

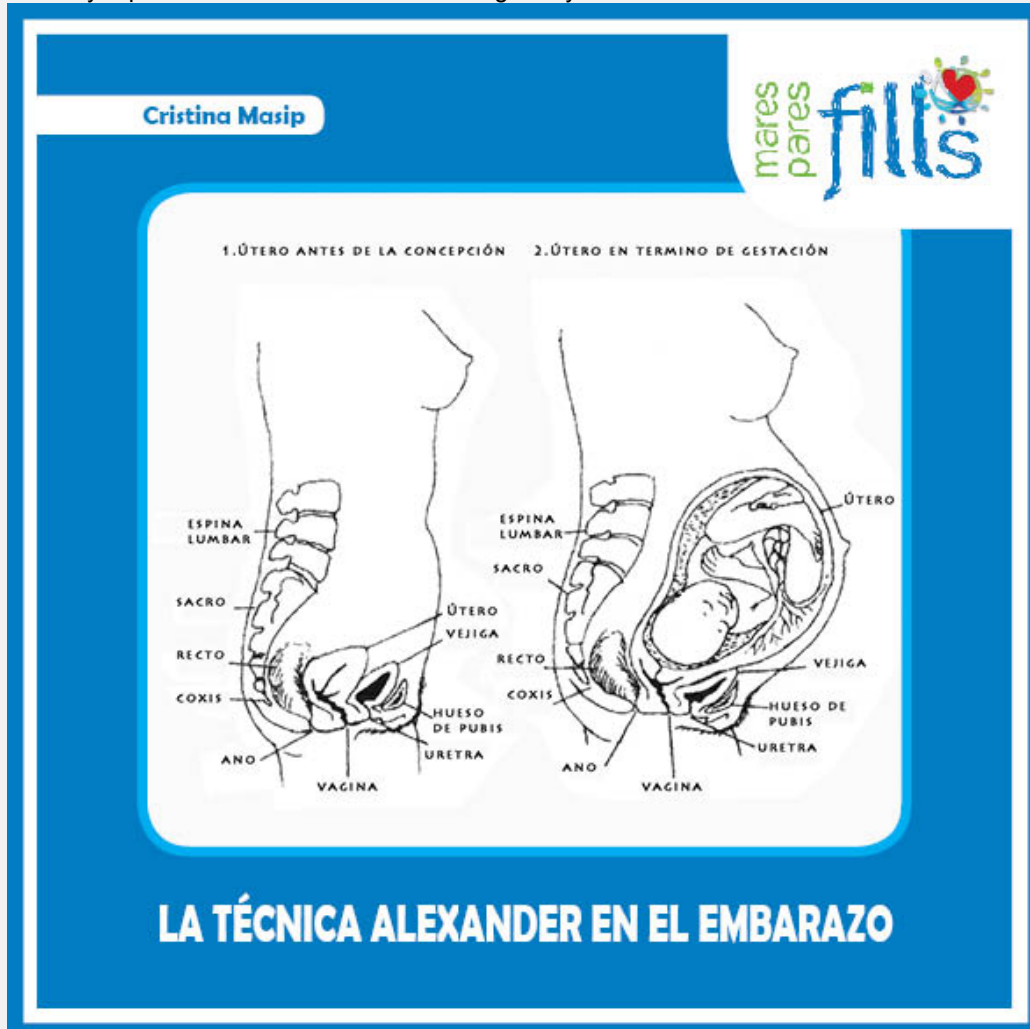
Mejora tu salud durante el embarazo con la Técnica Alexander.



LA TÉCNICA ALEXANDER EN EL EMBARAZO

La esencia de la Técnica Alexander tiene que ver con el “uso de uno mismo” –la manera en que nos movemos y nuestra coordinación al realizar las actividades diarias. Todo esto tiene implicaciones importantes para nuestra postura, a la hora de respirar, y de prestar la atención debida a lo que estamos haciendo en ese momento. A un nivel físico, consiste en reconocer la tensión necesaria que se debe ejercer en un momento determinado, ni antes ni después. A un nivel mental, ayuda a estar más relajado y calmado ya que aprendemos a no responder a determinados impulsos que son realizados de una manera inconsciente, como el de hablar por teléfono al mismo tiempo que se cocina y se contesta al timbre de la puerta o el de gritar a los niños cuando se portan mal. El principal descubrimiento de Matías Alexander fue que todos los aspectos de nuestro funcionamiento, ya sea a nivel físico o mental están influenciados de la manera en cómo “usamos” nuestro cuerpo, y que este “uso” depende de la relación correcta entre la cabeza (que pesa unos 5 kilos), el cuello y la espalda. Por lo que cuando el cuello está libre de sobrecarga muscular, la

cabeza se alinea naturalmente sobre las cervicales y la columna vertebral. Esto tiene un gran impacto sobre los discos, ya que éstos no estarán aprisionados entre vértebra y vértebra, y al no estar el cuello y la espalda colapsados hay más espacio para el resto de los órganos y sobre todo para respirar con más facilidad. Al no tener una sobrecarga muscular, las articulaciones sufrirán menos ya que los movimientos serán más ligeros y fluidos.



¿Cómo puede la Técnica Alexander ayudar en el embarazo y en la preparación del parto?

Durante el embarazo, sobre todo al final, el cuerpo cambia muy rápidamente y parece que tengamos que reajustarnos continuamente, los problemas empiezan a aparecer cuando continuamos moviéndonos como antes.

Hay que pensar que el cuerpo funciona siguiendo la forma de espiral de los músculos, es cuando no lo hacemos que nos lesionamos. Cuando estamos embarazadas, hay que pensar que al cambiar la forma de nuestro cuerpo también deberíamos cambiar nuestros movimientos, como por ejemplo, el atarnos los zapatos sin aprisionar el estómago de una manera que nos sea confortable o al

sentarnos, no juntar las rodillas y cruzar las piernas, ya que aunque estas posiciones se consideren femeninas, crean una presión innecesaria en las piernas y en la zona lumbar.

Cuando se cruzan las piernas, el peso del cuerpo cae sobre una parte de la pelvis, forzando a la otra parte de la pelvis a subir y retorcer la parte donde se encuentran las vértebras lumbares. Al mismo tiempo, el peso de la pierna que está sobre la otra, aprieta las venas en las dos piernas, y causan problemas de circulación provocando varices. Cuando la pierna de abajo se adormece, la solución de mucha gente, es la de poner la pierna de arriba abajo e ir cambiándola.

Cuando una embarazada se sienta en la mesa de trabajo, debe inclinar el torso delicadamente sobre las articulaciones de la cadera. El ángulo al que estás sentada debe ser variado continuamente para prevenir la fatiga. De cuando en cuando ha de levantarse y no debería de estar sentada más de una hora seguida.

Para levantarse de una silla, primero hay que deslizar el culo hacia el borde de la silla, anclar los pies en el suelo y levantarse poniendo todo el peso sobre los pies y no estirando la cabeza hacia arriba, porque esto provocará una sobrecarga muscular en las vértebras cervicales y lumbares. Para sentarte, ponte delante de la silla con tus pantorrillas tocándola ya que esto te dará más confianza. Al final del embarazo es mejor poner una pierna delante de la silla y la otra un poco hacia atrás tocándola.

Cuando debas estar de pie por un periodo prolongado, te sentirás mejor si pones un pie delante del otro y las piernas separadas. Esto ayudará a la circulación y a prevenir las varices.

Para recoger objetos del suelo, antes de cogerlo, asegúrate de que estás muy cerca y de cara a él, no de lado, para evitar un giro de la espina dorsal. Después, en posición de estocada (una pierna delante y la otra detrás), dobla las rodillas y deja que tus piernas te den una base fuerte y flexible para que los brazos, los hombros y la espalda no se tensen.

Recoge el objeto poniendo tus manos por debajo de él de manera que tenga un buen apuntalamiento.

Sea cual sea el peso del objeto, relaja todo lo que puedas tus brazos y hombros y alarga tu espalda mientras lo subes en lugar de acortarla y contraerla.

Lleva el objeto lo más cerca de tu cuerpo que sea posible. Si el objeto es voluminoso o demasiado pesado..... DEJA QUE LO LLEVE OTRO.



mares
pares
fils



Cristina Masip

LA TÉCNICA ALEXANDER EN EL EMBARAZO

En estas fotos podéis encontrar posturas que aliviarán el dolor de espalda que provoca el bebé al ir creciendo ya que debido al ajuste hormonal necesario en preparación para el embarazo y el parto, los ligamentos que hay alrededor de las articulaciones pierden la tensión que tienen habitualmente.

La nueva flexibilidad de las articulaciones, les hace ser menos tensas y más vulnerables a tener lesiones. Esto es un añadido a las malas posturas. Por ejemplo, si tiendes a doblar la espalda para atrás, las articulaciones en la zona lumbar de la columna serán más flexibles, exagerando la curvatura de la columna mucho más de lo normal. Desde este momento se hace un esfuerzo extra para mantener el balance poniendo mucha más tensión en las articulaciones de los tobillos, rodillas y la pelvis. Por esta razón hay tantas embarazadas que se doblan los tobillos y sufren de dolor de espalda. Con un buen uso postural, todo esto se puede evitar.

Para finalizar, sólo me gustaría decir que lo más importante es utilizar el sentido común y parar antes de realizar un movimiento brusco, ya que sabemos cuándo un movimiento no debería realizarse, como podría ser el agacharnos desde la cintura sin doblar las rodillas y que de todas formas...igual lo hacemos.

www.cristinamasip.eu/

Artículo que puedes encontrar en la revista nº 4...

maresparesifills.webnode.es/products/de-maternitat-i-de-crian%C3%A7a-n%C2%BA-4/

Leer más: <http://maresparesifills.webnode.es/products/posturas-recomendadas-que-mejoran-la-salud-durante-el-embarazo/>