



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

[www.eutokiapartofeliz.com](http://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
- 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 ayudarlos 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://www.ilanamachover.talktalk.net/>) 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:** Coordinación corporal en diferentes actividades del día a día. Sentarnos, levantarse, caminar, agacharse, estirarnos, coger pesos, subir y bajar escaleras, etc.
2. **Movimientos para el embarazo** La posición semisupina, ensanchar la espalda y conectar brazos y piernas, tumbada de lado, movimientos a cuatro patas, gateo, cuclillas con la ayuda de una puerta, como descansar.
3. **Eutokia para la dilatación:** Como liberar y evitar tensiones durante las contracciones. El movimiento de la pera, movimientos con el balón, movimientos en bipedestación con el compañero, con la silla, balanceo en cuclillas, como descansar entre contracciones. Opciones de movimiento y posiciones en el hospital y en casa
4. **Eutokia para el expulsivo:** Movimientos y posiciones para el nacimiento. Cuclillas, gatas, bipedestación, tumbada de lado. Como cooperar con la fuerza de la gravedad y liberar la musculatura del suelo pélvico.
5. **La Respiración en el trabajo de Parto:** ¿hacer o permitir? La importancia de la espiración
6. **Procesar el dolor funcional del trabajo de parto:** Medidas naturales de alivio.
7. **El papel de la pareja en el parto:** ¿Cómo nos puede ayudar?, movimientos con su ayuda, importancia de la calidad del contacto, masajes,...
8. **Aplicación de la Técnica Alexander en el posparto:** Recuperación de la madre. Nuestro uso con el bebé. Posiciones adecuadas para la lactancia cómoda.