

## CHARLA-TALLER DE PERINÉ



En esta sesión, Ana Cristina Lalueza, ex-alumna de este centro, nos ha presentado una zona de nuestro cuerpo bastante desconocida por casi todos: los músculos del periné, no tan diferente entre hombres y mujeres.

Se ha introducido a nivel fisiológico, explicando su formación desde la concepción del óvulo y cuál es su función en el cuerpo; los problemas, bastante habituales, por cierto, que pueden derivarse de la debilitación muscular de toda esta zona, y la importancia de que se encuentren en buena forma. Nos ha explicado cómo podemos reconocer la repercusión de nuestras acciones más rutinarias sobre esta zona y cómo trabajarlos para su mantenimiento o para su recuperación una vez han empezado a relajarse y descender.

Ha resultado muy interesante y acorde con el tema de la salud que nos lleva en esta semana cultural. Entre los alumnos se ha mostrado interés a pesar del tema que todavía les avergüenza cuando tienen que interactuar.