



Il metodo "Perineo & Movimento®" è stato sviluppato da Blandine Calais-Germain, Nuria Vives e Angels Massagué, che ne curano la divulgazione presso i formatori. Attualmente proposto al pubblico in Francia, Spagna, Svizzera, Italia e prossimamente anche in Brasile, il metodo è uno degli elementi costitutivi del "Gesto Anatomico®".

Il "Gesto Anato®" è il RISVOLTO PRATICO del concetto "Anatomia Per il Movimento®", sviluppato nel 1980 da Blandine Calais-Germain, e divulgato attraverso :

- pubblicazioni: articoli, libri, poster, documentazione didattica ...
- l'insegnamento orale: corsi, conferenze, stage, con costante alternanza tra teoria (anatomia) e pratica (movimento).

Blandine
Calais-Germain



Nuria Vives et
Angels Massagué



Rapresentante del metodo
Perineo e Movimento in Italia : **Florence Martin**
tel. 0583 91252 | cell. 3478186122
flomartin@interfree.it


Blandine Calais Germain
www.calais-germain.com



Il perineo nel corpo in movimento
Metodo Perineo & Movimento®

Perineo & Movimento®
il gesto anatomico®


“Perineo e Movimento®” è un approccio di lavoro che agisce sul perineo attraverso i movimenti dell'intero corpo. La sequenza ha lo scopo di provocare varie forme di sollecitazione del perineo in situazione di assoluta sicurezza.



Il protocollo di base del corso prevede 10 lezioni articolate in progressione dalla prima alla decima. Durante ogni lezione sono approfonditi sei aspetti che possono essere combinati.

1 Lo scopo è la **tonificazione** dei muscoli del pavimento pelvico, alternata ad esercizi per il loro **rilassamento**, l'acquisizione di una maggiore **elasticità** e il **coordinamento** con altri movimenti naturali (attraverso il respiro, l'equilibrio posturale, la voce).

2 Si comincia con l'**individuare** la zona perineale, distinguendola da tutte le strutture adiacenti attraverso un

lavoro sensoriale localizzato, dapprima nella regione del bacino - struttura di ancoraggio e riferimento - e poi passando alle diverse aree del pavimento pelvico, ai muscoli adiacenti esterni al bacino e, solo in un secondo tempo, ci si concentra sui muscoli dello sfintere.



3 Si **cambia posizione** più volte nel corso di ogni lezione. Sono proposte almeno dieci posizioni diverse, modificando l'orientamento del bacino, l'effetto della gravità sugli organi interni al fine di **mobilizzare le fasce** che li delimitano, facilitare il **risveglio propriocettivo** e stimolare la **circolazione**.

4 Il metodo utilizza anche il **gioco delle pressioni e decompressioni sul perineo**. Nel corso di ogni lezione entrano in azione diversi fattori che provocano la variazione della pressione, adeguata ad ogni esigenza individuale. Gli obiettivi restano gli stessi: risveglio propriocettivo attraverso variazioni di intensità della pressione e adeguamento della risposta tonica del perineo.

5 Si provoca lo **stiramento** del perineo attraverso ampi movimenti delle anche e della colonna volti alla mobilizzazione del bacino. Lo scopo è tonificare i muscoli, in posizione più o meno allungata, sviluppandone l'**elasticità**. Il lavoro è incentrato sulla **regione anteriore o posteriore** del pavimento pelvico, con la possibilità di alternarle.

6 Si ricerca la mobilizzazione del bacino con movimenti **asimmetrici** delle anche e della colonna: alcuni muscoli del perineo vengono messi in tensione, mentre altri si accorciano. In questo modo, se si tratta di un lavoro individuale, è possibile correggere un'asimmetria esistente, oppure il lavoro può essere proposto come ulteriore arricchimento sensoriale della regione perineale.

