

TREBALL CORPORAL INTERACTIU PRE-PART

Aquest tipus de treball està específicament adreçat a dones embarassades, i s'adapta a les necessitats de cada persona i de cada moment.

Es treballa amb la consciència corporal, la relaxació, la respiració, exercicis, manipulacions... per ajudar a la dona a prendre consciència del propi cos i moviment. Al mateix temps, es fan propostes de treballs amb la veu, visualitzacions, moviment... i amb materials diversos (fang, pintura, arena, aigua...), que tenen l'objectiu d'afavorir la connexió entre la mare i el fetus.

També es treballa perquè la dona pugui connectar amb la seva capacitat per a obrir o tancar la musculatura de la zona pèlvica, amb les coses que l'ajuden a obrir-se i amb les que la fan tancar-se... per tal de trobar la manera de col.laborar amb el seu fill/a en el moment del part.

Quan l'embaràs està ja avançat... el volum i el pes del cos poden causar cansament i dolors corporals (lumbars, cames...), en aquests casos també es treballarà per alliberar les zones més carregades.

TREBALL CORPORAL INTERACTIU POST-PART

Es tracta d'un treball corporal per a la mare (que podrà assistir a les sessions juntament amb el seu nadó). També s'intenta adaptar el treball a les necessitats de cada persona i de cada moment.

Es treballa sobretot a partir de la consciència corporal, exercicis i manipulacions, amb l'objectiu de que la dona pugui recuperar-se del part, nodrir-se i cuidar-se (i així guanyar forces per a cuidar i tenir cura del seu nadó).