



ESFERODINAMIA DURANTE EL EMBARAZO, PARTO Y POSTPARTO

La esferodinamia es una técnica para trabajar movimientos corporales sobre pelotas de estabilidad o esferopelotas.

A principios del siglo pasado en Suíza y después en los Estados Unidos, se comienza a utilizar en el tratamiento de desórdenes ortopédicos, neurológicos y para el estudio de reflejos, enderezamiento y respuestas de equilibrio.

Qué beneficios aporta su utilización durante el embarazo, parto y postparto?

- Promueve la fortaleza del vínculo madre-hijo
- Permite trabajar el cuerpo de forma eficaz y no agresiva
- Aporta consciencia de las zonas corporales acortadas, tensas y rígidas
- Alivia dolores y molestias
- Facilita una conexión directa con los ritmos y la calidad de la respiración

Partiendo de 4 posiciones básicas se pueden adoptar diferentes posturas:

Posiciones recomendadas:

Pre, intra y postparto



Pre y postparto



Postparto



Pre, intra y postparto



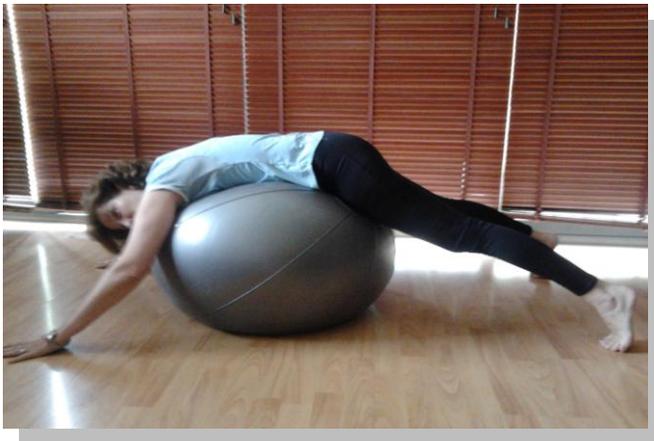
Pre y postparto



Postparto



Postparto



Pre y postparto



Cuanto más tiempo se pase sobre las pelotas explorándose una misma, más terapéutico será el resultado.

Si el proceso de gestación es normal, no hay impedimentos para practicar esferodinamia, y se puede hacer de forma diferente y adaptada a cada etapa del embarazo, parto y postparto.