

DÍA 23 DE JUNIO

9h - 11h Prácticas de respiración: relación entre respiración y relajación. El tono muscular. Relación del tono muscular y la actitud mental y corporal con el dolor.

11h - 11.30h Descanso

11.30h - 13h Introducción a la localización, sensibilización, flexibilización y tonificación de la musculatura del periné.

13h - 15 h Pausa comida

15h - 17h Representación Anatómica Interna de la excavación pélvica. Visualización del canal del parto.

17h - 17.30h Descanso

17.30h - 19.30h Elaboración de una sesión modelo de preparación corporal dirigida a la embarazada.

Libros de referencia:

"Consciencia Sensorial" de Charles Brooks, "La Respiración" de B. Calais-Germain, "Parir en Movimiento" de B. Calais-Germain y Núria Vives y "Anatomía para el Movimiento" de B. Calais-Germain.

EL CURSO ES EMINENTEMENTE PRÁCTICO Y SE SOLICITA A LOS ASISTENTES:

1) LLEVAR **CHÁNDAL O ROPA CÓMODA**, ASÍ COMO **CALCETINES GRUESOS** PARA PODER TRABAJAR SIN ZAPATOS Y REALIZAR CON COMODIDAD LOS MOVIMIENTOS PROPUESTOS.

2) TRAER TAMBIÉN SU PROPIA **ESTERILLA O COLCHONETA LIGERA** (tipo camping o similar), Y LÁPICES DE COLORES. OPCIONAL UNA TOALLA O COJÍN PARA USO PERSONAL.

****Aunque no es obligatorio, se recomienda llevar, si lo tienen, el libro "PARIR EN MOVIMIENTO" (Edit. Liebre de Marzo, 2009), de Blandine Calais y Nuria Vives.**

LUGAR:

COLEGIO DE ENFERMERÍA de S/C de Tenerife (Salón de Actos)
C/ San Martín, 63 38001-S/C de TFE.

**** ACTIVIDAD PENDIENTE DE ACREDITACIÓN POR EL ORGANISMO COMPETENTE**

NOTA: Para conseguir los créditos, las faltas de asistencia no podrán ser superiores al 10% del curso (3 horas).

Santa Cruz de Tenerife
20, 21, 22 y 23 de JUNIO 2011

Segunda Parte del Curso "ANATOMÍA PARA EL MOVIMIENTO"

Módulo 3: **TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y PARTO**

Módulo 4: **EJERCICIOS CORPORALES EN EL EMBARAZO**

Docente: **NÚRIA VIVES PARÉS**

(30 horas lectivas)



Módulo3: TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y PARTO

DÍA 20 DE JUNIO

9h- 11h

Presentación del grupo y del curso.

Presentación del gesto respiratorio con los tres parámetros: Flujo, volúmenes, localización. El pulmón y su rol de elástico pulmonar en el juego de los dos cajones del tronco.

11h - 11.30h Descanso

11.30h - 13h

Músculos inspiradores/espiradores. El diafragma. Estructura. Su rol en los diferentes tiempos del proceso del parto. R.A.I. del Diafragma.

13h - 15 h Pausa comida

15h - 17h Abdominales. Estructura. Su rol visceral.

17 h- 17.30h Descanso

17.30h - 19.30h Práctica de los temas estudiados. Práctica de sensibilización y conciencia de la respiración en relación al resto del cuerpo.

DÍA 21 DE JUNIO

9 - 11h Las fuerzas que intervienen en el expulsivo. Elección entre diferentes respiraciones en el expulsivo.

11h - 11.30h Descanso

11.30h - 13h El expulsivo en apnea, en espiración de reposo, en espiración de V.R.E. Ventajas e inconvenientes.

13h - 15 h Pausa comida

15h - 17h La respiración y la variación de posiciones en las diferentes fases del parto.

17h - 17.30h Descanso

17. h - 19.30 h

Prácticas respiratorias diversas y posiciones para poner en acción los elementos estudiados anteriormente.

Inspiraciones y Espiraciones de V.C.

Pujos en espiración de V.R.E.

Pujos en espiración de V.C.

Pujos en apnea. Las fuerzas que pueden intervenir en el expulsivo y relación con los músculos del Periné.

Libros de referencia:

"La Respiración" de Blandine Calais-Germain, "Consciencia Sensorial" de Charles Brooks y "Parir en Movimiento" de B.Calais-Germain y Núria Vives.

Módulo 4: EJERCICIOS CORPORALES EN EL EMBARAZO

DÍA 22 DE JUNIO

9h - 11h Ejercicios prácticos sobre la pelvis. Movimientos globales de la pelvis en relación con la columna y las extremidades inferiores.

11h - 11.30h Descanso

11.30h - 13h Práctica de las posiciones y los movimientos que protegen la espalda en la vida cotidiana (lordosis y deslordosis, enraizamiento, eje corporal, verticalidad).

13h - 15 h Pausa comida

15h - 17h Ejercicios específicos para la prevención de: lumbalgias, pubalgias, problemas circulatorios, respiratorios y diferentes molestias propias del embarazo.

17h - 17.30h Descanso

17.30h - 19.30h Ejercicios de flexibilización para poder adoptar las posiciones necesarias durante el parto. Tacto y contacto.