

Preparação Aquática Pré Natal

A. Descoberta do meio aquático

Sessões Teórica

- A água:
 - Propriedades físico-químicas
 - Efeitos benéficos sobre o corpo humano
 - Simbologia da água
- A respiração
- A energia do corpo

Sessões práticas

- Exercícios na piscina e no solo
- Ambientação com o meio aquático
- Do-in: automassagem
- Aumentar a consciência da elasticidade corporal
- Exercícios respiratórios
- Exercícios de relaxamento:
 - Relaxamento profundo à superfície da água (Watsu ou Water Shiatsu): o embalar lento e amplo do Watsu envolve progressivamente o corpo num relaxamento total e profundo.
 - Relaxamento subaquático: descobrir o mundo subaquático, mantras aquáticos
 - Relaxamento dinâmico: adquirir consciência do centro de gravidade

B. Preparação Aquática Pré Natal

Sessões teóricas

- As origens da preparação aquática pré natal em Ostend
- Adaptação dos cursos em função das diferentes condições de trabalho que os formadores poderão ter ao seu dispor
- Conceber e estruturar correctamente um curso de preparação aquática pré natal
- O relaxamento: harmonia no seio do casal, a importância do relaxamento para a futura mãe e para o seu bebé
- A adaptação postural da mulher grávida
- Visualização e oferta aos formandos de filme com a exemplificação dos exercícios pré e pós natais treinados ao longo da formação.

Sessões práticas

- Exercícios na piscina e no solo
- Exercícios respiratórios: expiração activa, respiração relaxante, respiração dinamizante e exercícios de controlo respiratório.
- Exercícios de relaxamento
- Condição física: exercícios para trabalho muscular e articular.
- Preparação para o parto: exercícios para as diferentes fases do parto, preparação psíquica, respiratória e mental e simbologia do nascimento (alguns exercícios baseados na haptonomia)
- Avaliação da evolução da harmonia do casal durante as sessões de preparação aquática pré natal
- Promover a consciência das estruturas que constituem o soalho pélvico/períneo
- Posicionamentos durante o trabalho de parto