



Los cursos del método “Periné y Movimiento®” actualmente se imparten en Francia, España, Suiza, Italia, y próximamente en Brasil.

Este método forma parte del repertorio del “Gesto Anatómico®”. Sólo puede ser enseñado por personas certificadas por Blandine Calais-Germain (lista de las personas certificadas en el sitio web : www.calais-germain.com).

El “Gesto Anatómico®” constituye la PARTE PRÁCTICA del concepto “Anatomía Para el Movimiento®”, desarrollado desde 1980 por Blandine Calais-Germain, y difundido por diferentes medios :

- Publicaciones: artículos, libros, posters, clasificadores...
- Enseñanza oral: cursos, conferencias, seminarios donde se alternan constantemente teoría (anatomía) y practica (movimientos).



Blandine
Calais-Germain



El periné en todo el cuerpo en movimiento
Método Periné y Movimiento®

“Periné y Movimiento®” es una línea de trabajo que implica el periné en las acciones de todo el cuerpo. Todos los movimientos se seleccionan siempre con un objetivo constante: presentar formas variadas y seguras de sollicitación del periné.



Es un protocolo de 10 sesiones en el que se progresa de la primera a la última. Seis aspectos se desarrollan a 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 propiocepción** y la activación de la **circulación**.

4 Entran 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 más o menos importante, 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.

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

