

Método Periné y Movimiento®

Periné y Movimiento es una línea de trabajo corporal que se sitúa en el marco exclusivo de la prevención, salud y bienestar y que integra el periné en la globalidad corporal y en el movimiento.

Todos los movimientos se seleccionan siempre con un objetivo constante: presentar formas variadas y seguras de sollicitación del periné. Éste método parte de los principios teórico-prácticos y de las investigaciones de Blandine Calais-Germain, mentora del mismo.

Está dirigido a hombres y mujeres que quieran integrar, de manera consciente, el trabajo de esta musculatura en su vida.

¿Cómo funciona?

Es un protocolo de 10 sesiones en el que se progresa de la primera a la última. Seis aspectos se desarrollan lo largo de cada sesión y pueden combinarse.

1 - Se busca la tonificación de los músculos del suelo pélvico, pero al mismo tiempo, en alternancia, la relajación, la flexibilización, y la coordinación de los mismos con otros movimientos habituales (respiración, equilibrio postural, voz).

2 - Se reconoce la zona del periné y todas las estructuras que la rodean a partir de un trabajo sensorial por regiones. Primero, la zona de la pelvis como punto de referencia y estructura sólida que da seguridad (reconocer los límites estables de esta región del periné). Después, las diferentes zonas del suelo pélvico y los músculos que rodean la pelvis externamente. Una vez establecido esto, los músculos de los esfínteres.

3 - A lo largo de una misma sesión, se cambia a menudo de postura. Se proponen al menos diez posiciones diferentes modificando la orientación de la pelvis y la acción de la gravedad sobre las vísceras. Esto moviliza las fascias que las separan, para conseguir la mejora de la propiocepción y la activación de la circulación.

4 - Entra en juego gran variedad de situaciones de presión/descompresión sobre el periné. Introducimos diferentes factores de variación de presión a lo largo de cada sesión que se adaptan de forma individual. Los objetivos siguen siendo los mismos: despertar la propiocepción gracias al reconocimiento de los contrastes de presión, y adaptar la respuesta tónica del periné.

5 - Se estira el periné con movimientos amplios de las caderas y de la columna que movilizan la pelvis. Esto está pensado para tonificar los músculos en posición de alargamiento, desarrollar su elasticidad, favorecer un trabajo de las regiones anterior o posterior del suelo pélvico e incluso el paso de una a otra.

6 - Se moviliza la pelvis con movimientos asimétricos de las caderas y de la columna. Algunos músculos del periné se estiran mientras otros, por el contrario, se acortan. Esto puede corregir una asimetría existente (en un marco de clase particular), o ser propuesto como un factor adicional de enriquecimiento sensorial de la zona del periné.



¿Cuáles son sus objetivos y beneficios?

Conocer, cuidar y mantener una buena salud de la musculatura del suelo pélvico, el periné en todas las etapas de la vida de la mujer y del hombre.

- Relajar, flexibilizar, activar y tonificar la musculatura del periné conjuntamente con el resto del cuerpo.
- Reconocer e integrar la zona genital femenina y masculina.
- Prevenir problemas de incontinencia urinaria, anal o los diferentes grados de prolapsos.
- Mantener una buena irrigación de la zona en el embarazo, postparto y en la menopausia.
- Mejorar la calidad de la propia sexualidad.
- Prevenir dolores lumbares y de la columna en general.
- Mejorar el estado de la próstata.

El método Periné y Movimiento® sólo puede ser enseñando por personas certificadas por Blandine Calais- Germain. Podes encontrar la lista de las personas certificadas en el sitio web: www.calais-germain.com

VIRGINIA RAMIREZ. Certificada en el Método Periné y Movimiento© por Blandine Calais-Germain (Francia). Instructora del Método Pilates (Corpo-Pilates). Doula Comunitaria (Andou). Participa del Ciclo Anatomía y Preparación para el Parto con Nuria Vives (España). Entrevista a Virginia Ramírez <https://www.youtube.com/watch?v=B-ea7CU2aeA>



Salterain 1280, Uruguay.
danzaycreacion@casarrodante.com
+ (598) 2403 1164
www.casarrodante.com