

Curso Menopausia, Integración y Movimiento

Con Núria Vives y Mercè Cid

Presentación y Objetivos

Actualmente existe la tendencia a considerar la menopausia como un proceso fundamentalmente biológico cuya causa es la disminución de los niveles de estrógeno, provocando la sintomatología que presentan las mujeres en esta franja de edad.

Las consecuencias de esta visión reduccionista del ciclo vital de las mujeres, comporta que se olviden las circunstancias personales y sociales que tienen lugar en esta etapa de la vida de la mujer y se reduzcan las posibilidades de comprender y sentir el proceso de manera global.

En este curso enfocaremos el estudio de la menopausia como un **proceso integrador** de la vivencia del propio cuerpo y su evolución en el tiempo, sin perder de vista los aspectos anatómicos, fisiológicos, psicológicos y sociales implicados en el proceso.

Propondremos diferentes prácticas corporales que tienen como objetivo la identificación, sensibilización e integración de las distintas zonas del cuerpo que se viven frecuentemente como fragilizadas o poco aceptadas.

Desde este enfoque integrador de la menopausia, se trata de incorporar las partes del cuerpo olvidadas, descuidadas, bloqueadas o menospreciadas.

Analizaremos y reflexionaremos sobre los modelos culturales dominantes, la propia experiencia personal y sus consecuencias en nuestra biología y psicología.

Tonificaremos y fortaleceremos las partes del cuerpo más vulnerables en la menopausia.

Propondremos herramientas para acompañar a la mujer en esta etapa de su vida, para que pueda comprender las dificultades que le afectan y reducir el nivel de ansiedad.

Experimentaremos con la pedagogía *anatomía, integración y movimiento*® movimientos y encadenamientos que nos ayuden a sentir el cuerpo y a reconciliarnos con él. No desde la repetición mecánica, la competición, la crítica y el juicio, si respetando las características individuales propias de cada una.

Integrar los cambios significa aventurarse al conocimiento de una misma, sentir el cuerpo y vivir esos cambios en el cuerpo.

Contenidos

Práctica Corporal

- Toma de contacto con el cuerpo, con la respiración, con el soporte, con la gravedad y con el movimiento.
- Prácticas corporales para experimentar e integrar temas claves de la menopausia y el envejecimiento: El reconocimiento de las propias necesidades, la adaptación a los cambios, la percepción del tiempo, dar, recibir y pedir, los cambios de la imagen corporal, la relajación y sus beneficios.
- Prácticas corporales específicas para movilizar, activar, tonificar y fortalecer el cuerpo en esta etapa de la vida.
- Prácticas de movimientos dedicados a las zonas frágiles del cuerpo: columna cervical, dorsal y lumbar, articulaciones de las muñecas y las caderas.
- Prácticas para sentir, reconocer, incorporar y activar la musculatura del periné en el cuerpo y en la vida diaria.
- Creación de una sencilla coreografía musical con todos los movimientos aprendidos, para vivir desde el placer la coordinación corporal.

Temas teórico-prácticos

- Análisis de la menopausia según los distintos modelos (biomédico, psicológico, evolutivo, social, etc.) y según las distintas concepciones ideológicas y culturales sobre la vida y el ser humano. Repercusiones.
- Creencias entorno la juventud, la madurez y la vejez. Mitos y verdades.
- La menopausia como un proceso de cambio
 - Cambios físicos: en el sistema reproductor (regulación hormonal), en la piel y mucosas, en el peso corporal, en la imagen corporal, en el sistema osteoarticular, en los órganos de los sentidos, en el ritmo del sueño, en las respuestas sexuales, etc...



- Cambios psicológicos: irritabilidad, insomnio, depresión, ansiedad, cambios en el autoconcepto, dificultad concentración, etc...
- Cambios sociales: invisibilidad de la mujer madura, cambio de roles, prestigio social, etc...
- Interacciones entre hormonas, conductas y emociones.
- Procesos de cambio y adaptación.
 - Como manejar los cambios en la menopausia.
 - Los procesos de duelo aplicados a la menopausia. Negación, irritabilidad, negociación, depresión, aceptación y reconstrucción.
 - Estrategias de adaptación.
- Factores que intervienen en la calidad de vida, la salud y el bienestar de la mujer menopáusica y postmenopáusica (medicalización, alimentación, ejercicio, estrés, relaciones sociales, ocupaciones, actividades, etc...).

Metodología

La exposición de los contenidos se llevará a cabo fomentando la reflexión, la interacción y la discusión de los distintos puntos de vista y experiencias de los participantes.

La práctica de experimentación sobre el propio cuerpo forma parte de una pedagogía de aplicación basada en el respeto y el acompañamiento y desarrollada por Núria Vives.

Núria Vives. Pedagoga. Psicomotricista. Formadora de Anatomía, Integración y Movimiento®.

Mercè Cid. Psicóloga. Bióloga. Farmacéutica. Especializada en temas de la mujer.