



CURSO DE PERINE FEMENINO Y MOVIMIENTO
MÉTODO PERINE, INTEGRACION Y MOVIMIENTO
DE NÚRIA VIVES

Este curso fue creado en Francia, hace 30 años, por Blandine Calais-Germain, con quien Núria Vives se formó, colaboró y escribió el libro “Parir en Movimiento”.

Núria Vives ha desarrollado su propio método “Anatomía, Integración y Movimiento” que transmite en España, Italia, Portugal y diferentes países de América latina.

En este curso se aplica esta metodología en el área del periné femenino en todas las etapas de la vida de la mujer.

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 y en la vida cotidiana.

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. Sobre todo, 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 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.



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 dos direcciones de los músculos superficiales: sagital y frontal. Primera práctica de flexibilización de la caja torácica. 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. 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. 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. 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

Licenciada en Ciencias de la Educación por la Universidad Autónoma de Barcelona.

Maitrise en Pedagogía por la Universidad de La Sorbonne de París.

Máster en Práctica Psicomotriz por la Universidad Central de Barcelona.

Formada en Sensory Awareness por Krista Sattler y Lee Lesser.

Coautora del libro “*Parir en Movimiento*” (2009. Ed.Liebre de Marzo), junto con B.Calais-Germain y del “*Cuaderno para un Periné despierto y relajado.*” (2016. Numeri Primi Editore).

Colabora en el libro “*Parto de baja intervención*”. (2018. Ed.Letras de autor)

Alumna y colaboradora de Blandine Calais en Anatomía Para el Movimiento® (1983-2010)

Da cursos de formación para matronas en hospitales y centros de salud públicos de todo el Estado Español sobre el parto fisiológico.

Crea el ciclo “Parir en Movimiento” – Anatomía funcional para el parto fisiológico, y lo aplica, así como el curso sobre Periné Femenino y Movimiento, en formaciones para matronas de hospital y áreas de atención primaria, y fisioterapeutas en España y otros países como Francia, Italia, Portugal, Uruguay, México, Chile y Argentina.

Crea e imparte las formaciones profesionales de: Periné, Integración y Movimiento®, y Parto y Movimiento®.



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***.