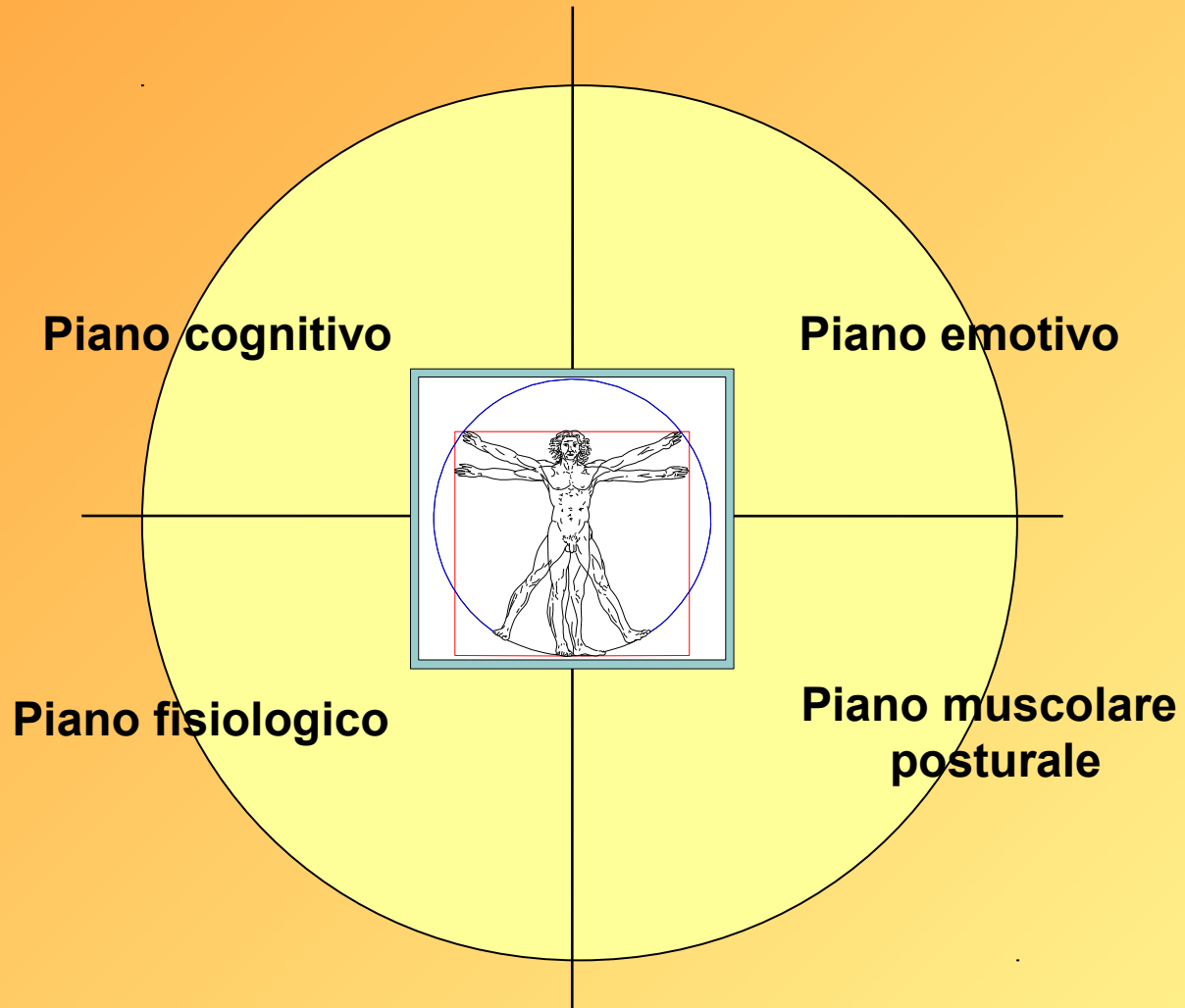


**Il Percorso benessere in
gravidanza:
un'esperienza integrata**

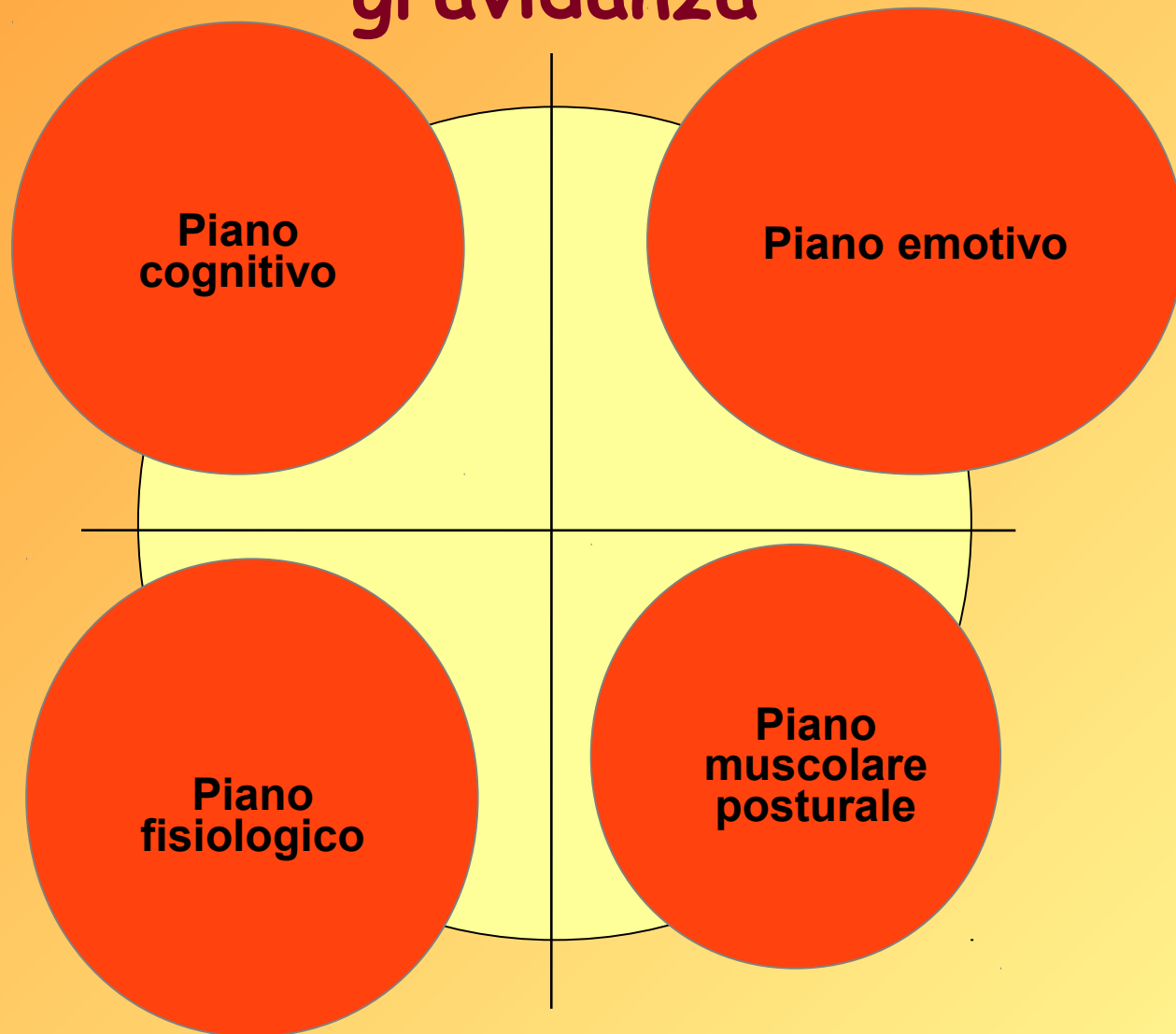
**Emozioni, pensieri e
corpo che cambia**



**Integrazione dei cambiamenti in
gravidanza**



Il diagramma funzionale in gravidanza



Pensieri

Paure

Piano cognitivo

Controllo

Progetti

Immaginazione

Gioia

Paura

Piano emotivo

Serenità

Rabbia

Tenerezza

Tristezza

Respirazione

Ormoni

Piano fisiologico

Sensazioni

Sonno

Soglie
percettive

Postura

Crampi

Piano muscolare posturale

Mobilità

Tono
muscolare

Movimenti

Il percorso gravidanza

1- IL BAMBINO IMMAGINATO

- Accoglimento dei problemi al quarto mese di gravidanza
- Informazioni utili
- Primi contatti col proprio corpo
- Respirazione diaframmatica profonda



2 - IL BAMBINO SENTITO

- **Lavoro sui vari distretti corporei:
ripristino del movimento verso il basso
(per l'effetto “a salire” dovuto all'utero che sale verso il diaframma)**
- **Contatto col corpo che si modifica**
- **Rapporto col bambino. Fantasie e proiezioni**

3 – IL BENESSERE

- **Respiro profondo connesso ai movimenti del bacino, schiena e gambe**
- **Riequilibratura della postura verticale modificata dall'aumento di peso non centrato**
- **Il massaggio**
- **Riflessioni sulla genitorialità**

4 - IL BAMBINO PERCEPITO

- **Allentamento delle tensioni pelviche e mobilizzazione**
- **Ammorbidimento del collo uterino**
- **Suono, voce, gola**
- **Informazioni sulla dinamica del travaglio e del parto**

