

EL PERINÉ FEMENINO

Este taller monográfico está destinado a todas las mujeres, en cualquier etapa de su vida (edad adulta, embarazo y preparación al nacimiento, posparto, madurez, mujer mayor) que quieran sacar mejor provecho de sí mismas y aumentar su calidad de vida.

Sanar, restaurar y cuidar las raíces de nuestro árbol de la luna, de las cuales brota la vida, para vivir de manera más completa nuestra naturaleza cíclica.

Desde un abordaje integral y respetuoso de nuestra condición como mujeres, esta propuesta es una invitación al descubrimiento, exploración vivencial y recuperación funcional de esta zona del cuerpo, a menudo poco conocida y en consecuencia poco integrada en la totalidad de la mujer.

La demanda extrema de presión y tensión que padece el periné durante la vida diaria activa y sobretodo, durante el parto, pueden dejar huellas y secuelas importantes en la mujer.



¿Un seminario que trata sobre el periné?

La idea es acertada en el momento que se ponen en evidencia las dudas y el desconocimiento general de esta parte del cuerpo de la mujer tan importante, a cuyo buen estado no se debe renunciar.

La integridad física del periné conducirá a un mayor bienestar y a un aumento de la autoestima como mujer.

Esta es una propuesta que nos introduce a un acercamiento de la pelvis y periné femenino a través de un trabajo vivencial práctico desde un punto de vista más global y respetuoso.

Dos ideas principales nos van a guiar en este pequeño viaje al centro de nuestra casa interior: reconectar con nuestro centro biológico raíz, y establecer un marco potencial en la prevención de los deterioros y trastornos del periné.

EL PERINE FEMENINO

PROGRAMA

Taller de 4 horas.

Objetivos generales:

- Identificar y reconocer la anatomía pélvica y el suelo pélvico: su estructura ósea, sus órganos, su musculatura, sus movimientos en relación a las otras partes del cuerpo.
- Fundar el marco global corporal somático y cinestésico para la sensibilización del periné y percepción atenta de las propias sensaciones.

Objetivos específicos:

- Mejorar la condición física y la actividad muscular del periné integrada en la actividad de todo el cuerpo.
- Optimizar la mejora de la función del periné en una nueva organización corporal más efectiva.
- Aprender nuevas dinámicas y habilidades motrices pélvicas en relación a la acción corporal global.
- Aumentar nuestra vitalidad y libertad de acción.

Contenidos:

- Reconocimiento de la estructura individual. Actualización de la autoimagen.
- Bases prácticas específicas de los músculos del periné. Trabajo neuromuscular.
- La columna vertebral como eje central de acción y su relación con el periné.
- El diafragma y la respiración
- Integración: Autoconciencia a través del movimiento.
- Bases de ejercicios
- Preguntas e Intercambio de experiencias

Metodología:

- La didáctica del taller se basa en el **Método Feldenkrais- Autoconciencia a Través del Movimiento**: Secuencias de movimiento con información específica para el sistema nervioso humano, estructuradas para mejorar la funcionalidad de nuestra organización .Exploración de movimientos fáciles, suaves y respetuosos, a veces inhabituales pero ejecutados sin esfuerzo y según las posibilidades de cada una.
- Trabajo neuromúsculoesquelético en base al concepto de Cadenas Musculares Tónicas y su interrelación aponeurótica basado en la **Reeducación Postural Global (método de Phillippe E. Souchart)**

Trabajo en grupo enfocando el proceso de aprendizaje de cada alumna, desde un aspecto pedagógico teórico práctico dinámico y de intercambio.

*Los ejercicios se describen y proponen en un contexto exento de patología. Todos tienen un enfoque estructural y funcional, y la mayoría de ellos, salvo advertencia, carecen de riesgo. Los grados importantes de patología dependen de la terapéutica médica.

ISABEL TRINIDAD



www.isabeltrinidad.cat // hola@isabeltrinidad.cat