NÚRIAVIVESANATOMÍA
ESTUDIO DE LA ANATOMÍA PARA EL MOVIMIENTO CONSCIENTE

Curso Períneo Feminino

24, 25, 26 e 27 de Abril de 2014

Formação em espanhol

Objetivos

Com a finalidade de conhecer ao pormenor o períneo feminino, o curso tem como objetivos:

:: Ser capaz de situar o períneo, localizá-lo, senti-lo, assim como a dissociar todos os grupos musculares que o integram;

:: Ser capaz de descrever e experimentar exercícios que permitem relaxar, flexibilizar e ativar progressivamente a musculatura do períneo, dentro da globalidade corporal;

:: Ser capaz de dissociar a região perinal dos músculos circundantes;

:: Ser capaz de descrever e experimentar situações em que uma pressão continuada sobre a zona afeta a musculatura do soalho pélvico;

:: Ser capaz de descrever e experimentar exercícios que permitem coordenar os diferentes grupos musculares do períneo feminino entre si e com o corpo globalmente e em movimento;

:: Ser capaz de integrar todos os conhecimentos adquiridos na sua vida quotidiana.

Programa

24 de Abril

Manhã 9:00 às 13:00

- Presentación de la región del Periné en el cuerpo. Pelvis endopélvica: anatomía ósea y articular. La pelvis del abdomen. La pelvis del periné.
- Práctica sensorial que permite tomar conciencia de las dos pelvis.
- La movilidad de la pelvis y la articulación de la cadera. Beneficios de la movilidad de la pelvis en relación al periné.
- Práctica anatómica y sensorial para localizar la articulación de la cadera y sentir la movilidad de la pelvis en los tres planos.

GIMNOGRÁVIDA
Preparação para Parto e Maternidade

Tarde 14:30 às 18:30

- Presentación de los músculos superficiales del periné.
- Práctica sensorial que permite situar y localizar dicha musculatura.
- Práctica para sentir la contracción de los músculos superficiales en diferentes situaciones y posiciones facilitantes.
- Presentación de los dos triángulos del periné.
- Práctica sensorial para ubicar y disociar los triángulos.
- Coordinación de los dos triángulos.
- Presentación práctica del protocolo de posiciones para el trabajo del periné. Aplicaciones.

25 de Abril

Manhã 9:00 às 13:00

- Práctica para recordar e integrar el trabajo del día anterior en el cuerpo y en movimiento.
- Presentación de los músculos profundos del periné.
- Práctica sensorial para situar los músculos profundos del periné y activarlos.
- Presentación de los músculos vecinos del periné. Prácticas diversas que ayudan a disociar los diferentes grupos musculares. El triángulo posterior con los glúteos. El triángulo anterior con los aductores.

Tarde 14:30 às 18:30

- Presentación de las diferentes respiraciones y su interés en relación al periné. Inspiraciones costales y diafragmáticas. Espiraciones costales y abdominales.
- Prácticas variadas relacionadas con el tema. Movimientos sincronizados u opuestos en relación a la respiración. La respiración facilitante.

26 de Abril

Manhã 9:00 às 13:00

- Presentación de las vísceras de la pelvis menor. Descripción del conjunto. Importancia de los sistemas estabilizadores de las tres vísceras.
- Presentación de la vejiga y la uretra.

- Práctica anatómica y sensorial para situar y activar el esfínter de la uretra.
- Ejercicios corporales que ponen en juego las vísceras pélvicas en diferentes movimientos y actitudes, según la disposición, los ejes y los volúmenes.
- Presentación de la matriz y la vagina.
- Práctica anatómica y sensorial para situar y despertar sensorialmente la zona de la vagina.

Tarde 14:30 às 18:30

- Diferenciación entre los músculos de la vagina y los de la uretra y distinciones con respecto a los músculos de la base pélvica.
- Presentación del recto y el ano.
- Práctica anatómica y sensorial para situar, despertar y activar los diferentes niveles del esfínter externo del ano.
- Trabajo sobre documentación. Vascularización e inervación del periné.

26 de Abril

Manhã 9:00 às 13:00

- Presentación de las principales presiones que le llegan al periné. Observación y práctica de dichas situaciones, sus variantes y la frecuencia.
- Presentación de los músculos abdominales en relación al periné. Observación y práctica de experimentación de su funcionamiento en las diversas situaciones.
- Noción de inversión de la orden perineal. Noción de sinergia de la base pélvica y los abdominales. Coordinación remontante o descendente.

Tarde 14:30 às 18:30

- Presentación de las diferentes formas de descompresión abdo-perineal con sus variantes y su progresión.
- Práctica de experimentación de los diferentes ejercicios corporales que ponen en juego el periné con los músculos inspiradores costales y los abdominales.

- Durante el curso se evocarán las principales disfunciones de la región del periné.
- Igualmente se evocará el periné en el contexto de distintos períodos claves de la vida de la mujer.

Nota: Durante o curso os formadores deverão levar roupa cómoda tipo fato de treino, de forma a facilitar os movimentos corporais próprios do curso.