EL SISTEMA RÍO ABIERTO EN EL EMBARAZO Y POSPARTO.

Escribe Fernanda Paradela

En el área de embarazadas de la Fundación Río Abierto nos proponemos complementar y apoyar el trabajo del profesional médico, brindando a la mujer un espacio para sentir y conectarse con su energía y la del bebé, compartiendo e intercambiando experiencias y vivencias con otras futuras mamás.

A partir de los tres meses de embarazo, y con una frecuencia de dos encuentros semanales, trabajamos la concientización postural desde el movimiento vital expresivo, combinando diversas herramientas tales como la música, la expresión y las posturas de yoga, con técnicas de relajación y espacios de reflexión y contención. Mediante sesiones individuales la futura mamá tiene la posibilidad de tomar masajes, y en la última etapa, de participar de un encuentro de parejas.

El esquema corporal en una mujer embarazada sufre una gran modificación. Acompañamos este cambio mediante posturas y movimientos, orientando el trabajo hacia la vitalidad y la alegría. La música es un elemento fundamental, vehículo de relación, de identificación y de apoyo. Mientras el cuerpo en movimiento entra en los distintos ritmos, melodías y armonías, las futuras mamás van reconociendo y preparando la zona para el momento del parto. Las técnicas y ejercicios de relajación les ayudan a tomar conciencia de las variaciones del tono muscular.

A través de los encuentros de pareja el futuro padre dispone de un espacio para expresar sus dudas y miedo.

sistema reproductor & embarazo

Diversas técnicas de trabajo corporal hacen importantes aportes a la preparación de la "pareja embarazada" que necesita implementar eficientemente toda su sensibilidad, fuerza, capacidad de protagonizar con calma y entusiasmo el proceso de gestación y nacimiento del hijo. Resumos algú varias propuestas que explican brevemente su abordaje: eutonia, esferodinamia, sistema Rio Abierto, sistema Natal, masaje klínico...

eutonía
la emisión de la O
escribe Frida Kaplan

sistema río abierto
escribe: Fernanda Paradela

Se brinda información acerca de cómo se desarrollará el trabajo de parto, y se ofrecen herramientas basadas en técnicas respiratorias y masajes, para ser utilizadas en casa o en el momento previo a la internación, cuando la pareja aún está sola. Luego del parto, y con el alta médica, las mamás tienen un espacio de una vez por semana para concurrir con sus bebés a los encuentros de posparto. Iniciando estos encuentros priorizando la palabra ya que la mujer necesita contar su experiencia y ser escuchada. Abordamos también temáticas de interés tales como la lactancia y el cuidado del bebé. Y retomamos el trabajo corporal, aplicando las herramientas anteriores e incorporando ejercicios específicos de fortalecimiento abdominal y pélvico.

El nacimiento del primer hijo convierte a la pareja en familia, modificando el equilibrio conyugal y haciendo surgir nuevos horizontes. Compartir vivencias con otras madres y otras parejas permite intercambiar experiencias, interrogantes, emociones; se crea así un espacio de contención que ayuda a transitar este momento de la vida como un momento único.