
YOGA, POSTURA, PERINEO



*Rivitalizzare il pavimento pelvico
Prevenire l'incontinenza urinaria
in menopausa e dintorni*



*Istruttrice
Irene Scarascia*

*Per info e prenotazioni scrivere a:
irenescarascia.job@gmail.com oppure telefonare al
numero 345 8824832
(tutti i giorni dalle 12 alle 14)*

CORSO DI GRUPPO



PREMESSA: Il corso è indicato per 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 partecipare occorre prenotarsi
- **Costo complessivo del corso:** 182,00 € (da pagare all'inizio del corso)
- Alla **prima lezione** è opportuno arrivare 15 min prima per espletare la burocrazia e il pagamento dell'intero corso.

CONTENUTO DEL CORSO:

- Ogni **lezione prevede** un'introduzione alla respirazione consapevole, una parte pratica di esercizi posturali e di presa di coscienza del pavimento pelvico e si conclude con un rilassamento guidato.
- Ogni ciclo di incontri **ospiterà una o più professioniste** che terranno una lezione a tema.

SEDE: Therapeuticum Heliopolis, via delle Fragole 5, 40137, Bologna (2 piano°)

YOGA E CHINESITERAPIA: UN PERCORSO INTEGRATO

La salute del **pavimento pelvico** è molto importante per il benessere della donna. Durante la **menopausa** i cambiamenti ormonali determinano un assottigliamento delle mucose genitourinarie, una riduzione del tessuto collagene e una minore forza e tonicità della muscolatura del pavimento pelvico. A ciò si aggiunge una modifica del microbiota (intestinale e genitale). L'insieme di questi fattori predispone a sintomi di urgenza e incontinenza urinaria. Intervenire sulla **prevenzione** o in una **fase precoce**, perché ci si accorge di una leggera incontinenza durante uno starnuto o una risata o una corsa, può migliorare i disturbi e rallentare i peggioramenti sempre più difficili da gestire man mano che gli anni passano.

Questo **corso**, basato sull'integrazione di **yoga e chinesiaterapia**, rappresenta il **trattamento di primo livello** sia nella **prevenzione** che **nella terapia** di queste problematiche. La peculiarità del corso sta in un lavoro olistico che coinvolge il pavimento pelvico in relazione al corpo e rientra nella ricerca di una condizione di benessere psicofisico.



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.
- **Incontinenza urinaria:** perdita involontaria di urina.
- **Prolasso organi pelvici:** discesa verso il basso dei visceri pelvici.
- **Chinesiaterapia 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

Il corso ha i seguenti obiettivi:

- attivare la consapevolezza e la percezione del perineo e del pavimento pelvico
- 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.

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

