

MÉTODO FRIDA KAPLAN

EMBARAZO Y NACIMIENTO EUTÓNICO



Disertante: Silvina Ramírez
Eutonista y Docente
Formadora del MFK

Qué es el Método Frida Kaplan?

- El **Método Frida Kaplan, Embarazo y Nacimiento Eutónico** propone un aprendizaje en la observación del cuerpo, si bien el trabajo es corporal, la ampliación de la conciencia se produce en todas las áreas del ser.
- El **Método** está destinado a personas y parejas gestantes, interesadas en aprender a incrementar el contacto, ampliar la conciencia y aumentar la confianza en ellos mismos.

El **objetivo** del Método es la aplicación de este **aprendizaje** durante el proceso de gestación para **favorecer**:

- El *Contacto* con uno mismo, con la pareja y de ambos con el bebé.
- La *conciencia vivencial* del espacio por donde pasará el bebé para nacer.
- La *participación* del padre.
- Aliviar zonas de *dolor* propias del embarazo.
- Elevar el *umbral* del dolor.
- El uso de la *mirada interna*.
- Incorporar la emisión del *sonido de la «O»* que facilita la modificación del tono psíquico-físico.
- Aprender a "*pujar sonriendo y soltando*"

Frida Kaplan

Nació en Buenos Aires el 24 de mayo de 1938. Tuvo una infancia y adolescencia sin dificultades y se casó a los 18 años. En 1958 nació su primer hijo Adrián. Inmediatamente después del parto murió. Dolor y más dolor. Años después fueron naciendo sus otros hijos: Silvana, Fabián y Laura, mucha alegría.

En 1960 se encontró con la actividad teatral, exitoso despertar de la creatividad. Tuvo éxitos teatrales acompañados por búsquedas hacia un crecimiento personal. En 1986 se encontró con la Eutonía y en 1989 nació el Método Frida Kaplan Embarazo y Nacimiento Eutónico.

Frida Kaplan (cont.)

En 1990 se recibió de Eutonista, perteneciendo a la primera camada de eutonistas argentinos formada por la Dra Berta Vishnivetz. Luego decide dejar la actividad artística y dedicarse a la docencia eutónica hasta la actualidad. Durante 11 años fue docente e integró el Consejo Académico en la formación de la A.A.L.E.

Hace más de 30 años que acompaña a madres y parejas embarazadas que esperan un hijo brindándoles recursos para transitar un nacimiento en contacto consigo mismos y con el bebé. Difunde el Método Frida Kaplan formando docentes y dando conferencias en Instituciones privadas y hospitales públicos.

Para qué se usa la OOO

Durante el proceso de gestación

- Facilita vivenciar la relación de la cavidad bucal con el suelo pélvico
- Eleva el umbral del dolor
- Facilita el aprendizaje para atravesar el dolor
- Dirigida a una zona de dolor con la intención de soltar facilita hacer contacto con el dolor y que este disminuya o desaparezca
- Para aliviar las contracciones que se producen a lo largo del embarazo, cuando la embarazada dice “tengo la panza dura”
- Cuando hay dificultad para dormir

Para qué se usa la OOO (cont.)

Durante el trabajo para el nacimiento

- Favorece la dilatación
- Para atravesar las contracciones
- Aquietar el neocórtex

Luego del nacimiento del bebé

- Facilita el contacto con el bebé

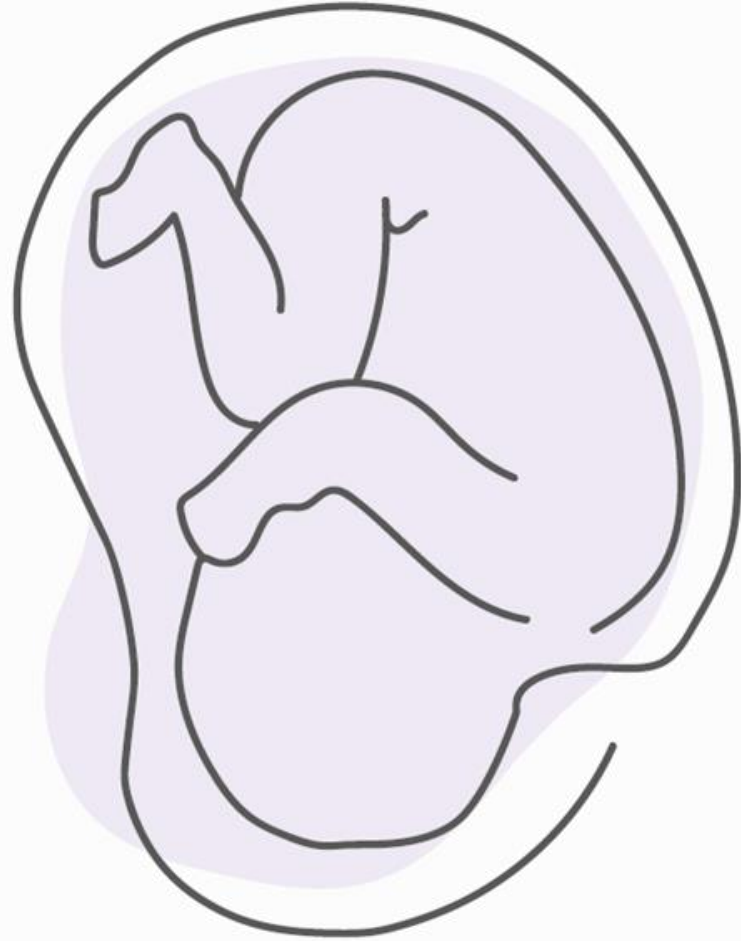
Dado que el Método Frida Kaplan propone aprender a sentir-se...

Los/as invito a iniciar con las actividades y sumergirnos en la vivencia

Silvina Ramírez



INSTITUTO HOLÍSTICO
MATERNO PERINATAL



MÉTODO
FRIDA
KAPLAN