Ginnastica Pelvi Perineale GRPP

La **Ginnastica di Rieducazione del Pavimento Pelvico** è indicata sia a donne che a uomini e la sua efficacia è comprovata scientificamente ed utilizzata a livello Chinesiologico sia come prevenzione che come cura. L'attività viene **svolta sia a livello individuale che di gruppo** a seconda delle necessità del singolo.

Partendo da un **colloquio individuale**, la visione di **esami medici** e **un'analisi posturale** con **test specifici** si inizia in palestra con presa di **coscienza motoria,** esercizi settoriali e globali sostenuti da costanza, continuità ed allenamento.

Se la problematica è complessa o ingravescente il **Progetto Pavimento in Movimento** attivo presso il Centro si avvale di una equipe che comprende l'ambito sanitario **Riabilitativo** con **fisioterapisti specializzati** in ambito pelvico.



Per info

Contattaci

SEGRETERIACNG@GMAIL.COM

FISSO: 039-2050962
WHATSAPP: 329-2328417

VIA SCHIAPARELLI 6
20852 MB – VILLASANTA

WWW.NUOVAGINNASTICA.COM

Armonia Pelvica
di Grazia Pasta



NG CENTRO di CHINESIOLOGIA

*Verso un **nuovo** **equilibrio funzionale** e **posturale***

NUOVA GINNASTICA

Le **disfunzioni dell'apparato urogenitale** sono in netto aumento negli ultimi anni. **Un terzo della popolazione**, sia donne che uomini, soffre di disturbi quali: Incontinenze, prolassi, ernie, dolori, che *interessano alcuni organi e apparati correlati, sia in zona genitale (utero) che fecale (retto) e urinaria (vescica, prostata).*
Tutto ciò crea spesso situazioni di disagio con sintomi che influenzano negativamente la qualità della vita.

Le cause sono molteplici: dalla ipotonia e/o ipertonia alle posture scorrette, dalle gravidanze/parti agli squilibri ormonali (menopausa), dall'invecchiamento alle infezioni correlate ad Interventi chirurgici in zona urogenitale (isterectomie e resezione prostatica).



Chinesiologa professionista certificata - ISEF - Docente universitaria e FCSM

Perché la **Rieducazione Pelvi-Perineale**

Il **Perineo**, ed il **pavimento pelvico** che ne fa parte, è una zona del nostro corpo addetta a **molte funzioni** come: *continenza, minzione, defecazione, sessualità e natalità, ma anche stabilità e controllo delle iperpressioni addominali.* Ma pochi sanno che può essere **attivato, allenato, rieducato!**

Purtroppo **non sempre si riconoscono** le prime **avvisaglie** e si tarda nella gestione dei primi sintomi. **Rivolgersi ad un professionista** competente per una corretta diagnosi e gestione che avvii ad un percorso idoneo per il contenimento della problematica è la miglior prevenzione!

Il Metodo

Quando ci si trova ad affrontare una disfunzione a livello pelvi perineale bisogna **intervenire rapidamente**. Purtroppo ancora oggi l'approccio è di tipo solo sanitario, medicale e settoriale.

Il Metodo "Armonia Pelvica" ideato dalla **prof.ssa Grazia Pasta**, che si avvale di una formazione ed esperienza lavorativa trentennale, mette **al centro la Persona** prendendosi carico del problema nella sua globalità.

Gli **obiettivi** sono la ricerca di un giusto **equilibrio posturale**, migliorare la **respirazione**, controllare le **Iperpressioni addominali** che agiscono negativamente sul pavimento pelvico e riprendere una corretta **Funzionalità organica.**

Comprendere il problema, affrontarlo con realismo, iniziare precocemente gli **esercizi adeguati** svolgendoli correttamente ed affidarsi a **personale specializzato**, sono le armi vincenti per tenere sotto controllo i sintomi sia nella gestione della quotidianità che nello sport.

