
CORSI PER IL PERINEO FEMMINILE

in menopausa e dintorni



YOGA, POSTURA, PERINEO
RIVITALIZZARE IL PAVIMENTO PELVICO

**Per informazioni e prenotazioni scrivere a:
irenescarascia.job@gmail.com oppure telefonare al
345 8824832**



Contatto diretto entro 72 ore

Si concorda con l'istruttrice se frequentare il corso individuale o di gruppo.

CORSO DI GRUPPO - in presenza, in palestra

PARTE PRELIMINARE: Il corso è indicato a tutte le donne, sia che abbiano già seguito il corso o che siano principianti. Alle allieve che partecipano per la prima volta viene inviata una scheda personale e il documento privacy da compilare e rispedire via email all'istruttrice prima dell'inizio del corso.

STRUTTURA DEL CORSO:

- **Pacchetto trimestrale: 10 lezioni** di un'ora una volta a settimana
- Per informazioni su orari e giorni dei corsi in palestra contattare l'istruttrice per email (irenescarascia.job@gmail.com) o per telefono (345 8824832).
- Per partecipare occorre prenotarsi.
- La classe sarà **in presenza**.

Le lezioni saranno organizzate per piccoli gruppi nel rispetto delle norme anti-covid vigenti.

Costo complessivo del corso: 182,00 € (da pagare all'inizio del corso) + 10 € di tessera associativa alla palestra valida per un anno.

SEDE: Palestra presso La Rosa dei Venti ASD, via Delle Armi 5a, 40141 Bologna

CORSO DI GRUPPO - Online (solo di mantenimento)

PARTE PRELIMINARE: il corso è riservato a chi ha già seguito almeno un corso individuale o in palestra

STRUTTURA DEL CORSO:

- **Pacchetto mensile (rinnovabile mese per mese) o trimestrale: 1 lezione** una volta a settimana di 30 minuti ciascuna.
- Le lezioni si svolgeranno sulla piattaforma Zoom; l'istruttrice manderà un link alle iscritte per accedervi.

Costo del corso online mensile: 40,00 € (da pagare all'inizio del corso)

Costo del corso online trimestrale: 112,00 € (da pagare all'inizio del corso).

CORSO INDIVIDUALE

PARTE PRELIMINARE: Colloquio telefonico di circa 20 minuti, compilazione della scheda personale e invio del documento privacy (da compilare e rispedire via email all'istruttrice).

STRUTTURA DEL CORSO:

- **8 lezioni** individuali di 40 minuti una volta a settimana
- Programma di esercizi da eseguire a domicilio.
- Costo complessivo del corso: 282,00 €
- Calendario di appuntamenti per il corso: le lezioni si svolgeranno online o in presenza in orari e sedi concordati individualmente.

Per i **corsi online**: si consiglia di attrezzarsi con un tappetino da yoga, una cintura (o una sciarpa di tela), un paio di mattoncini da yoga (o di libri abbastanza voluminosi), una banda elastica e una sedia sufficientemente stabile.

I Corsi per il Perineo Femminile...*in menopausa e dintorni*

❖ Sono adatti alle donne di ogni età, in particolare alle donne in pre e post menopausa

❖ Durante i corsi viene rivolta una particolare attenzione ai bisogni di ognuna.



YOGA E CHINESITERAPIA: UN PERCORSO INTEGRATO

La **menopausa** è una fase biologica in cui i cambiamenti ormonali possono creare problemi all'apparato genito-urinario e al pavimento pelvico. L'**incontinenza urinaria** e altri sintomi che riguardano il perineo sono frequenti e incidono sulla qualità di vita della donna, sia dal punto di vista psicofisico che sessuale. Intervenire in una **fase precoce**, perché ci si accorge di una leggera incontinenza durante uno starnuto o una risata o una corsa, può evitare peggioramenti sempre più difficili da gestire man mano che gli anni passano.

Questi **corsi** rappresentano in molti casi il **trattamento di primo livello** sia nella **prevenzione** che nella terapia di queste problematiche oppure possono essere **propedeutici o successivi** ad una riabilitazione perineale specifica (fisioterapia, biofeedback ed elettrostimolazione funzionale).



legenda

Perineo: insieme delle parti molli che chiudono in basso la pelvi; all'interno della pelvi sono contenuti la vescica, l'utero e il retto. È costituito da un piano cutaneo e da un piano muscolo-tendineo (**pavimento pelvico**) attraversati anteriormente dall'uretra e dalla vagina e posteriormente dal canale anale.

Pavimento pelvico: struttura che previene la discesa degli organi addominale e pelvici; costituita da tessuto connettivo e tessuto muscolare.

Allenamento muscolare del pavimento pelvico: ginnastica perineale

Riabilitazione perineale del pavimento pelvico: disciplina fisioterapica che può essere definita come un insieme di tecniche finalizzate a migliorare la contrattilità (forza) e il tono (resistenza) della **muscolatura** del pavimento pelvico.

Incontinenza urinaria: perdita involontaria di urina.

Prolasso organi pelvici: discesa verso il basso dei visceri pelvici.

Chinesiterapia perineale: consiste in una serie di esercizi di contrazione e di rilasciamento della muscolatura del pavimento pelvico, mirati a ripristinare il controllo da parte della donna.

Yoga: disciplina olistica che permette a corpo e mente di tornare in sintonia e di coabitare in un **equilibrio armonico**, con buoni risultati sui sintomi genitourinari.

-
- ❖ L'integrazione di **yoga e chinesiterapia** non ha effetti collaterali, è l'abbinamento di tecniche rieducative e di tecniche yoga. Offre buoni risultati sui sintomi genito-urinari ed è quindi un valido metodo di prevenzione; può essere utile anche nei casi di successiva correzione chirurgica.
 - ❖ La pratica **yoga** prevede una prima fase di esercizi di respirazione e di controllo ritmico del respiro (pranayama), una serie di esercizi di allineamento posturale e di ginnastica perineale che aiutano la rimozione di nodi energetici nella zona pelvica attraverso tecniche di "sbloccaggio" (mula bandha) e un'ultima fase di rilassamento e meditazione guidata.
 - ❖ La **chinesiterapia** perineale prevede il lavoro dei muscoli del pavimento pelvico. Gli esercizi consistono in una serie di movimenti di contrazione e rilasciamento dei muscoli del pavimento pelvico per facilitarne la percezione e ripristinarne il controllo.



Mūlādhāra è il nome del primo chakra, il chakra della radice, che si trova nel perineo posto tra i genitali e l'ano. Mūlādhāra è il chakra della Terra e della stabilità.

L'integrazione di yoga e chinesiaterapia unisce i benefici di una disciplina olistica al lavoro settoriale della chinesiaterapia perineale.

Ha i seguenti obiettivi:

- attivare la consapevolezza e la percezione del perineo
- correggere i difetti della postura che possono influenzare negativamente la pelvi
- esercitare la contrazione e il rilasciamento dei muscoli del pavimento pelvico
- aumentare il tono di base e il rinforzo muscolare
- migliorare l'elasticità e l'estensibilità
- rinforzare le funzioni biologiche dei muscoli perineali
- regolare e stimolare la peristalsi intestinale
- prevenire e migliorare l'incontinenza urinaria e fecale
- prevenire altre patologie del perineo (prolasso dell'utero e del retto, dolori pelvici)
- aprire il canale energetico principale che scorre nella colonna vertebrale e stimolarne la risalita.

VALORE AGGIUNTO DELLO YOGA

La pratica yoga prevede un lavoro sinergico di corpo e mente che conduce a una maggiore consapevolezza di sé e a una migliore accettazione dei propri limiti:

- rinsalda la fiducia in se stesse
- stimola la produzione di endorfine, che hanno un effetto positivo sull'umore
- aiuta il rilassamento riducendo ansia e nervosismo
- aiuta a controllare la pressione arteriosa attraverso la pratica meditativa e la respirazione controllata e profonda
- migliora la qualità del sonno
- agisce positivamente sui disturbi della menopausa
- migliora la vita sessuale.

Irene Scarascia



Ho conseguito la Laurea Triennale in Lettere e Filosofia e la Laurea Magistrale in Arti visive presso l'Alma Mater Studiorum dell'Università di Bologna.

Ho frequentato il Master di I Livello in "Religioni e mediazione culturale" e un'Alta Formazione di Storia delle Religioni presso l'Università La Sapienza di Roma. Ho studiato Arte orientale e contemporanea in lingua francese e Discipline antropologiche, psicopedagogiche e Metodologie didattiche.

Ho collaborato - quale referente del project team "Dalla parte di Eva, Venti anni di cinema, media, donne, religioni" (interazione tra la dimensione di genere e quella religiosa) - con l'Istituto di Studi Religiosi della Fondazione Bruno Kessler di Trento (FBK ISR), con il Centro per la Formazione della Solidarietà Internazionale (CFSI) e Religion Today Film Festival.

Ho conseguito il Diploma di Istruttrice di yoga Parinama presso la Scuola del Maestro Bruno Baleotti, che tutt'ora frequento, e ho studiato la Storia dello yoga e della sua evoluzione, dalle origini a oggi. Ho trascorso alcuni mesi in India per studiare la pratica e migliorare il metodo.

Nell'insegnamento delle discipline psicofisiche che coinvolgono pratica e respirazione, rilassamento e meditazione, integro tecniche corporee (chinesiterapia ed esercizi posturali) alla disciplina yoga.

La pratica yoga trova da tempo vari campi di applicazione nell'ambito della salute della donna e il mio interesse per il pavimento pelvico femminile è aumentato, avendo verificato nella pratica quotidiana e nei dati della letteratura scientifica quanto sia importante questa parte del corpo per la donna.

Ho partecipato a diversi corsi tra cui, recentemente, al corso di formazione AIO "Gravidanza, parto e riabilitazione del pavimento pelvico", ai corsi teorico-pratici di Veronika Wiethaler "Pavimento pelvico, prevenzione e strategie per il miglioramento dei suoi disturbi" e "Incontro tra ginnastica pelvica e ginnastica posturale", al webinar "Rieducazione del pavimento pelvico attraverso lo yoga terapia" tenuto da Edoardo Giustini, fondatore del metodo, e continuo a formarmi e ad aggiornarmi per acquisire conoscenze circa nuove tecniche riabilitative.

I corsi che propongo rientrano quindi in un percorso rivolto al benessere e alla salute della donna, con una particolare attenzione alla zona perineale e alla sua sintonia con l'intero organismo.

Sito web: <https://irene-yoga.wixsite.com/parinamayoga>