La certificación permite utilizar la marca registrada: "Periné, Integración y Movimiento®" dentro del marco de la prevención y educativo, con un material de soporte específico y exclusivo para ello.

La formación no da derecho a formar profesionales. Es la autora del método la que determina quienes están preparadas para ser formadores.

## CONDICIONES PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN:

Es necesario haber realizado previamente el curso del Periné Femenino y Movimiento para poder acceder a la formación. Se aconseja ir completando la formación con otros cursos de anatomía (cinética respiratoria, columna vertebral, el ciclo de Anatomía y Preparación al parto...), según la formación base de cada persona.

Los tres módulos conforman una única formación y no se pueden realizar separadamente.

La formación profesional completa incluye la realización del curso base de Periné y Movimiento (30 horas), más los 3 módulos de la Formación (90 horas), un trabajo por escrito y consultas online una vez terminados estos tres módulos.

El precio de los tres módulos de la Formación es de 1.500 euros, a pagar en tres plazos de 500 euros: el primero en el momento de la inscripción, el segundo y el tercero durante la formación.

Una vez la persona termina la formación profesional completa, cumpliendo los requisitos antes citados, formará parte del listado de profesionales publicado en nuestra web [www.perineintegracionymovimiento.com](http://www.perineintegracionymovimiento.com)



## **Más información e inscripciones:**

### **L'EIX – Centre de Pedagogia Corporal**

Carrer Llibertat, 10

17200 PALAFRUGELL (Girona)

Tel. 972304954

[info@nuriavivesanatomia.com](mailto:info@nuriavivesanatomia.com)

[www.nuriavivesanatomia.com](http://www.nuriavivesanatomia.com)

[www.perineintegracionymovimiento.com](http://www.perineintegracionymovimiento.com)

[www.partoymovimiento.com](http://www.partoymovimiento.com)