

Seminarios de profundización Una mirada yóguica al embarazo

72 horas dedicadas a cómo practicar
y enseñar yoga durante la gestación



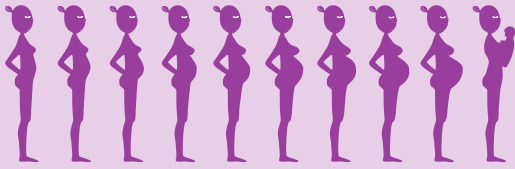
NacerCrecer
recursos educativos



T. 93 318 11 07 - nacercrecer@happyyoga.cat



Happyyoga
www.happyyoga.com



Seminarios de profundización

Sobre nuestro enfoque y contenidos

Nuestra enseñanza se apoya sobre un enfoque hacia la educación somática, hacia la comprensión experiencial del proceso de gestación entendido desde la unidad cuerpo-mente-cultura.

Cuál es nuestra metodología

La base de nuestra metodología es la combinación entre la práctica y la reflexión. Para nosotros el conocimiento se construye a partir de la experiencia. Y necesitamos de la reflexión para que este conocimiento quede integrado.

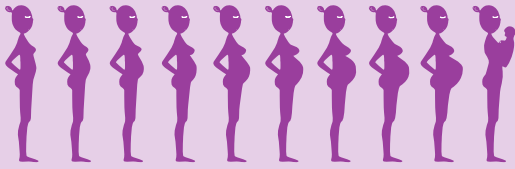
Alternamos dinámicas corporales con espacios de diálogo y los elementos teóricos que sean necesarios. Así experimentamos con los diferentes conceptos que queremos investigar para, después, comprender a fondo e integrar la experiencia que se ha tenido. Hemos constatado que poniendo la práctica antes de la teórica nos abrimos a que el descubrimiento y el aprendizaje tengan un potencial mucho mayor.

A qué damos mayor importancia

Cuidamos en la misma medida el desarrollo de la percepción y la habilidad de investigar los conceptos que abordamos desde diferentes ópticas. Con esto conseguimos que se desarrolle una comprensión profunda y, a la vez, positivamente crítica del trabajo corporal.

Consideramos que esto es lo esencial para poder atender con confianza y profesionalidad a un público con necesidades tan diversas y cambiantes como es la mujer durante la gestación.





Seminarios de profundización

acompañar el embarazo desde el yoga

Introducción al yoga para el embarazo

El objetivo de este seminario es, por un lado, conocer las nociones básicas en cuanto a **postura y movimiento** atendiendo las necesidades de la mujer durante el embarazo y, por otro lado, **reflexionar** sobre la incidencia que tiene en nuestro trabajo el propio proceso personal.

Esto último nos llevará a ahondar en la actitud y la intención que harán de nuestras clases un espacio para la evolución y el cultivo de la autenticidad.

Para trabajar sobre todo ello utilizaremos asanas, pranayamas y meditaciones que nos llevarán a un aumento de la percepción interna, nos pondrán en contacto con las propias necesidades y nos facilitarán comprender y percibir el momento y las necesidades de la mujer en el embarazo.

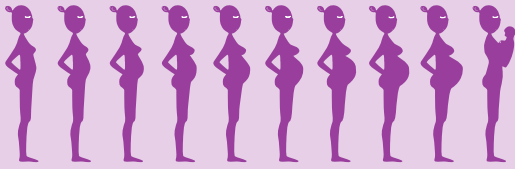
PROGRAMA

- ser instructor de yoga para el embarazo: filosofía y práctica,
- la evolución física y emocional durante el embarazo,
- propiocepción de la propia postura
- posturas básicas durante el embarazo: adaptaciones para las posturas en pie, sentadas y tumbadas del automatismo al **yoga sentido**,
- construcción de la postura: aportes en lo físico y lo anímico,
- cómo guiar las asanas sin las posturas ideales como referencia.

FACILITADORA

Tere Puig





Seminarios de profundización

concebir un hijo dejarse habitar

El proceso corporal y emocional durante el primer trimestre de gestación.

La palabra clave de este primer trimestre es sentir, sentir la vida que palpita en el vientre, sentir el cuerpo que la acoge.

En este seminario indagaremos cómo el yoga nos acerca a esta vivencia, acercándonos a la asana, el pranayama y la meditación desde el placer, para favorecer el conocimiento de uno mismo y del otro y facilitar a la mujer embarazada el desarrollo de la confianza que le permitirá sentir al hijo que ahora la habita.

Exploraremos los beneficios de la relajación, de la atención y de la sencillez en la práctica del yoga, como medios para alcanzar la conexión con las propias necesidades, que no son otras que las del hijo.

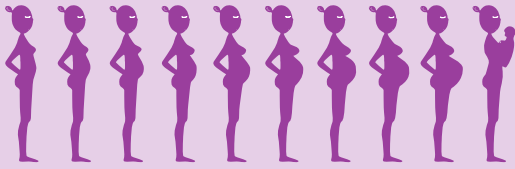
PROGRAMA

- el aspecto emocional durante el primer trimestre de embarazo,
- el trabajo por peso y la percepción visceral en la práctica del yoga: una vía para el cultivo de la percepción y desarrollo de la confianza y la empatía,
- el suelo pélvico y el útero: percepción y movimiento,
- exploración y práctica de las torsiones,
- percepción del otro: yoga a dos y el encuentro con el bebé,
- el uso del sonido en el desarrollo de la propiocepción.

FACILITADORES

Tere Puig - body yoga y proceso emocional
Victor Turull - voz y propiocepción





Seminarios de profundización

gestar crear y gozar

El proceso corporal y emocional durante el segundo trimestre de gestación

En el segundo trimestre buscamos **fluir**, fluir en el cambio emocional y relacional que en este momento se presenta, sincrónicamente, junto con el gran cambio físico que vive el cuerpo de la mujer y del bebé.

En este seminario indagaremos **cómo el yoga nos apoya** en el desarrollo de las cualidades que necesitamos para vivir este y cualquier cambio en la vida; y empezaremos a descubrir el **diálogo corporal** entre madre y bebé.

Experimentaremos asanas, pranayamas y meditaciones, que potenciarán el equilibrio entre fuerza y flexibilidad y amplitud en el espacio interno; Reflexionamos sobre el vínculo entre la capacidad de apoyo y creatividad.

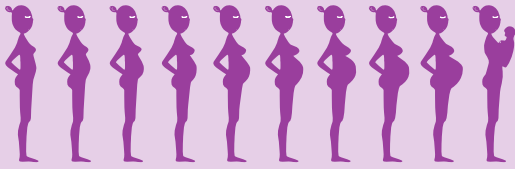
PROGRAMA

- el aspecto emocional durante el segundo trimestre de embarazo,
- el yoga para tiempos de cambio,
- apoyos, empuje e inclinaciones: cultivo del equilibrio y sostén para la creatividad.
- el movimiento libre de esfuerzo,
- pies, piernas y pelvis: equilibrio entre fuerza y flexibilidad,
- la columna: creación y disfrute del espacio interno,
- el reencuentro con la propia voz: creación y placer.

FACILITADORES

Tere Puig - body yoga y proceso emocional
Victor Turull - voz y propiocepción





Seminarios de profundización

abrirse a la vida

El proceso corporal y emocional durante el tercer trimestre de gestación

En el tercer trimestre ya está muy presente el momento del parto, del nacimiento, la necesidad de abrir surge de dentro. De abrirnos físicamente, mentalmente y emocionalmente para aceptar al hijo que llega tal y como la vida nos lo entrega, con sus propias características y formas de ser, de estar, incluso de nacer.

Descubriremos cómo nuestra actitud en la práctica del yoga nos permite avanzar en el abandono de la expectativa y en el cultivo de la intención. Practicaremos, atenta y conscientemente, asanas, pranayamas y meditaciones, para sentir el coraje que nos habita y sentir la fuerza y determinación que nos permiten la apertura.

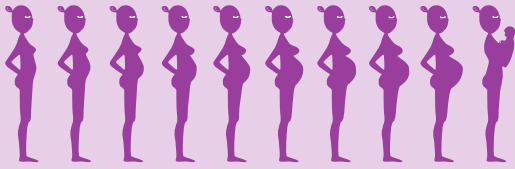
PROGRAMA

- el aspecto emocional durante el tercer trimestre de embarazo,
- el yoga y desarrollo de la fuerza, la determinación y el coraje,
- el pecho y la pelvis: la suave fortaleza,
- exploración y práctica de las aperturas, flexiones y extensiones,
- integración de la respiración y el movimiento: fuente de fortaleza, serenidad y placer.

FACILITADORES

Tere Puig - body yoga y proceso emocional





Seminarios de profundización

de parir y nacer

El proceso corporal y emocional durante el parto y el nacimiento.

El parto se nos presenta siempre como algo desconocido, incluso si no es la primera vez que parimos. La intensidad de la vivencia, la importancia que tiene en el curso de nuestras vidas y la sensación, mas o menos consciente, de que vamos a tener un importante **encuentro con nuestra parte mas instintiva**, nos sitúa en un estado emocional muy particular. No sólo nace un hijo, va a nacer una madre, nacerá un padre.

¿Requiere una preparación? Sí. No una preparación mecánica relacionada con las cosas que deberíamos hacer, requiere una preparación amplia que nos ayude a transitar por un espacio y un tiempo que, por mucho que lo intentemos, no podemos llegar a imaginar.

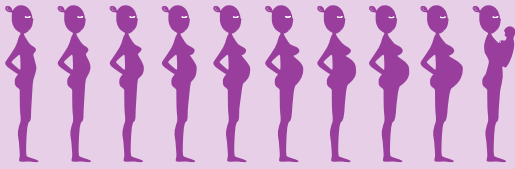
PROGRAMA

- el parto como diálogo corporal entre madre e hijo
- miedo al dolor, miedo al poder
- el yoga como preparación física y anímica para el parto
- desarrollo del parto y el nacimiento
- hacer y dejarse hacer: yoga para el cultivo de la entrega
- asanas para vivir el ritmo del parto
- el sonido y la respiración en el parto: vivir el proceso de dilatación
- el movimiento integrado y eficaz: el expulsivo.

FACILITADORAS

Tere Puig - body yoga y proceso emocional,
Anna Artigas - parto y nacimiento





Seminarios de profundización

anatomía experiencial de la musculatura profunda

La idea tradicional de músculo es lo que nos queda de una visión anticuada sobre la anatomía y el movimiento: bastante lógica, fácil de aprender y representar, pero que tiene poco que ver con la realidad.

Los **músculos profundos**, que dan la unidad, la gracia y la ligereza a los movimientos de los primeros años de vida, son los músculos olvidados por el adulto. Dirigidos por las partes más antiguas del cerebro, son los que han tenido más tiempo para afinar y optimizar su coordinación, de manera que funcionan como si fueran un solo músculo.

Al reactivar, incluso una pequeña parte de los músculos profundos, el sentimiento de liberación se propaga profundamente por todo el cuerpo. Esta sensación es algo nuevo y, al mismo tiempo, muy familiar, como si finalmente volviéramos a casa.

Esto está estrechamente relacionado con la apertura del sistema visceral: cuando se consiguen liberar los músculos profundos también se abren las vísceras y respiran.

Durante momentos de estrés el **tejido conectivo de los órganos**, y en consecuencia los músculos profundos, se seca. Y al contrario, durante los períodos de recuperación, órganos y músculos profundos se regeneran.

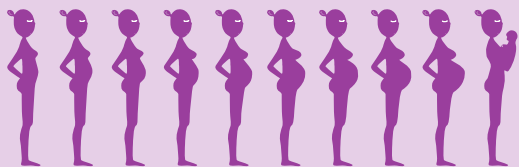
Volver a descubrir la presencia de los músculos profundos cambia la relación con uno mismo, sosteniendo así el proceso de enraizamiento en el cuerpo, que es la base de una personalidad integrada.

En un momento de profundo cambio como es el embarazo, es esencial tener la oportunidad de acceder a la integridad de movimiento y psicológica que la musculatura profunda nos trae.



FACILITADORES

Jader Tolja



Seminarios de profundización

facilitadores



Tere Puig – yoga y proceso emocional

Trainer de yoga para el embarazo y la crianza, escritora e ingeniera. Investiga el efecto de las prácticas corporales en las relaciones. En su último libro publicado, Una mirada yóguica al embarazo, se recoge el enfoque que transmite en estos seminarios.

www.nacercrecer.com



Jader Tolja – anatomía experiencial

Médico, investigador, psicoterapeuta, trainer de Anatomía Experiencial y escritor. Su investigación está centrada en las interrelaciones mente, cuerpo y cultura. Entre todos los títulos que ha publicado, Pensar con el cuerpo es el más conocido y traducido.

www.bodythinking.com



Victor Turull – voz y cuerpo

Actor, cantante, terapeuta y docente. Desde 1990 investiga sobre la energía del sonido, su movimiento corporal y las connotaciones emocionales que conlleva.

www.victorturull.org



Anna Artigas – yoga, parto y nacimiento

Educadora social, terapeuta familiar sistémica, educadora de masaje prenatal e infantil prenatal y profesora de yoga prenatal y postnatal. Ha trabajado en la casa de partos naturales Luna Maya (México) durante 7 años y actualmente dirige Espai Criança.

www.facebook.com/espai crianca

información e inscripciones

Este ciclo de seminarios se realiza anualmente desde el año 2006.

Puedes consultar las próximas fechas y solicitar una entrevista poniéndote en contacto con nosotros: nacercrecer@happyyoga.cat - +34 640 519 867 +34 933 181 107 - Happy Yoga Central. Bruc 7. Barcelona