

Psicoprofilassi al Parto & Recupero Psicofisico dopo il Parto Pilates Gravidanza PPM® e Training Autogeno – Mindful Walking ®



La gravidanza è un evento che costituisce una fase importante della vita di una donna, con caratteristiche e cambiamenti peculiari.

Nell'arco delle 40 settimane di gestazione e nelle settimane successive al parto (post partum) si verificano mutamenti:

- ▲ a **livello fisico**: ormonale, circolatorio, ponderale e muscolare
- ▲ a **livello psicologico**: percezione dell'immagine corporea, nuova identità di donna e mamma, aspettative e fantasie, riorganizzazione di ritmi ed abitudini tipici del proprio stile di vita precedente.

Diversi studi sostengono, quale valido supporto al benessere psicofisico, la pratica moderata e regolare discipline “dolci”

Il Pilates è un training che consiste in esercizi fondati sulla concentrazione, la respirazione, la consapevolezza corporea, la capacità di coordinazione, da svolgere a terra su un materassino con l'ausilio di piccoli attrezzi. Si allena la concentrazione sui singoli movimenti, la capacità di dirigere i pensieri e l'attenzione verso ciò che accade nel corpo.

Praticato **durante e dopo la gravidanza**, porta diversi **benefici**: prevenzione di danni a carico della colonna vertebrale, stabilità e tonicità del pavimento pelvico, miglioramento della circolazione a beneficio del feto, acquisizione di una respirazione che agevola travaglio, parto e gestione dell'ansia, recupero di una forma fisica e mentale ottimale per affrontare e gestire al meglio la nuova situazione dopo la nascita del bimbo.

Il metodo proposto è Postural Pilates Matwork PPM ® ad approccio olistico, che integra i principi di base codificati del Pilates con training autogeno, yoga e visualizzazione immaginativa, con un protocollo Pilates Matwork semplificato, studiato appositamente, codificato ma adattabile alle diverse esigenze, in ragione delle variazioni tipiche dei tre trimestri di gestazione e delle differenze soggettive da donna a donna.

La partecipazione è possibile dal 4° mese di gravidanza, previo rilascio di **parere positivo e certificato dal ginecologo o dal medico di base**, sia per chi ha già dimestichezza con il Pilates e l'attività sportivo-motoria, sia per chi lo sperimenta per la prima volta.

RECUPERO PSICOFISICO POST-PARTUM:

Il protocollo PPM® specifico per il primo trimestre successivo al parto viene integrato con il training autogeno e con il programma di esercizio psicofisico Mindful Walking/Running®, una camminata o corsa di durata medio-breve integrata con esercizi di mindfulness per la gestione dello stress.

Info & contatti:

Dott.ssa Adriana Cuccaroni: Postural Pilates Trainer PPM ® e psicologo Rete Psicologia Perinatale

tel./cell.:3894813118

www.adrianacuccaroni.it