



EUTOKIA PARTO FELIZ Método psicofísico para el embarazo, parto y postparto con la Técnica Alexander

www.eutokiapartofeliz.com

PROGRAMA Sesiones en pareja grupos reducidos los lunes

Se desarrollan cada una de las distintas etapas: "Embarazo", "El trabajo de parto" y "El posparto". La pareja de la mujer está especialmente invitada a unirse en las sesiones con la intención de practicar movimientos específicos para las diferentes fases del parto (dilatación, expulsión del bebé y expulsión de la placenta), y para mostrar cómo puede ayudarnos en este proceso tan sutil e importante.

Las sesiones se pueden complementar con sesiones individuales según necesidades específicas de cada mujer.

- Lunes de 18:30h a 20:30h
- Inicio 15 de enero
- 8 sesiones de 2h
- Grupos reducidos, máximo 4 parejas
- En el [Instituto Shen Dao](#), Rambla Catalunya, 111, 1-1 (Barcelona)

Precio:

- * Eutokia – Lunes en pareja en grupo reducido: 280 € / 8 sesiones de 2h
- * Eutokia – Sesión individual: 40 € / 1h
- * Eutokia – Sesión en pareja individual: 60 € / 1'5h

Dirigido a mujeres y/o parejas **a partir de la semana 16 de embarazo** que deseen tener **herramientas de autoayuda**.

Se proporcionan herramientas para ayudaros a utilizar el movimiento o posición que mejor os vaya en cada etapa y especialmente **cómo usarse** en cada momento para sacar la máxima capacidad, para que podáis **escoger de forma consciente que es lo que os puede ayudar más**.

EUTOKIA PARTO FELIZ es un método **psicofísico para el embarazo, parto y postparto** aplicando la **Técnica Alexander**. Las sesiones tienen como objetivos: mejorar **conciencia corporal**, aprender a **no hacer tensiones** y permitir un **movimiento más libre y efectivo**.

Eutokia es una palabra griega que significa «parto feliz» y que ha sido adoptada por Ilana Machover (<http://homepage.ntlworld.com/ilana.m/>) para describir la aplicación de la Técnica Alexander en el periodo del embarazo y durante el proceso del parto.

La **Técnica Alexander** es un método de reeducación psicofísica, es un método práctico, que el profesor transmite a través de un contacto manual suave y preciso y con indicaciones verbales. También enseña el papel que juega nuestra actitud y predisposición mental a la hora de desarrollar cualquier actividad, para restablecer una organización neuromuscular más equilibrada y eficiente.

Temario TÉCNICA ALEXANDER:

1. **Introducción a los principios básicos de la Técnica Alexander:** ¿Que es un buen y un mal uso corporal?
2. **La fuerza del Hábito:** ¿Cómo interferimos en nuestro funcionamiento corporal?
3. **Cinestesia:** ¿Cómo funciona nuestro sistema de información sobre el movimiento y porqué está condicionado por nuestros hábitos?
4. **El Control Primario:** La importancia de la relación dinámica entre cabeza, cuello y espalda
5. **La Pauta de sobresalto:** Su papel en nuestro patrón de movimiento
6. **Inhibición y Dirección neurológica:** La mente consciente como vehículo para prevenir y cambiar patrones de movimiento ineficaces
7. **Nociones básicas de anatomía:** ¿Dónde están nuestras articulaciones? ¿Para qué sirven? Puntos de apoyo. Reflejos posturales

Temario EUTOKIA PARTO FELIZ:

1. **Movimientos habituales en la vida diaria:** sentarnos, levantarnos, caminar, agacharnos, tumbarnos, coger peso, subir y bajar escaleras, etc. Visión desde el prisma de la Técnica Alexander
2. **Movimientos para el embarazo:** Extender las piernas desde la posición semi-supina, ensanchar la espalda y equilibrar los brazos desde la posición semi-supina, extender las piernas tumbada de lado, a gatas, gateo, cuclillas con la ayuda de una puerta, cuclillas con la ayuda de una pelota, secuencia (de rodillas a cuclillas, de cuclillas a erguido), cómo descansar en el suelo, cómo descansar con la ayuda de una pelota o silla
3. **Eutokia para la primera fase del trabajo de parto (Dilatación):** El movimiento de la pera, descansar entre contracciones, balanceo en cuclillas, movimientos con pelota de parto, silla, compañero, puerta, y cama, movimientos en la posición del mono con el compañero, la silla, la cama.
4. Opciones de movimiento y posiciones en el hospital y en casa
5. **La Respiración en el trabajo de Parto:** ¿hacer o permitir? La importancia de la expiración
6. **Eutokia para la segunda y tercera fase del trabajo de parto:** Movimientos durante la transición, movimientos y posiciones para el expulsivo, consideraciones para el expulsivo de la placenta
7. **Procesar el dolor funcional del trabajo de parto:** Medidas naturales de alivio.
8. **El papel de la pareja en el parto:** ¿Cómo nos puede ayudar?, movimientos con su ayuda, calidad del contacto, masajes,...
9. **La lactancia:** Posiciones adecuadas para la lactancia y consideraciones específicas
10. **Aplicación de la Técnica Alexander en el posparto:** Recuperación de la madre. Nuestro uso con el bebé. Desarrollo motriz del bebé. ¿Cómo puede la Técnica Alexander ayudarnos en la nueva etapa?