

# BARBARA ZEBELLIN

## Curriculum Vitae

- dal 1983 diplomata all'ISEF di Firenze
- dal 1994 organizza, in collaborazione con ostetriche e ginecologi, percorsi di preparazione alla nascita
- dal 2001 laureata in Scienze Motorie alla Facoltà di Urbino
- dal 2003 fondatrice de "Le Pleiadi Club" di Asolo, di cui è tutt'oggi titolare con altri 3 soci
- dal 2004 certificata come Insegnante di Pilates dalla Polestar Pilates di Roma
- dal 2008 certificata come Insegnante di Pilates dalla Scuola Balance Body University, con percorso formativo tenuto da Elisabeth Larkam
- dal 2013 titolare del marchio Zeba - Il centro della donna, e del programma formativo ad esso collegato

Zeba è un marchio registrato 2013©

UNICAZIONE.COM



## IL CENTRO DELLA DONNA

Ginnastica dedicata alla salute  
della donna e al benessere  
del pavimento pelvico.



**Che cosa è il perineo?** È quella parte del nostro corpo formata da un piano cutaneo e connettivale che corrisponde alla zona che noi abitualmente appoggiamo sul sellino della bicicletta, mentre il pavimento pelvico, è la parte più interna e muscolare del perineo così definito proprio perché ha la funzione di sostenere alcuni organi interni: la vescica, l'utero, il retto e di controllare l'apertura e la chiusura degli sfinteri.

Il pavimento pelvico è una zona avvolta dal mistero e per molte persone è fonte di imbarazzo; in alcuni casi si presenta privo di tono, in altri è troppo rigido; raramente si trova in uno stato di equilibrio. Le donne non sono consapevoli di avere un Centro vivo, che respira, sente, ha una storia e una memoria; non sanno neppure di avere un perineo intelligente, in grado di dare e ricevere, di lasciare e trattenere ma che, come tutti gli altri muscoli del corpo nell'arco della vita si può indebolire.

### Come ci informa il perineo che non è in salute?

Quando ridere, tossire, starnutire, soffiarsi il naso, correre o saltare, diventa imbarazzante per le fastidiose perdite di pipì;  
Quando facciamo fatica a trattenere la pipì;  
Quando diminuisce il piacere sessuale;  
Quando abbiamo difficoltà ad interrompere il flusso urinario;  
Quando abbiamo sensazioni di pesantezza pelvica;  
Quando abbiamo difficoltà a mantenere un assorbente interno;  
Quando si hanno fuoriuscite di acqua dalla vagina dopo un bagno.

### Che cosa possiamo fare?

Innanzitutto non lasciarsi sopraffare dallo sconforto e non sentirsi sole e sfiduciate: le problematiche del pavimento pelvico sono molto diffuse tra le donne.

E poi scegliere con entusiasmo il proprio percorso Zeba, ascoltare con fiducia i consigli che verranno dati ed eseguire con costanza gli esercizi che verranno insegnati.



IL CENTRO DELLA DONNA



## Zeba<sup>®</sup> TEEN

Una proposta dedicata alle adolescenti e alle giovani donne che scopriranno, attraverso un meraviglioso viaggio, di avere un - CENTRO - vivo, che si muove e che ha bisogno di attenzione e di rispetto.

Il perineo è una parte CENTRALE del corpo femminile ed è legato alla salute, alla vita ginecologica, ostetrica, sociale, affettiva e sessuale di ciascuna donna: troppo spesso purtroppo, rimane una zona sconosciuta.

Per comprendere il suo ruolo importantissimo verranno fornite informazioni sulle strutture scheletriche e muscolari che lo rappresentano, su come funzionano e a che cosa servono.



## Zeba<sup>®</sup> MUM

Un percorso dedicato alle neo-mamme che confrontandosi con altre donne avranno la possibilità di parlare con più serenità della loro esperienza e del loro pavimento pelvico.

La gravidanza e il parto sono eventi critici per la salute del perineo; in gravidanza, può verificarsi un rilassamento e un cedimento dei tessuti connettivi e della muscolatura pelvi-perineale. Circa il 60% delle donne dopo una gravidanza presenta una disfunzione del perineo.

Attraverso l'esecuzione di stimolanti ed efficaci esercizi si comprenderà che il pavimento pelvico non è formato da una muscolatura incontrollabile o ingestibile, ma che si può proteggerlo, amarlo, rinforzarlo e soprattutto allenarlo.



## Zeba<sup>®</sup> LADY

Il pavimento pelvico, custodisce dentro di sé i cambiamenti fisici ed emotivi del divenire donna: le mestruazioni, la scoperta della sessualità, la gravidanza, il parto, il puerperio, il climaterio e la menopausa.

In menopausa la riduzione degli estrogeni determina una perdita di tono ed elasticità dei tessuti, facendo registrare in oltre il 50% delle donne un prolasso.

Imparando a conoscere e ad utilizzare in modo appropriato, i muscoli del bacino e del pavimento pelvico, si potranno contrastare le conseguenze delle trasformazioni del corpo e i conseguenti sintomi fastidiosi; si permetterà così alle donne di mantenere la loro salute globale e sessuale.