

CUERPO Y CONSCIENCIA

Método Georges Courchinoux

una puesta a punto para
la maternidad



Catalina Cerda Monserrat
(Comadrona)

Joana Valens Servera
(Enfermera).

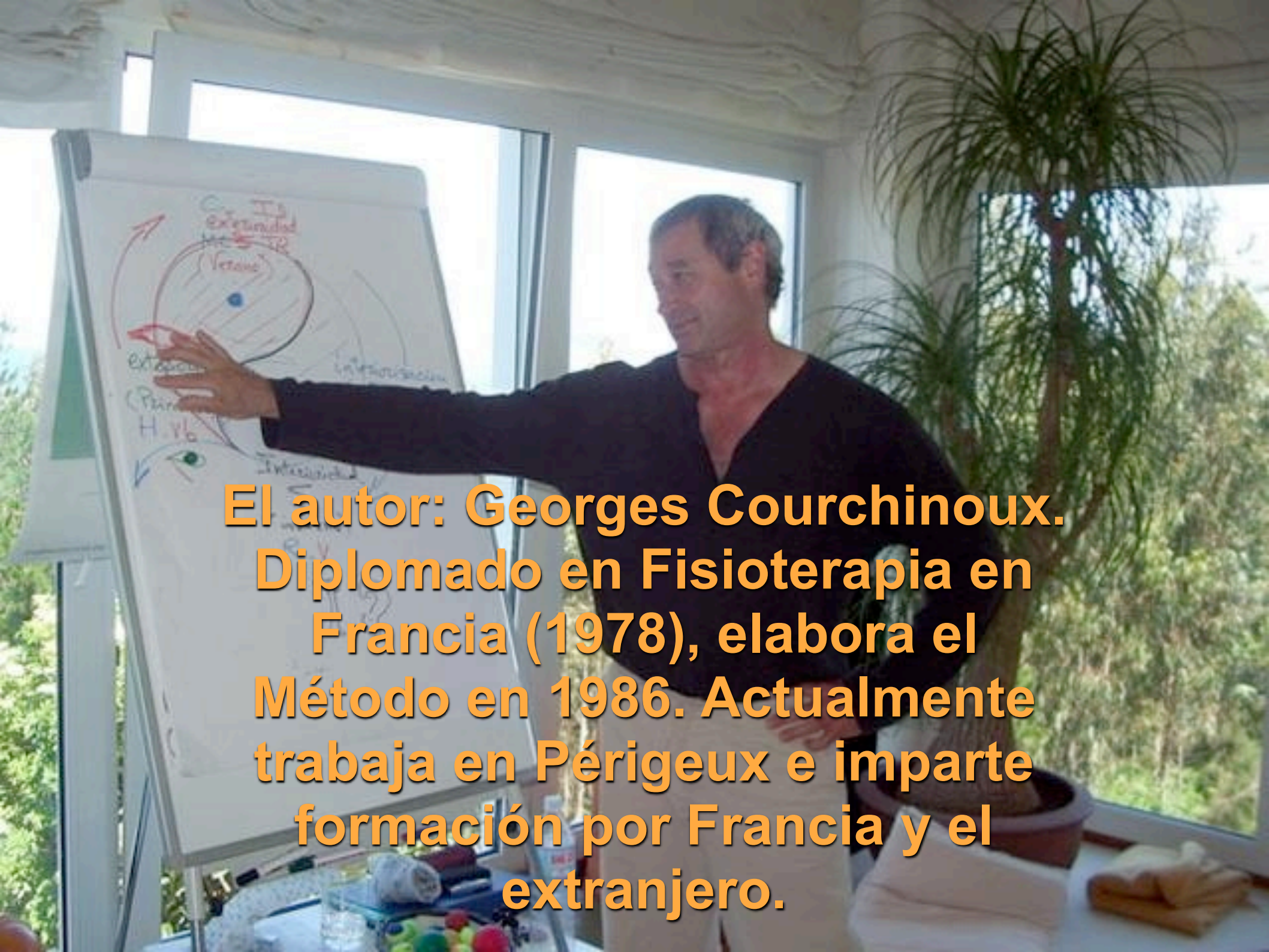
C. S. Felanitx

INTRODUCCIÓN

PRESENTACIÓN DEL METODO



Trabajo corporal que permite equilibrar la actitud física y mental.

A man in a dark long-sleeved shirt is pointing at a whiteboard. The whiteboard has a diagram of a human head and neck with various labels and arrows. The labels include 'Extremidad superior', 'Vértice', 'Extremidad inferior', 'Punto H. Vb', and 'Intensidad'. There are also some handwritten notes and a small drawing of an eye. The background shows a window with a view of greenery and a large potted plant.

El autor: Georges Courchinoux. Diplomado en Fisioterapia en Francia (1978), elabora el Método en 1986. Actualmente trabaja en Périgeux e imparte formación por Francia y el extranjero.

EL MÉTODO

*Aplicado a la maternidad:
busca el equilibrio
interior para desarrollar
el instinto de adaptación
en todas sus etapas:
Embarazo, parto,
lactancia, crianza,
relación con los hijos...*



OBJETIVOS

Generales



Proporcionar a la mujer y/o pareja los medios necesarios para vivir una maternidad/paternidad:

- consciente
- creativa
- positiva
- instintiva

Específicos

Estimular las facultades de:

- Adaptación
- Escucha.
- Esquema corporal
- Implicación personal



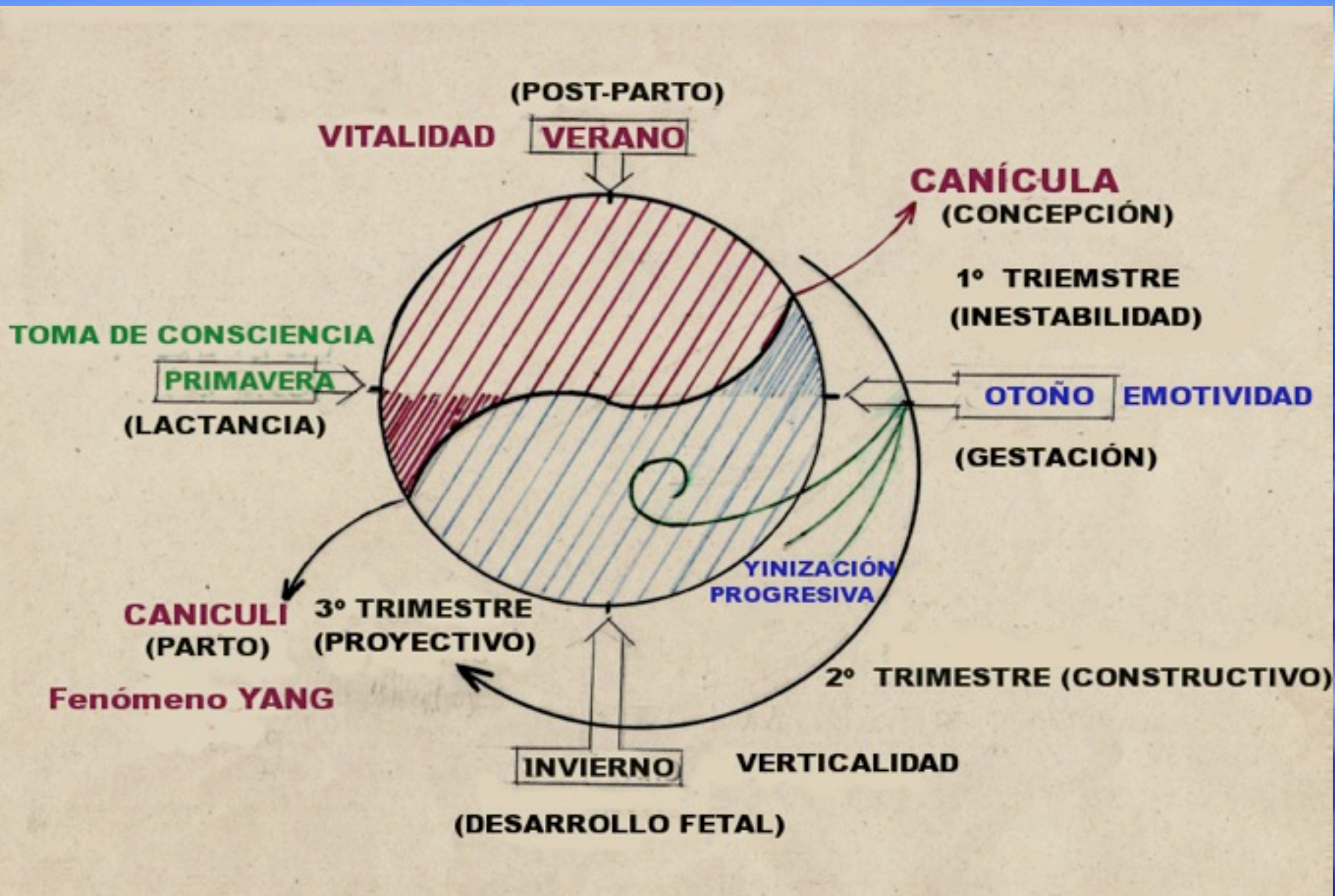
Metodología aplicada al trabajo de preparación para la maternidad:

Organiza el trabajo en cuatro direcciones

- *Ajuste emocional: EMOTIVIDAD*
- *Ajuste postural: VERTICALIDAD*
- *Toma de consciencia : CONOCIMIENTO DE SI MISMO*
- *Ajuste energético: VITALIDAD*







RITMOLOGÍA ENERGÉTICA DE LA MATERNIDAD



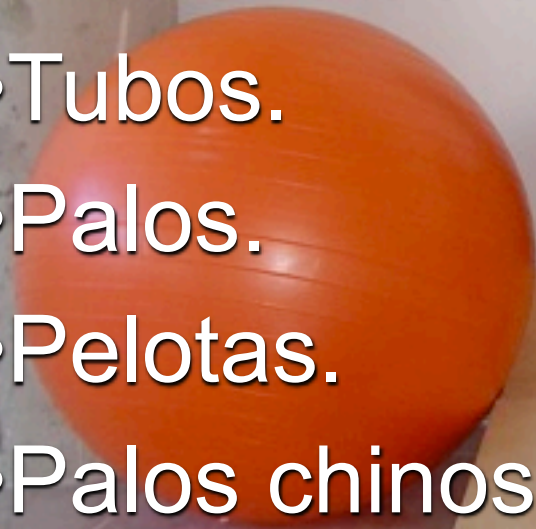
SESIONES

- Dos sesiones semanales en grupo, en pareja o individualmente.
- Duración de cada sesión una hora y media.
- Un máximo de 15 mujeres por grupo.
- Lugar de celebración: Sala de Educación Maternal, piscina municipal y playa



MATERIAL

- Planchetas de equilibrio.
- Tubos.
- Palos.
- Pelotas.
- Palos chinos.



CONCLUSIONES



LA INTENCIONALIDAD ES:

- **Integrar elementos del método a la maternidad.**
- **Adquirir autonomía para un máximo nivel de bienestar.**
- **Incrementar la consciencia instintiva.**
- **Favorecer una maternidad equilibrada y segura.**
- **Conseguir un parto natural y espontáneo.**
- **Promover un proyecto de investigación para objetivar y cuantificar los beneficios del método.**



MUCHAS GRACIAS