



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

www.eutokiapartofeliz.com

PROGRAMA

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 ayudarnos 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.

El método psicofísico **EUTOKIA PARTO FELIZ** se ofrece en distintos formatos:

* **Sesiones individuales.** Se recomiendan 10 sesiones de 1h semanal. El programa se puede adaptar en duración y contenido según las necesidades específicas de cada mujer. La pareja está invitada a incorporarse a las sesiones.

* **Sesiones en pareja en grupos reducidos los lunes:** 8 sesiones de 2h. Máx. 4 parejas. 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.

* **Sesiones para la mujer en grupo los martes mañana:** Mensual, sesiones de 1,5h. 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.

* **Sesiones en pareja en grupo los martes tarde:** 6 sesiones de 1,5h. A partir de pequeños juegos y movimientos, iremos descubriendo cómo mejorar nuestra coordinación corporal y permitir un movimiento libre, sin tensiones, para minimizar el dolor, mejorar la respiración,... así como vivenciar con la pareja movimientos útiles para el embarazo, parto y posparto.

* **Sesión en pareja en grupo los viernes tarde:** 4 sesiones de 1h. Incorporada en el "Curso de Preparación a la Maternidad de NAC". Para vivenciar con la pareja movimientos y posiciones para el embarazo y parto.

* **Sesiones en pareja en grupos reducidos los sábados:** 3 intensivos de 3h. Máx. 4 parejas. Se desarrollan cada una de las distintas etapas: "Embarazo", "El trabajo de parto" y "El posparto". Para vivenciar con la pareja movimientos útiles para el embarazo, parto y posparto, y para mostrar cómo puede ayudarnos en este proceso tan sutil e importante.

* **Sesión en pareja en grupo intensivo los domingos:** 1 sesión de 4h. Máx. 12 parejas. Incorporada en el "Curso de Preparación a la Maternidad de NAC". Para vivenciar con la pareja movimientos y posiciones para el embarazo y parto.

Las sesiones en grupo 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.

Horarios:

En el [Instituto Shen Dao](#), Rambla Catalunya, 111, 1-1 (Barcelona)

- Sesiones individuales:
 - **Lunes y jueves mañana y tarde**
- Sesiones en pareja en grupo reducido:
 - **Lunes de 18:30h a 20:30h. 8 Sesiones de 2h**
- Sesiones en pareja intensivas en grupo reducido: 1 sábado al mes de 10h a 13h. 3 Sesiones de 3h
 - **"Embarazo": 27/01/18**
 - **"El trabajo de Parto": 17/02/18**
 - **"El Post-parto": 10/03/18**

En espacio [NAC](#), Ronda Sant Pere, 44, entlo-1ª (Barcelona)

- Sesiones individuales:
 - **Martes mañana o tarde**
- Sesiones para la mujer en grupo:
 - **Martes de 11h a 12:30h. Mensual o sesiones puntuales**
- Sesiones en pareja en grupo:
 - **Martes de 19:30h a 21h. 6 Sesiones de 1,5h**
- Sesiones en pareja en grupo incorporadas en el "Curso de Preparación a la Maternidad de NAC"
 - **Viernes alternos de 18 a 21h. Ediciones continuadas**
- Sesión en pareja en grupo intensivo incorporada en el "Curso de Preparación a la Maternidad de NAC":
 - **Próximas fechas: domingo 10 de marzo de 10h a 14h. 1 sesión de 4h**

Precios:

- * Eutokia – Sesión individual: 40 € / 1h
- * Eutokia – Sesión en pareja individual: 60 € / 1'5h
- * Eutokia – Lunes en pareja en grupo reducido: 280 € / 8 sesiones de 2h
- * Eutokia – Martes para la mujer en grupo: 70€ al mes / 4 sesiones de 1,5h
- * Eutokia – Martes en pareja en grupo: 120 € / 6 sesiones de 1,5h
- * Eutokia – Sábados intensivos en pareja en grupo reducido: 210 € / 3 sesiones de 3h
- * Eutokia – Sólo sesión domingo en pareja en grupo intensivo: 50 € / 1 sesión de 4h

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?