



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

www.eutokiapartofeliz.com

PROGRAMA Sesiones para la mujer en grupo los martes mañana

Para mejorar nuestra coordinación corporal y permitir un movimiento libre, sin tensiones, para minimizar el dolor, mejorar la respiración,... así como vivenciar movimientos útiles para el embarazo, parto y posparto.

- Martes de 11h a 12:30h.
- Mensual o sesiones puntuales.
- En espacio **NAC**, Ronda Sant Pere, 44, entlo-1ª (Barcelona)

Precio:

- * Eutokia – Martes para la mujer en grupo: 70€ al mes / 4 sesiones de 1,5h
- * Eutokia – Sesión individual: 40 € / 1h
- * Eutokia – Sesión en pareja individual: 60 € / 1'5h

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

Las sesiones en cualquier de los formatos son básicamente prácticas, para las cuales es adecuado llevar ropa cómoda para tener libertad de movimiento. Además, se pedirá que se practique diariamente lo trabajado durante las sesiones y así se vaya integrando al cuerpo y se mejore el uso nuestras actividades diarias.

Se ofrece en distintos formatos. Ver programa completo en la web en el apartado QUE OFRECEMOS.

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**.

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 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. Opciones de movimiento y posiciones en el hospital y en casa
4. **La Respiración en el trabajo de Parto:** ¿hacer o permitir? La importancia de la expiración
5. **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
6. **Procesar el dolor funcional del trabajo de parto:** Medidas naturales de alivio.
7. **La lactancia:** Posiciones adecuadas para la lactancia y consideraciones específicas
8. **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?