



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

[www.eutokiapartofeliz.com](http://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://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.

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.

\* **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.

\* **Sesión en pareja en grupo Parto y Nacimiento Consciente los domingos:** 1 sesión de 6h. Máx. 6 parejas. Para vivenciar el proceso del parto, parir con confianza, mejorar la consciencia corporal, aprender a liberar tensiones, respiración natural, necesidades del bebé y lactancia saludable. Con la colaboración de la comadrona Blanca Lainez.

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": 28/04/18**
  - **"El trabajo de Parto": 26/05/18**
  - **"El Post-parto": 16/06/18**

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 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 13 de mayo de 10h a 14h. 1 sesión de 4h**

En espacio Well Woman Center, Carrer Casp, 80, 1-3 (Barcelona)

- Sesión en pareja en grupo Parto y Nacimiento Consciente, con Blanca Lainez
  - **Próximas fechas: domingo 27 de mayo de 10h a 17h. 1 sesión de 6h.** Se puede comer en el centro y traer comida

### **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 – Sábados intensivos en pareja en grupo reducido: 210 € / 3 sesiones de 3h

\* Eutokia – Sesión domingo en pareja en grupo intensivo: 60 € / 1 sesión de 4h

\* Eutokia – Sesión en pareja en grupo reducido Parto y Nac. Consciente: 90 € / 1 sesión de 6h

## **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 expiración
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.