

Beneficios de la práctica del Método Frida Kaplán, Embarazo y Nacimiento Eutónico.

Lucía Bidegain¹.

Introducción.

A partir de mi formación y de mi experiencia como docente en el Método Frida Kaplán, Embarazo y Nacimiento Eutónico, es que me propongo relatar y explorar los beneficios del Método en las mujeres embarazadas y/o parejas gestantes que lo han practicado. Tomo como referencia para realizar dicho análisis el libro publicado sobre el Método por su creadora Frida Kaplán y los relatos de nacimiento² de 12 familias que participaron de las clases que estoy llevando adelante en Montevideo a partir del último trimestre del pasado año.

Sobre el Método Frida Kaplán, Embarazo y Nacimiento Eutónico.

El Método propone un espacio principalmente de trabajo corporal que tiene por objetivo amplificar la conciencia corporal en el embarazo, mitigar dolencias características de la etapa, profundizar el contacto de la embarazada y la pareja embarazada con el bebé y prepararse para el nacimiento. Es así que en la contratapa del libro publicado sobre el método se plantea:

"..ofrece herramientas para transitar el embarazo y el nacimiento de manera conciente, e incrementar el contacto con el bebé por nacer y con la propia maternidad y paternidad. (...) propone un aprendizaje en la observación del cuerpo durante los procesos de gestación y nacimiento y, si bien el trabajo es corporal, la ampliación de la conciencia se produce en todas las áreas del ser"³

Como su nombre lo indica, el método es creado por la argentina eutonista Frida Kaplán en el año 2001. Es así que en Argentina el método está más difundido que en Uruguay, principalmente a través de las clases particulares de su creadora, de las clases particulares de múltiples otros docentes certificados en la metodología y de la inclusión del método en algunas instituciones⁴.

¹ Instructora de Pilates, se ha especializado en Pilates para el embarazo y pos parto. Es docente del Método Frida Kaplán, Embarazo y Nacimiento Eutónico. Explora, investiga y práctica en danza, técnicas corporales y movimiento desde hace más de 15 años. Actualmente dicta clases de Pilates Holístico, clases corporales para embarazadas y/o parejas gestantes, clases corporales para mamás y bebés y dicta talleres de danza contemporánea. Es co gestora del Centro Latinoamericano de DanceAbility.

² A los participantes de las clases se le solicita que escriban luego del nacimiento de su hijo un relato sobre el mismo.

³Kaplán, Frida. *Embarazo y Nacimiento Eutónico. Método Frida Kaplán*, Ed. Ediciones B, 2011.

⁴ Se realiza en el Hospital Posadas (BA) hace 11 años, forma parte de la carrera de Lic. en Obstetricia en la UBA en el marco de la cátedra de Psicoprofilaxis desde el año 2011 a la fecha y es aplicado también actualmente en la Maternidad Estela de

Acerca de la práctica del Método y sus beneficios.

El método se practica generalmente en clases grupales, aunque también pueden ser clases particulares e incluso a domicilio, en todos los casos están coordinadas por un docente certificado en la metodología. Actualmente estoy coordinando dos espacios grupales distintos en Montevideo y también trabajo de forma particular⁵. Las clases están dirigidas para mujeres embarazadas, parejas embarazadas o embarazadas y sus acompañantes. Es aconsejable la práctica del método desde el inicio del embarazo ya que facilita múltiples recursos beneficiosos para el embarazo y para la preparación del nacimiento. Algunos de los beneficios más destacados de la metodología son:

1. El contacto con uno mismo. Las clases son un espacio de encuentro y de atención con uno mismo en una etapa intensa y con tantos cambios psicofísicos como es la del embarazo. Por eso desde el Método se propone un espacio para aquietar la mente, observarse y conectar con el propio ser. Kaplán afirma: *"Intentar vivir no sólo desde los pensamientos, pendientes de la mirada externa, sino abrir las puertas al verdadero conocimiento que surge de nuestra esencia y obrar siguiendo el deseo que emerge y que guía"*⁶.
2. El crecimiento de la pareja y el empoderamiento del nacimiento. Las clases también son un espacio de trabajo en pareja donde está la posibilidad de encontrarse, de conocerse desde otros aspectos, al mismo tiempo que tener la posibilidad de atravesar un aprendizaje juntos y de empoderarse del nacimiento de su hijo. Es así que Sofía, una mamá participante de las clases afirma: *"La preparación de la mano de Lucía fue una experiencia buenísima. De discernimiento sobre cómo deseábamos que fuera ese momento, de conocimiento de nuestro cuerpo y nuestro bebé y de desarrollo de pareja"*. En un sentido similar Florencia otra mamá que participó de las clases finalizando el relato de nacimiento de su hijo expresa *"Pudimos, los tres lo logramos, todo el esfuerzo y la preparación valió la pena, nacimos como familia de la manera que nos habíamos propuesto"*.
3. El contacto con el bebé. En las clases a través de diferentes actividades se conduce al contacto de la embarazada y la pareja embarazada con el bebé, ya que consideramos que el vínculo madre-padre-bebé se inicia con la vida del bebé *in útero*. Acompañar a las madres y padres en el proceso de contacto con el bebé es central en el trabajo y es fundante en su construcción de maternidad y paternidad. Dicha tarea se realiza mediante visualizaciones, interrogando sobre el comportamiento del bebé frente a diferentes estímulos, proponiendo diálogos sinceros con el bebé, entre otras propuestas. Sofía en el relato de nacimiento de su hija concluye *"La*

Carloto.

⁵ Por más información sobre las clases consultar: www.luciabidegainpilates.com.uy

⁶Kaplán, Frida. *Embarazo y Nacimiento Eutónico. Método Frida Kaplán*, Ed. Ediciones B, 2011, p.53.

pusieron en mi pecho y ella dejó de llorar... nos miraba con los ojos abiertos. Ya nos conocía”.

4. Ampliar la conciencia vivencial del espacio por donde pasará el bebé para nacer. A través de propuestas corporales se promueve el contacto vivencial de la mamá con su suelo pélvico, con lo que también llamamos el rombo de nacimiento (delimitado por pubis, isquion derecho, coxis e isquion izquierdo) y que no es otra cosa que el espacio por donde nacerá el bebé. Pero no se trabaja de una forma informativa o teórica, sino que se busca que las mamás tengan la experiencia vivencial de contactar con este espacio, que puedan constatar sus dimensiones, habitarlo, soltar las tensiones allí presentes y observar que es un espacio que se puede modificar. *“Cuando las dimensiones de la pelvis son conocidas, surge la certeza de poder tener al hijo mediante un nacimiento bajo”⁷*, afirma desde su experiencia Kaplán.
5. Mitigar molestias características del embarazo. Se trabaja a través de diversas prácticas y actividades para aliviar dolencias características del embarazo. Para realizar algunas actividades se utilizan elementos muy simples como almohadones corchos, pelotas de tenis y cañas de bambú. Algunas de las molestias más comunes a atender en las clases son: náuseas, calambres, presión en las costillas, tensiones en la pelvis, dolores de espalda, pies hinchados, dificultad para respirar, acidez, entre otras.
6. El padre como acompañante contenedor. En las clases se proponen recursos para que el padre o la persona que esté acompañando a la mujer embarazada, ya sea otra mamá, amiga, abuela, padrastro, etc., puedan desarrollar un rol contenedor para las mujeres durante el embarazo y el nacimiento. En palabras de Kaplán: *“Cuando la pareja realiza el aprendizaje corporal que propone el Método, el papá constata que tiene recursos para acompañar, sostener y contener a su mujer y a su hijo”⁸*. Se realiza un proceso de aprendizaje en equipo para que el acompañante pueda sustituir el no saber que hacer, o el simplemente decir “quedate tranquila, todo va a estar bien” por un recurso del Método. Sofía relata: *“Al final, mi esposo no era alguien que simplemente me agarraba la mano, sino un verdadero compañero de equipo que supo leer mis necesidades físicas y emocionales”*.
7. Aprender a atravesar el dolor. El umbral de dolor en todas las personas es distinto pero lo cierto es que todas las embarazadas se enfrentan a dolencias, para algunas son simplemente molestias y para otras pueden ser dolores intensos. Asimismo en el nacimiento las contracciones con su función de dilatación provocan dolor en la madre, para algunas mujeres son dolores menores para otras son

⁷ Kaplán, Frida. *Embarazo y Nacimiento Eutónico. Método Frida Kaplán*, Ed. Ediciones B, 2011, p.83.

⁸ Ibid., p 101.

dolores muy intensos y para otras son dolores insoportables. Entonces lo cierto es que la etapa del embarazo y nacimiento se caracteriza por estar directamente relacionada con el dolor. Desde el Método se propone el aprendizaje de poder atravesar el dolor, como primer paso es importante tomar la decisión de soltarlo, contactar profundamente con el mismo, habitarlo y así poder liberarlo. En palabras de la creadora de la metodología:

"Cuando un dolor se presenta, la respuesta habitual es tensar los músculos de la zona dolorida, con al finalidad errónea de reprimir el dolor. La tensión muscular hace que las partes blandas también se tensen y los espacios internos se compriman. De esta manera, el dolor se instala. (...) La propuesta del Método es habitar el espacio dolorido, y ocuparlo con atención. De esta manera, la dimensión del espacio interno ocupado por el dolor puede modificarse, disminuir o hasta desaparecer, debido a que las tensiones instaladas en este lugar se distienden"⁹.

La emisión de la O es de las herramientas más populares del Método, para ser sincera todas las familias que participaron de mis clases me agradecieron dicho recurso. ¿Pero qué es la emisión de la O? Es una propuesta del método de trabajar con la vibración de la voz, específicamente con la emisión del sonido O como recurso para soltar el dolor. Es útil dicho recurso para utilizar durante el embarazo, durante el proceso de nacimiento, facilita la participación del padre e incluso es una herramienta que se puede utilizar con los bebés luego de nacidos. Les comparto algunos testimonios de los participantes de las clases al respecto:

"La verdad que la O un éxito, con la técnica Ale llegó a 6 de dilatación, después de eso fuimos al hospital y dilató bien el resto. La O presente también!" (Federico).

"Hacia medianoche las contracciones se hicieron más frecuentes y sentada en la pelota de Pilates con las manos agarradas, emitíamos la O tantas veces como entrara en una contracción, recibiendo y dejando pasar el dolor (...) Ya en la sala de nacer seguimos con la emisión de la O entre los dos" (Elina).

"Y arrancó el dolor ... y cada vez mayor... las O me acompañaron de manera permanente, cuando por el dolor no me podía concentrar en las O, Nacho me las recordaba" (...) Las O me sirvieron hasta con el efecto de la analgesia (vómitos, chuchos, mareos) que duraron durante todo el día que nació Vale" (Julia).

"Cuando resolvieron hacer la cesárea las Ooo fueron fundamentales, ya que si bien la anestesia duerme gran parte del cuerpo, el susto mezclado con emoción las hicieron indispensables" (Verónica).

"...empezaron a llegar las contracciones más intensas, con poco dolor, que mitigaba haciendo las Ooo, como las de la clase. Poco a poco empezaron a volverse más seguidas y con más dolor, y noté con claridad como de verdad entraban cinco Os en cada contracción, y como me aliviaba contar con ellas. No es que no le creyera a Lucía en las clases, pero darse cuenta empíricamente es

⁹ Kaplán, Frida. *Embarazo y Nacimiento Eutónico. Método Frida Kaplán*, Ed. Ediciones B, 2011, p 121.

otra historia, la primera y la segunda eran las más complicadas, la tercera me consolaba sabiendo que ya estaba en la mitad y la cuarta y la quinta pasaban rápido, y sabía que se avecinaban unos minutos de paz” (Florencia).

8. Pujar soltando. Desde el Método no enseñamos una única técnica de pujo, pero sí ofrecemos elementos técnicos para poder vivenciar dentro de las diferentes opciones para organizar el pujo cual es la que a cada mujer le resulta mejor. El método se propone como objetivo que las mujeres vivencien que sucede cuando baja el diafragma torácico al mismo tiempo que se prolonga el coxis, y de esta forma se ofrece a las mujeres embarazadas un aprendizaje muy valioso de preparación para el nacimiento. Carolina una mamá que participó de las clases relata “...los ejercicios de pujo también me ayudaron especialmente a mantenerme “centrada” porque hubo momentos muy intensos”. Se trabaja la organización del pujo en diferentes posiciones: semisupina, de perfil, paradas, en cuclillas, también se trabaja el pujo de a dos, y se ofrecen distintas consignas para vivenciar la experiencia de pujar soltando. Siempre recordándoles a las mujeres que en el proceso de aprendizaje mostramos varias opciones para que ellas puedan elegir.

Algunas reflexiones finales.

Las clases del Método se establecen como un espacio de relax, disfrute y conexión para las parejas gestantes. En cada clase los participantes celebran el encuentro con el propio ser, con la pareja y con la vida del bebé *in útero*. Es desde el profundo contacto que se sueltan molestias, miedos, preocupaciones, se reconocen las fortalezas y el propio deseo. Las parejas gestantes participan de las clases felices al transitar aprendizajes que los preparan y empoderan para el nacimiento y el encuentro con su hijo

En lo personal estoy muy agradecida al Método creado por Frida Kaplán, el cual desde mi rol docente me permite acompañar a las familias desde la etapa de gestación, brindando recursos prácticos para que la mujer y su pareja puedan transitar la etapa de una manera consciente y armoniosa. Es un honor para mi promover el vínculo mamá, papá y bebé, incrementar el bienestar en el embarazo, así como brindar herramientas para mejorar la forma de nacer; lo cual considero no solo tiene altos beneficios para la vida del bebé *in útero* y su nacimiento, sino que también se constituye como pilar de sus relaciones familiares y de sus relaciones en general a futuro.

Bibliografía consultada.

Kaplán, Frida. *Embarazo y Nacimiento Eutónico. Método Frida Kaplán*, Ed. Ediciones B, 2011.

Links de interés.

www.luciabidegainpilates.com.uy

www.fridakaplan-eutonia.com/index.asp?idioma=embarazo-eutonico

www.eutoniaymetodo.com.ar