



EUTOKIA PART FELIÇ **Mètode psicofísic per a l'embaràs, part i postpart** **amb la Tècnica Alexander**

www.eutokiapartofeliz.com

PROGRAMA Sessió en parella en grup intensiu els diumenges

Incorporada en el "Curs de Preparació a la Maternitat de NAC". Per vivenciar amb la parella moviments i posicions per a l'embaràs i el part.

- Diumenge 26 de maig o 7 de Juliol de 10h a 14h
- 1 sessió de 4h
- Incorporada en el "Curs de Preparació a la Maternitat de NAC"
- A [Espai NAC](#), Ronda Sant Pere, 44, entl-1ª (Barcelona)

Preu:

- * Eutokia – Només sessió diumenge en parella en grup intensiu: 60 € / 1 sessió de 4h
- * Eutokia – Primera sessió individual: 60 € / 1'5h
- * Eutokia – Sessió individual: 40 € / 1h

Dirigit a dones i/o parelles **a partir de la setmana 16 d'embaràs** que desitgin tenir eines d'autoajuda.

Es proporcionen eines per ajudar-vos a utilitzar el moviment o posició que millor us vagi en cada etapa i especialment **com usar-se** en cada moment per treure la màxima capacitat, perquè pugueu **escollir de forma conscient que és el que us pot ajudar més**.

EUTOKIA PART FELIÇ és un mètode **psicofísic per a l'embaràs, part i postpart** aplicant la **Tècnica Alexander**. Les sessions tenen com objectius: millor **consciència corporal**, aprendre a **no fer** tensions i permetre un **moviment més lliure i efectiu**.

Eutokia és una paraula grega que significa «part feliç» i que ha estat adoptada per Ilana Machover (<http://atsqp.org/>) per descriure l'aplicació de la Tècnica Alexander en el període de l'embaràs i durant el procés del part.

La Tècnica Alexander és un mètode de reeducació psicofísica, és un mètode pràctic, que el professor transmet a través d'un contacte manual suau i precís i amb indicacions verbals. També ensenya el paper que juga la nostra actitud i predisposició mental a l'hora de desenvolupar qualsevol activitat, per restablir una organització neuromuscular més equilibrada i eficient.

Les sessions en qualsevol dels formats són bàsicament pràctiques, per a les quals és adequat portar roba còmoda per tenir llibertat de moviment. A més, es demanarà que es practiqui diàriament el que s'ha treballat durant les sessions i així es vagi integrant al cos i es millori l'ús les nostres activitats diàries.

Temari TÈCNICA ALEXANDER:

1. **Introducció als principis bàsics de la Tècnica Alexander:** Que és un bon i un mal ús corporal?
2. **La força de l'Hàbit:** Com interferim en el nostre funcionament corporal?
3. **Cinestèsia:** Com funciona el nostre sistema d'informació sobre el moviment i per què està condicionat pels nostres hàbits?
4. **El Control Primari:** La importància de la relació dinàmica entre cap, coll i esquena
5. **La Pauta de sobresalt:** El seu paper en el nostre patró de moviment
6. **Inhibició i Direcció neurològica:** La ment conscient com a vehicle per prevenir i canviar patrons de moviment ineficaços
7. **Nocions bàsiques d'anatomia:** On són les nostres articulacions? Per a què serveixen? Punts de suport. reflexos posturals

Temari EUTOKIA PART FELIÇ:

1. **Moviments habituals en la vida diària:** Coordinació corporal en diferents activitats del dia a dia. Asseure'ns, aixecar-se, caminar, ajupir-se, estirar-nos, agafar pesos, pujar i baixar escales, etc.
2. **Moviments per a l' embaràs:** La posició semisupina, eixamplar l'esquena i connectar braços i cames, estirada de costat, moviments a quatre grapes, gateig, gatxoneta amb l'ajuda d'una porta, com descansar.
3. **EUTOKIA per a la dilatació:** Com alliberar i evitar tensions durant les contraccions. El moviment de la pera, moviments amb la pilota, moviments en bipedestació amb el company, amb la cadira, balanceig a la gatxoneta, com descansar entre contraccions. Opcions de moviment i posicions a l'hospital i a casa.
4. **EUTOKIA per a l'expulsiu:** Moviments i posicions per al naixement. Gatxoneta, quatre grapes, bipedestació, estirada de costat. Com cooperar amb la força de la gravetat i alliberar la musculatura del sòl pelvià.
5. **Consideracions per l'expulsiu de la placenta.**
6. **La Respiració en el treball de Part:** Fer o permetre? Prémer o empènyer? La importància de la espiració
7. **Processar el dolor funcional del treball de part:** Mesures naturals d'alleugeriment
8. **El paper de la parella en el part:** Com ens pot ajudar? Moviments amb la seva ajuda, importància de la qualitat del contacte, massatges, etc...
9. **Aplicació de la Tècnica Alexander en el postpart:** Recuperació de la mare. El nostre ús amb el nadó. Posicions adequades per a la lactància còmode.