

EJERCICIOS



Servicio Médico Integral

- Esta clase esta destinada a trabajar y tomar conciencia de los músculos que participan en el embarazo y el parto tratando de flexibilizar y conservar la elasticidad
- Mantienen una conexión interna, fortaleciendo el vinculo con nuestro bebé
- Mediante las respiraciones consientes logramos un equilibrio interno, trabajando la energía mediante la respiración
- Trabajaremos la relajación como una herramienta de autocontrol, que servirá tanto para el embarazo , mejorando el descanso pero también nos ayudará en el trabajo de parto y el parto

- Trabajar los diferentes cuerpos, el físico, mental, emocional y espiritual nos proporciona la liberación de hormonas que generan bienestar, felicidad y amor , como lo son la oxitocina, las endorfinas, serotonina y dopamina
- La liberación de dichas hormonas generaran al útero como un lugar para el bebé de remanso en paz
- Mediante estos ejercicios descubriremos los focos de tensión que hay en nuestro cuerpo para así diluirlos, logrando no solo una entrega sino también un descanso mental

Posición de sastre

- Cerramos los ojos , respiramos libremente tomando consciencia de la respiración, sin forzarla.
- Realizamos un ligero escaneo de nuestro cuerpo, de nuestra postura, los puntos de apoyo.
- Respiramos varias veces pero ahora tratando de controlar , inhalamos por nariz y exhalamos por nariz , haciendo la exhalación mas lenta que la inhalación. Situándonos en el aquí ahora.
- Abrimos lentamente los ojos.

Despertar articular

- Estiramos piernas . Comenzamos a mover dedos de ambos pies, tobillos, rodilla.
- Balaceamos pelvis.
- Giramos para un lado y para el otro trabajando cintura.
- Hombros giramos en forma circular hacia un lado y hacia el otro.
- Elevamos brazos a la altura de los hombros . Movilizamos dedos de ambas manos , giramos muñecas y codos.
- Continuamos con cuello y cabeza . Girándola en sentido de péndulo de un hombro hacia el otro.

Toma de conciencia de nuestro piso pélvico

- Separamos rodillas y unimos plantas de pie, nos tomamos los pies con las manos y abriendo bien nuestra pelvis realizamos movimiento mariposa, luego estiramos.
- Realizamos contracción y relajación de nuestro piso pélvico , el periné.
- Contrae los músculos del piso pélvico, como si estuvieras conteniendo la orina , después de unos segundos de contracción espira con relajación.

Trabajamos la espalda

- Nos colocamos en 4 apoyos y realizamos ejercicio de gato enojado (inhala) gato contento(exhala).
- Luego realizamos gato estirado, extendemos una pierna y la otra la flexionamos respiramos en esta posición. Repetimos con pierna contraria. Respiramos 3 veces y volvemos a posición original .
- En 4 apoyos balanceamos pelvis . Tomando conciencia del espacio entre el pubis y el coxis. Realizamos movimientos circulares, respiramos.

The image features two thick black L-shaped brackets. One is positioned in the top-left corner, and the other is in the bottom-right corner. They are oriented towards each other, framing the central text.

ESFERODINAMIA





Presion y masajes en pelvis

- Posición parada trata de concentrarte apoyando tus manos en la pared y los pies en el piso ambos separados a la altura de los hombros .
- Estira tu columna hacia atrás, con ambas manos tu pareja presionará el sacro coxis.
- Ahora en la misma zona tu acompañante realizara movimientos circulares ejerciendo una presión leve y mantenida.
- Se puede utilizar pelotas de tenis, para realizar estos masajes.

VEREMOS LOS DIFERENTES TIPOS DE RESPIRACION

- Respiración completa, manos en abdomen juntamos dedos mayores y al inhalar notamos como se separan los dedos. Se eleva el ombligo. Ahora exhalo lentamente.
- Inhalamos colocando manos debajo de los pechos y notamos como se eleva nuestra parrilla costal . Ahora exhalamos lentamente.
- Inhalamos colocando manos en clavículas y notamos como se elevan , exhalamos lentamente.
- Ahora intentamos hacerlo simultáneamente ...inhalo abdomen, tórax , clavícula y exhalo clavículas , tórax, abdomen. Hazlo 3 veces.
- Ahora inhalamos por nariz lentamente y profundo y al exhalar utilizamos boca ... soltando, liberando tensiones ...podes emitir un sonido de alivio el que sientas .
- Libérate con el sonido de la voz

The image features two thick black L-shaped brackets. One is positioned in the top-left corner, and the other is in the bottom-right corner, framing the central text. The word "RELAJACIÓN" is written in a bold, green, sans-serif font, centered between the brackets.

RELAJACIÓN

- Con este ejercicio energizamos y restauramos nuestro cuerpo integrando todo el trabajo anteriormente realizado.
- Nos acostamos decúbito lateral izquierdo, favoreciendo nuestro retorno venoso.
- Cerramos los ojos.
- Respiramos en forma profunda y lenta.
- Notamos como con cada respiración profunda y lenta nos entregamos al descanso.

- Visualizamos al bebé flotando en el líquido tibio, subiendo y bajando al compás de la respiración.
- Ahora tomamos conciencia y al inhalar visualizamos una luz blanca y brillante que ingresa a nuestro cuerpo en forma de energía vital .
- Esta luz se conduce hacia mis pulmones y mi corazón , limpiando y llenando de energía positiva ahora exhalo en forma de liberación .
- Inhalo nuevamente visualizando una luz blanca y brillante que se conduce hacia mis brazos , mis manos y cada dedo de mis manos, llenado de energía dándome el poder para contener, acurrucar, sostener y dar calor. Ahora lentamente exhalo en forma de liberación, soltando tensiones.

- Inhalo visualizando esa luz que ingresa a mi cuerpo en forma de energía vital y ahora se conduce a mi espalda recorriendo cada vertebra de mi columna vertebral, iluminándola y exhalo liberando cada tensión , cada molestia , soltando.
- Inhalo en forma de luz vital dirigiéndola hacia mi útero, envolviendo en forma de espiral a mi bebé, rodeándolo de buenas energías. Transmitiendo paz, amor, protección . Exhalo lentamente sacando de mi toda tensión, exhalo en forma de liberación
- Inhalo visualizando la luz brillante llena de vida, la llevo hacia mis piernas y mis pies. Dándome firmeza, conectándome con la madre tierra. Imaginando que de mis dedos se irradia la luz en forma de raíz. Ahora exhalo en forma de liberación.

- Inhalo nuevamente llevando la luz fuerte y brillante hacia mi cara, iluminando mi cuero cabelludo, alimentando la raíz de cada uno de mis cabellos, se introduce en mi mente , alimentando mis pensamientos , ideas , limpiando mis neuronas , recorre mi boca , nariz , ojos, llegando y abriendo mi tercer ojo y al exhalar imagino como esta luz se propaga en forma de liberación por este. Otorgándome la capacidad de ser mas intuitiva .
- Una vez más , volvemos a concentrarnos en la respiración , observando como se expande por todo mi ser , alivianándonos, dejándonos la sensación de plenitud.
- Así como un baño de energía , me siento liviana inspirando con sensación de libertad y expirando con sensación de liberación

- Lentamente, muévete , bien despacio con movimientos suaves, comienza con los dedos de las manos y los pies.
- Estira los brazos, desperézate de forma lenta.
- Lleva tu cuerpo hacia arriba y hacia el otro costado .
- Cuando estén listos nos reintegramos a la vida normal , despacio sin prisa, abrimos los ojos y nos incorporamos a nuestro ritmo , cuando lo sientas.

Gracias por tu
entrega y por confiar
en nosotros



Servicio Médico Integral