

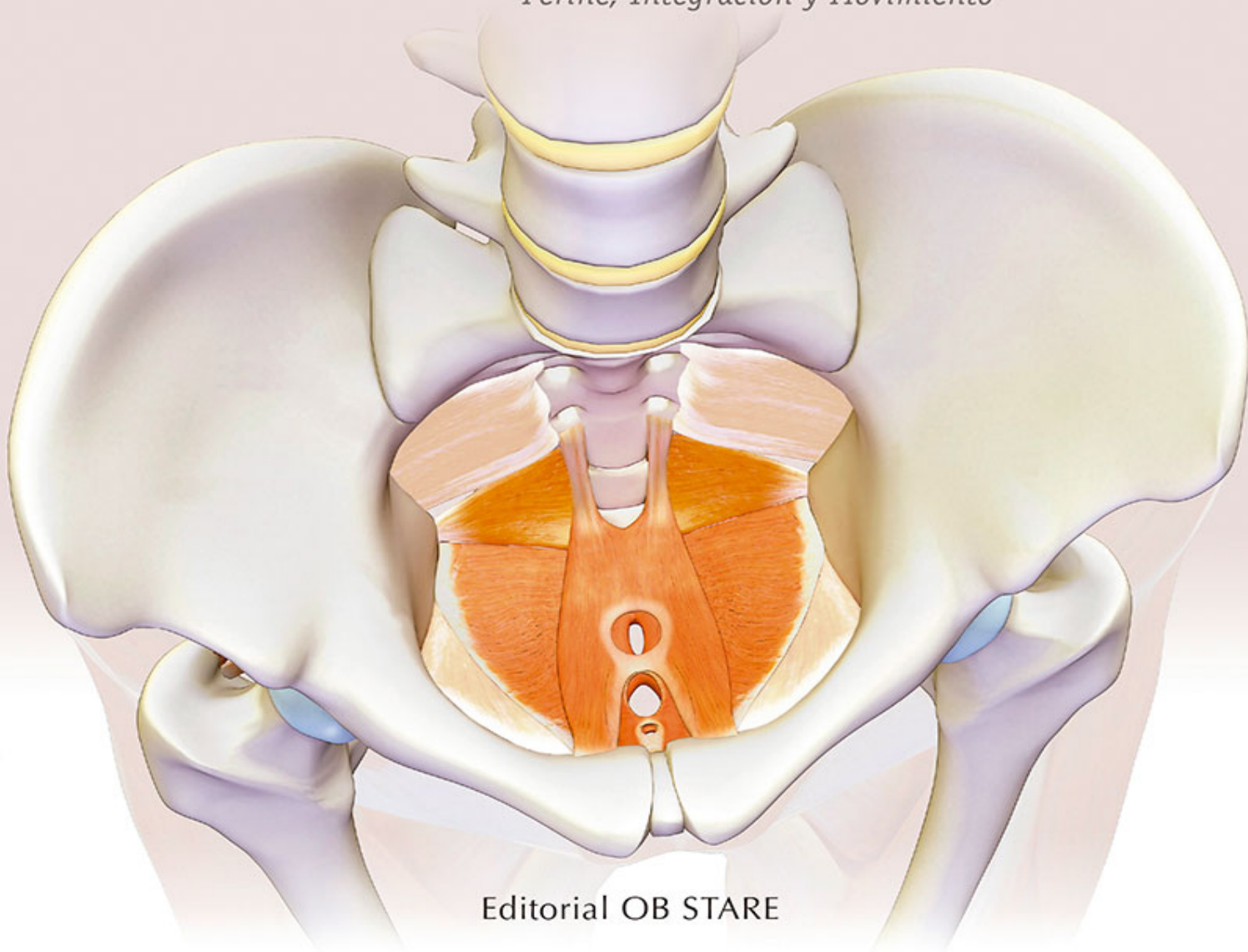


Núria Vives
Piera Maghella
Laura Vergani

*Nueva edición
ampliada*

Cuaderno para un periné despierto y relajado

*Propuestas para la vida cotidiana del método
Periné, Integración y Movimiento®*



Editorial OB STARE

Cuaderno para un periné despierto y relajado

Propuestas para la vida cotidiana
del método Periné, Integración y Movimiento®

Núria Vives - Piera Maghella - Laura Vergani



Editorial OB STARE

Puede consultar nuestro catálogo en www.obstare.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

CUADERNO PARA UN PERINÉ DESPIERTO Y RELAJADO
Núria Vives - Piera Maghella - Laura Vergani

1.^a edición en versión digital: diciembre de 2021

Diseño de cubierta: Enrique Iborra
Maquetación: Carol Briceño
Ilustraciones: Bruna Valls y Lluís Bruguera

© 2017, 2021, Núria Vives, Piera Maghella y Laura Vergani.

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Editorial OB STARE, S. L. U.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: OB STARE, S. L. U.
www.obstare.com | obstare@obstare.com

ISBN: 978-84-18956-08-9
Maquetación ebook: *leerendigital.com*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Portada

Cuaderno para un periné despierto y relajado

Créditos

Ficha 0A: Características de la metodología PlyM®

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

Acerca de las autoras

Características de la metodología

Periné, Integración y Movimiento® (PlyM)

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.