

ÍNDICE DE LAS FICHAS

Ficha 0A	Características de la metodología PIyM®
Ficha 0B	FICHAS PIyM®. Instrucciones de uso
Ficha 1A-1B	El periné...
Ficha 2A-2B	La pelvis
Ficha 3A-3B	¿Qué es el periné?
Ficha 4A-4B	¿Para qué sirve el periné?
Ficha 5A-5B	Cuidarse
Ficha 6A-6B	Entre tantos compromisos diarios, ¿tengo tiempo para mi periné?
Ficha 7A-7B	Moverse
Ficha 8A-8B	Pausa
Ficha 9A-9B	El arte de la micción
Ficha 10A-10B	Defecar
Ficha 11A-11B	Sentirse... ¡Bajo presión!
Ficha 12A-12B	Aliados... ¡En el trabajo!
Ficha 13A-13B	¡Espiro! ¡Inspiro!
Ficha 14A-14B	El periné, aliado de los abdominales
Ficha 15A-15B	D.A.P. (Descompresión abdoperineal)
Ficha 16A-16B	Vestuario
Ficha 17A-17B	¡Saboreando un fruto!
Ficha 18A-18B	Relajar el periné
Ficha 19A-19B	Activar el periné

Características de la metodología Periné, Integración y Movimiento® (PlyM)

OA

Periné, Integración y Movimiento® es un método de trabajo corporal que propone un enfoque basado en la prevención, la salud y el bienestar. Utiliza una metodología y un lenguaje con características específicas, nacidas de una observación sin juicio y de la escucha de los grupos de mujeres que participan en los encuentros. El objetivo es facilitar la percepción, el movimiento y la integración del periné en la globalidad del cuerpo y en la vida cotidiana.

El lenguaje que caracteriza las sesiones PlyM® y que se encuentra en este cuaderno utiliza preguntas para activar la percepción; por ejemplo: ¿Cómo está la respiración en este momento? Las respuestas ofrecen un abanico de posibilidades abiertas y no recetas preestablecidas. Por ejemplo: ¿Es posible despertar, activar, acercar, arrugar, contraer el periné superficial? ¿Aunque sólo sea una intención? Invita a la escucha corporal, al movimiento placentero, a la confianza en las propias percepciones: es acogedor, estimulante, facilitante, sin juicio y sugerente.

La escucha del cuerpo. Acoger y reconocer las sensaciones del momento, sin expectativas y sin juicio. La atención como instrumento para despertar la sensorialidad de la zona. El respeto del ritmo propio.

Llevar la atención a la respiración y observar dónde se manifiesta espontáneamente sin limitarla con reglas técnicas. ¡La espiración y la inspiración como aliadas del periné! ¡LOS SUSPIROS pueden facilitar!

El tiempo de la relajación para preparar el periné antes y después de activarlo - tonificarlo. Relajar - flexibilizar - tonificar - relajar a partir de la curiosidad placentera.

La disociación (percibir las diferencias) y la coordinación (percibir las colaboraciones) del periné con los músculos vecinos (abdominales, glúteos, aductores) en diferentes posiciones y movimientos. La combinación continua de ritmos lentos y rápidos para activar todas las fibras musculares del periné. Los cambios de posiciones que comportan la participación del cuerpo en su globalidad.

La integración de la pelvis y el periné en el movimiento y en la vida diaria.

La relajación del periné en situaciones habituales; ejemplo: miccionar. La activación del periné en situaciones habituales; ejemplo: levantarse de la silla o alzar la bolsa de la compra.

La descompresión abdomen-periné para disminuir las presiones en la vida cotidiana.

La anatomía precisa y simplificada como base y soporte (apoyo) que ayuda a representar-reconocer aquello que se siente. Partir de **la experiencia práctica** y de **la sensorialidad** para comprender cómo funcionan el periné y el cuerpo. La música como aliada del movimiento.

Hemos elegido algunas palabras como una forma de respeto por el cuerpo femenino.

El término **matriz** en lugar de útero, porque es el órgano femenino por excelencia, es género femenino y significa origen de las cosas.

El uso del género femenino para **la clítoris**, en lugar del género masculino, para nombrar a la principal fuente de placer femenino. (El libro fue publicado originariamente en italiano, lengua que aprueba y aconseja utilizar el femenino. Ahora, al publicarlo en lengua española, este uso se considera incorrecto. No obstante, las autoras consideran interesante transgredir esta norma, aún sabiendo su incorrección).

El uso de los términos **labios externos y labios internos**, en lugar de *labios mayores y labios menores*, para permitir que todas las mujeres se sientan representadas independientemente del tamaño de los labios de sus genitales externos.



FICHAS PIyM®

Instrucciones de uso

Este cuaderno nace de las demandas de las mujeres que participaron en los ciclos de encuentros, propuestos por las profesoras acreditadas del método (www.perineintegracionymovimiento.com), con el objetivo de consolidar una memoria corporal que confirme que el cuerpo y el periné pueden trabajar juntos durante todas las etapas de la vida.

Estas fichas son un recordatorio de una parte de las propuestas que se experimentan en las sesiones.

Estas fichas presentan dos caras: una cara indica de forma sintética la intención, la atención, la explicación del movimiento y algunas propuestas concretas para ser experimentadas en la vida diaria. La otra cara muestra un dibujo que resume la propuesta, añadiendo algunas sugerencias.

Las fichas están diseñadas para utilizarlas libremente, con independencia de su numeración. Elegir una ficha al día o una a la semana para experimentar la propuesta indicada.