



Ciclo di formazione PERINEO E MOVIMENTO.

Il corso sarà insegnato in italiano da

Gloria Gastaminza

Profilo di G. Gastaminza: nata a Saint Sébastien (Spagna) nel 1967.

*Insegnante formatrice **Pilates**. Ha conseguito i diplomi dei metodi **Corps et Conscience di G. Courchinaux**, **Le Tao de L'Armonie (Qi Gong) con A. Baudet**; **Stretching Global Actif di P. Souchard**; **Metodo Hipopressive (I,II,III) di Caufriez**; **Metodo 5P di C. Fabré**.*

*E' insegnante della scuola **Anatomia per il Movimento di Blandine Calais-Germain** e dal 2011 insegna negli stage del Ciclo di base ed è formatrice del metodo **Perineo e Movimento**® in Francia e Spagna.*

Nel suo studio in Spagna si dedica all'insegnamento, tiene corsi di educazione e rieducazione perineale e corsi di movimento.

“L'idea che abbiamo del funzionamento del nostro corpo, sia consciamente sia inconsciamente, influenza il nostro modo di muoverci. La pedagogia di Blandine ci permette, attraverso una più giusta rappresentazione, di liberare benessere e piacere dal movimento. Guidare gli altri alla ricerca di una coscienza più raffinata e giusta, basandoci sempre sulla realtà anatomica, è un lavoro di artigianato che Blandine Calais-Germain insegna naturalmente e che è riuscita a trasmettere attraverso un metodo nei suoi corsi di formazione. Mi appassionano gli effetti nel corpo di una coscienza dolce, semplice e chiara e di una comprensione attraverso il sentire. Portare la coscienza nei luoghi più sconosciuti è come un balsamo fresco e benefico che allevia il corpo e il movimento”.

Il dettaglio dei 3 moduli

MODULO 1: luglio 2020

Repertorio. Modulo di 30h

In questo modulo vengono presentate le prime 6 sequenze che costituiscono il repertorio del corso.

Il metodo di lavoro alterna:

- Una parte esperienziale, atelier di movimento e anatomia palpatoria al fine di reperire le diverse parti anatomiche prese in esame, in base alle nozioni di anatomia e fisiologia riferite alle 6 sequenze del corso.
- Una parte teorica, trascrizione delle informazioni apprese, messa a punto delle caratteristiche di progressione dell'apprendimento del metodo, esposizioni orali, applicazioni su modelli anatomici, illustrazioni, video, sessioni di domande e risposte.

Primo giorno

Mattina

- Presentazione del ciclo di formazione.
- Pratica della **prima ora** del repertorio. Tema principale **Riconoscimento del bacino. Prime contrazioni.**
- Condivisione tra i partecipanti.
- Trascrizione delle informazioni apprese. Vengono sottolineate le caratteristiche della progressione di apprendimento del metodo, le modalità con le quali deve essere insegnato, secondo una progressione precisa, e le parole chiave da utilizzare.

Pomeriggio

- Anatomia, il bacino e il perineo.
- Movimenti intrinseci ed estrinseci del bacino. Conseguenze per il perineo
- Trascrizione delle informazioni apprese.
- Pedagogia: perché il rilassamento è indispensabile per una presa di coscienza sensoriale del perineo e come passo preliminare per una sua successiva tonificazione? Come realizzare questo rilassamento? Nel corso di questa sessione saranno toccati diversi punti, il ritmo, la scelta del linguaggio più adeguato, delle immagini più efficaci e del materiale più idoneo da utilizzare nell'insegnamento del metodo. L'ascolto delle motivazioni degli allievi.

Secondo giorno

Mattina

- Pratica della **seconda ora** del repertorio. Tema principale **Contrazioni e decontrazioni dei muscoli superficiali**.
- Condivisione tra i partecipanti. Il vissuto personale della seduta.
- Trascrizione delle informazioni apprese. Vengono sottolineate le caratteristiche della progressione di apprendimento del metodo, le modalità con le quali deve essere insegnato, secondo una progressione precisa, e le parole chiave da utilizzare.

Pomeriggio

- Anatomia, muscoli profondi e superficiali del pavimento pelvico. Sfinteri, innervazione.
- Pratica della **terza ora** del repertorio. Tema principale **Prime contrazioni dei muscoli profondi**.
- Condivisione tra i partecipanti. Il vissuto personale della seduta.
- Trascrizione delle informazioni apprese.
- Test di anatomia.

Terzo giorno

Mattina

- Pratica della **quarta ora** del repertorio. Tema principale **Flessibilità toracica. Prime contrazioni dei muscoli profondi**.
- Condivisione tra i partecipanti. Il vissuto personale della seduta.
- Trascrizione delle informazioni apprese. Vengono sottolineate le caratteristiche della progressione di apprendimento del metodo, le modalità con le quali deve essere insegnato, secondo una progressione precisa, e le parole chiave da utilizzare.

Pomeriggio

- Anatomia, la muscolatura vicino al perineo. Come agisce, sinergie con alcuni muscoli del pavimento pelvico.
 - Focus pedagogico: relazione tra respiro, movimenti, pressioni perineali.
 - I cinque tipi di respirazione nel lavoro sul perineo. Analisi del gesto respiratorio e sue implicazioni sulla pressione perineale.
 - Pedagogia: come utilizzare le cinque respirazioni nella progressione del metodo. Saper riconoscere la respirazione personale di ciascuno.
-

Quarto giorno

Mattina

- Pratica della **quinta ora** del repertorio. Tema principale **Il triangolo anteriore del perineo: coscienza sensoriale e tonificazione.**
- Condivisione tra i partecipanti. Il vissuto personale della seduta.
- Trascrizione delle informazioni apprese. Vengono sottolineate le caratteristiche della progressione di apprendimento del metodo, le modalità con le quali deve essere insegnato, secondo una progressione precisa, e le parole chiave da utilizzare.
- Descrizione di alcune patologie: traumi (lesioni, episiotomia). Incontinenza.

Pomeriggio

- Anatomia, arterie, vene e vasi linfatici del perineo.
- Studio anatomico e atelier di movimento sulla muscolatura vicino al perineo, sinergia con la muscolatura del perineo, come facilitare o escludere questa sinergia.
- Pedagogia: l'utilizzo o meno della muscolatura vicino al perineo durante il lavoro sul perineo.

Quinto giorno

Mattina

- Pratica della **sesta ora** del repertorio. Tema principale **I tre sfinteri.**
 - Condivisione tra i partecipanti. Il vissuto personale della seduta.
 - Trascrizione delle informazioni apprese. Vengono sottolineate le caratteristiche della progressione di apprendimento del metodo, le modalità con le quali deve essere insegnato, secondo una progressione precisa, e le parole chiave da utilizzare.
 - Presentazione in PowerPoint del metodo.
 - Modulo di valutazione.
-

MODULO 2: settembre 2020

Repertorio e pedagogia. Modulo di 30h

Nel corso di questo modulo sono praticate e analizzate le ultime tre sequenze del repertorio e vengono introdotte le prove d'insegnamento.

Mattina

- Introduzione: domande e risposte sulla pratica del primo modulo.
- Pratica della **settima ora** del repertorio. Tema principale **Il fascio pubo-rettale**.
- Condivisione tra i partecipanti. Il vissuto personale della seduta.
- Trascrizione delle informazioni apprese. Vengono sottolineate le caratteristiche della progressione di apprendimento del metodo, le modalità con le quali deve essere insegnato, secondo una progressione precisa, e le parole chiave da utilizzare.

Pomeriggio

- Anatomia: fasce e tessuti di sostegno del perineo. Addominali e perineo.
- Trascrizione delle informazioni apprese in riferimento alla settima ora del repertorio.
- Approfondimento sui prolassi. Illustrazioni, video, domande e risposte.
- Pedagogia: il fascio pubo-rettale e la stabilità perineale.
- Pratica dell'**ottava ora** del repertorio. Tema principale: le pressioni perineali. Le ipopressioni e le iperpressioni perineali

Secondo giorno

Mattina

- Condivisione tra i partecipanti: impressioni e vissuto personale della sequenza.
- Trascrizione delle informazioni apprese. Vengono sottolineate le caratteristiche della progressione di apprendimento del metodo, le modalità con le quali deve essere insegnato, secondo una progressione precisa, e le parole chiave da utilizzare.
- Approfondimento, PowerPoint e atelier di movimento sui fattori che generano le ipopressioni e le iperpressioni perineali.

Pomeriggio

- Approfondimento e pratica relativa alle pressioni perineali. Pedagogia: scelta della iper o ipo pressione nella progressione del metodo.
 - Pratica della **nona ora** del repertorio. Tema principale **testare la forza perineale in diverse situazioni**.
 - Condivisione tra i partecipanti. Il vissuto personale della seduta.
 - Trascrizione delle informazioni apprese. Vengono sottolineate le caratteristiche della progressione di apprendimento del metodo, le modalità con le quali deve essere insegnato, secondo una progressione precisa, e le parole chiave da utilizzare
-

Terzo giorno

Mattina

- Pratica della **decima ora** del repertorio. Tema principale **Sintesi delle sequenze**.
- Condivisione tra i partecipanti: impressioni e vissuto personale della sequenza.
- Trascrizione delle informazioni apprese. Vengono sottolineate le caratteristiche della progressione di apprendimento del metodo, le modalità con le quali deve essere insegnato, secondo una progressione precisa, e le parole chiave da utilizzare.
- Sintesi delle dieci sequenze, elaborazione della tabella con i punti principali delle sequenze.
- Teoria e pratica: “le foulage” viscerale. Ruolo della gravità su visceri e fascia
- Effetti sulla circolazione, il riconoscimento sensoriale interno dei visceri del piccolo bacino.

Pomeriggio

- Sintesi delle 10 sequenze, tabella riepilogativa.
- Pratica d’insegnamento

Quarto giorno e Quinto giorno

Mattina

- Pratica d’insegnamento
- Condivisione tra i partecipanti
- Decompressione viscerale. Come diminuire le pressioni che arrivano ai tre visceri.

Pomeriggio

- Identificare ed analizzare le caratteristiche del metodo, le condizioni necessarie per creare un ambiente adeguato alla sua trasmissione, il linguaggio comunicativo più adeguato, le strategie attivanti nel gruppo, la progressione delle sessioni e delle proposte didattiche.
 - Nozioni di ritmo e lavoro con la musica.
-

MODULO 3: settembre 2020

Repertorio e pedagogia. Modulo di 30h

La pedagogia d'insegnamento del **metodo Perineo e Movimento**® è il tema principale del modulo. Verranno alternate pratiche corporee e pedagogia.

Primo giorno

Mattina

- Presentazione del modulo.
- Pratica di una sequenza del repertorio
- Prove d'insegnamento, secondo una precisa metodologia, ogni partecipante approfondisce e prepara in coppia una parte di una sessione, che verrà presentata da ciascun partecipante guidando il gruppo nella pratica.
- Condivisione costruttiva delle prove d'insegnamento.

Pomeriggio

- Indicazioni pedagogiche.
- Prove d'insegnamento.
- Condivisione.

Secondo giorno

Mattina

- Pratica di una sequenza del repertorio.
- Prove d'insegnamento.
- Condivisione.

Pomeriggio

- Prove d'insegnamento
- Condivisione
- Come insegnare la presa di coscienza sensoriale, l'ascolto del corpo.
- I punti di forza del Metodo Perineo e Movimento®.

Terzo giorno

Mattina

- Pratica di una sequenza del repertorio
- Prove d'insegnamento
- Condivisione
- Focus pedagogico sulla respirazione, studio della cinetica respiratoria, in relazione alle pressioni del perineo e dei visceri del bacino.

Pomeriggio

- Pedagogia: la respirazione.
- Tabella sintetica delle 10 ore del repertorio.
- Prove d'insegnamento e condivisione.

Quarto giorno

Mattina

- Pratica di una sequenza del repertorio
- Prove d'insegnamento
- Condivisione

Pomeriggio

- Pedagogia: il lavoro a coppia
- Prove d'insegnamento
- Condivisione
- Approfondimento sui prolassi (illustrazioni e proiezioni).
- Pedagogia: il fascio pubo rettale e la stabilità della zona perineale.

Quinto giorno

Mattina

- Prove d'insegnamento
- Condivisione
- Pedagogia: tempi e ritmo. L'utilizzo della musica

Pomeriggio

- PowerPoint sul metodo
 - Consegnare i certificati, del materiale per pubblicizzare il metodo Perineo e Movimento[®], panoramica delle diverse tipologie di incontri o corsi proponibili.
 - Valutazioni finali.
-