

# YOGA EN EL EMBARAZO

TEXTOS: ÀLEX COSTA, PROFESOR DE YOGA. FOTOS: ANNA FÀBREGA

A la hora de tratar el periodo de embarazo en la mujer no hay que olvidar su condición mamífera. Los procesos fisiológicos del embarazo, parto y postparto en los humanos son, por lo general, idénticos a los de cualquier otro animal mamífero. Por lo tanto, de base, no hay nada que aprender al respecto. Simplemente, debemos permitir que la naturaleza siga su curso en el milagroso acto de procrear. Aun así, no desaprovecharemos nuestra facultad de razonar y comprender el proceso de gestación desde el punto de vista científico, siendo de vital importancia la función preventiva y curativa de la medicina. Pero, probablemente, el conocimiento más valioso es el que se establece en la transmisión de experiencias de mujer a mujer. En todo caso, las enseñanzas del yoga también pueden aportar unas valiosas herramientas para acompañar esta milagrosa etapa de la vida.



## YOGA Y EMBARAZO

A muchas embarazadas les ocurre que su entorno y sus responsabilidades no les son favorables para conectar íntimamente con todo lo que les ocurre en esta etapa de transformación radical que surge de sus entrañas y repercute en todos los aspectos de su ser.

La práctica de yoga puede ser de gran ayuda. A través del desarrollo de la escucha interna y del control mental, el/la practicante de yoga profundiza en los procesos de autoconocimiento y sensibilización con su propio cuerpo y con la naturaleza que le rodea.

Por otro lado, muchos ejercicios corporales del yoga pueden aportar beneficios ante las necesidades comunes del colectivo de embarazadas. Este es el propósito de la práctica que aquí presentamos: Siete ejercicios fáciles y adaptables que recomendamos para instaurar como rutina diaria durante el periodo de embarazo.

### «APERTURA»

En la serie que presentamos hay un denominador común, la “apertura corporal”. Nuestra postura erguida suele tender a “cerrarse” al frente. En la embarazada, este cierre postural incrementa aún más la compresión interna ya acentuada por el crecimiento de la barriga. Los ejercicios de apertura de brazos también permiten expandir el tórax, favoreciendo especialmente la amplitud y fluidez respiratoria. En cuanto a las piernas, lógicamente su apertura facilitará el camino de salida para el bebé.

Internamente, el sentido de “apertura” genera disponibilidad, entrega y confianza hacia la más grandiosa experiencia de la vida que es el dar a luz a un nuevo ser en la tierra.

### «BAJAR AL SUELO»

“Bajar al suelo” ofrece la oportunidad de flexibilizar las piernas de formas muy variadas, cosa que de manera ordinaria no suele ocurrir. En las embarazadas, los estiramientos de piernas son especialmente favorables para relajar toda la franja pelviana en vía de preparación para el parto.

Por otro lado, si bien nuestra postura erguida activa la mente racional, opuestamente, bajar al suelo nos sintoniza con la conciencia irracional. A la embarazada le ayuda a reconectar con sus instintos básicos, volviéndose más “visceral”, agudizando la escucha interna y despertando valores primarios como la confianza, la sensibilidad y el poder personal.

La “**postura cuadrúpeda**” (con el apoyo de manos y rodillas al suelo) es especialmente adecuada para practicar durante el embarazo, puesto que permite ejercitar el cuerpo desde una firme base de apoyo y la disposición horizontal del tronco, permitiendo ejercer amplios movimientos corporales sin sobrecargar las comprometidas articulaciones lumbares. Los órganos y vísceras del tronco también quedan muy aliviados de toda presión interna, se genera espacio para la respiración profunda y el vientre se convierte en una cómoda hamaca sobre la que se mece al feto.

### «PARTO VERTICAL»

La experiencia en los partos naturales demuestra que no se puede prever qué postura acabará incorporando la embarazada para expulsar el bebé. Lo lógico es permitir que el cuerpo se exprese espontáneamente, sin prejuicios ni imposiciones: Agachada, a cuatro patas, tumbada, sentada en el borde de la cama, etc. Sea cual sea la postura adoptada, las contracciones internas terminarán por expulsar el bebé. Lógicamente, si durante el parto se administra anestesia epidural para sedar el dolor, ello imposibilitará las posturas de parto natural y aumentará las posibilidades de que la mujer necesite ayuda externa para expulsar al bebé.

Los protocolos del parto natural dan un valor especial a las posturas “verticales” en las que el peso del vientre favorece la expulsión del bebé. Por esta razón, toda embarazada debería preparar su cuerpo por si llegado el momento se requiriesen dichas posturas. Desde aquí, hacemos también un llamamiento para que todos los hospitales de maternidad ofrezcan la posibilidad de incorporar los protocolos de parto natural.

### «ESCUCHA INTERNA»

La actitud de escucha interna es la que da un sentido profundo a la práctica de yoga. Durante la ejecución de los ejercicios puedes realizar el siguiente recorrido interno:

- **Postura:** Estabilidad, proyección y apertura.
- **Respiración:** Lentitud, profundidad y fluidez.
- **Mente:** Calma y atención.
- **Bebé:** Atiende también a las sensaciones que puedas recibir del bebé.

### «CÍRCULO DE MUJERES»

Las clases de yoga exclusivas para embarazadas también deben tener espacios para compartir experiencias, inquietudes y conocimientos, sin olvidarse de tratar también la etapa de postparto, cuando de repente la madre se encuentra con su bebé entre los brazos. Pero, quizás lo más importante sea formar parte de un “círculo de mujeres” en el que una se sienta escuchada, comprendida y reforzada por el grupo. Esto es un bálsamo para el alma.

### PRECAUCIONES

- **Antes de poner en práctica los ejercicios que presentamos**, es importante que leas atentamente todo el artículo.
- **Prevención:** Suele recomendarse empezar la práctica de yoga a partir del inicio del cuarto mes de embarazo, salvo que anteriormente ya se practicaran los ejercicios prescritos. En tal caso, convendría reducir la intensidad de ejecución.
- **Consulta a tu médico** en caso de padecer cualquier disfunción física durante el embarazo.
- **Evita cualquier molestia articular:** muñecas, hombros, rodillas, espalda, etc. La zona lumbar puede causar problemas en la medida en que avanza el embarazo. En estos casos, conviene consultar a un especialista la forma de adaptar la práctica.

- **Material:** Usa una ropa que te permita ejercer movimientos amplios. Practica los ejercicios sobre un material antideslizante que amortigüe mínimamente la dureza del suelo y que evite traspasar su frío.
- **Comodidad:** Debes adaptar cada ejercicio a tus posibilidades. Escucha tu cuerpo en todo momento y ante todo respétalo. La duración de cada ejercicio dependerá de esta causa.

## EJERCICIOS

### 1. «DANZA LIBRE»

- La danza “libre” trata de no seguir ningún patrón de movimientos preestablecido. Simplemente, debes permitir que el cuerpo fluya y se exprese de forma espontánea dejándote llevar por la música.
- No se trata de ningún ejercicio clásico del yoga, pero, resulta muy apropiado incorporarlo al inicio de cualquier práctica. Para esta ocasión, elige una música tranquila que te invite a bailar con dulzura. Prueba de partir con un constante balanceo lateral de la pelvis, permitiendo que todo el cuerpo se vaya aflojando, soltando rigideces, mientras se deja llevar por la música.
- Además de su efecto corrector postural, este ejercicio induce un profundo estado de calma para la mamá y su bebé.



### 2. «POSTURA DE LA DIOSA»

- Abre ampliamente las piernas y flexiónalas todo lo que puedas manteniendo el tronco erguido verticalmente. A la acción de piernas puedes añadirle la de los brazos, presionando las palmas de las manos entre sí con firmeza. Las pautas de progresión están en el grado de apertura de los muslos, el nivel de flexión de las piernas, y el tiempo de permanencia en la postura.
- Cabe recordar la importancia de disponer unas piernas fuertes y flexibles para estar dispuesta a la postura de parto vertical. De hecho, esta postura puede adaptarse como una posibilidad más para el parto natural.
- Si lo deseas, puedes ejecutar el ejercicio de forma dinámica: Inspirar flexionando rodillas (y abriendo brazos). Espirar extendiendo rodillas (y presionando las palmas). De 5 a 10 repeticiones.



### 3. «POSTURA DE EXPULSIÓN»

- Agáchate con los pies separados y los muslos abiertos para situar la barriga en medio e inclinar el tronco un poco al frente. Procura que las manos y los talones de los pies se apoyen al suelo para sentirte estable.
- Si la postura te resulta difícil, puedes mantener únicamente los talones levantados, o bien, colocar una manta enrollada o algo similar bajo los talones. También, puedes sentarte sobre un cojín muy grueso o un banquito. Incluso, podrías apoyar la espalda contra una pared.
- Este ejercicio beneficia especialmente las rodillas, caderas y articulaciones lumbares. A medida que te vayas sintiendo cómoda, la



postura te ofrecerá un grato momento de descarga muscular y descanso.

Para la embarazada, es una excelente postura preparadora del “parto vertical”. La combinación de verticalidad y apertura de piernas es la más apropiada para expulsar las heces, la orina y, lógicamente, también al bebé.

#### 4. «ESTIRAMIENTOS DE PIERNAS»

- Siéntate al suelo y experimenta todo tipo de combinaciones posturales con las piernas. El ejercicio que mostramos propone llevar la planta de un pie contra la cara interna del muslo contrario extendido al frente. También se añade una suave torsión de tronco pretendiendo un sutil efecto de desbloqueo y realineación vertebral, siempre que no añada compresión al vientre.
- Si te resulta difícil mantenerte sentada, puedes utilizar cojines, cintas o incluso el soporte de una pared para la espalda.
- El principal objetivo es claro: Disponer de unas piernas flexibles. Además, sentarse al suelo también nos conecta profundamente con el planeta que nos acoge y nos alimenta, como una gran madre que abraza a todos los seres que habitan en ella.



#### 5. «LA MESA DE DOS PATAS»

- Tumbada de espaldas al suelo con las rodillas bien flexionadas y los pies apoyados al suelo: Eleva la pelvis, manteniendo los pies, los hombros y la cabeza al suelo. También puedes tender los brazos tras la cabeza. El efecto “inversión” permite aliviar la presión del bajo vientre y aporta un regenerador riego sanguíneo para el cerebro.
- Variante dinámica: Manteniendo los brazos extendidos hacia atrás, eleva la pelvis con cada espiración y descíendela con cada inspiración. Procura no mover la columna vertebral como un bloque, sino vértebra a vértebra. Esta variante es un excelente ejercicio corrector para la espalda y los hombros.
- En caso de sufrir problemas lumbares o cervicales, límitate a levantar muy poco la espalda del suelo (sin sobrepasar un palmo de altura). No utilices ningún cojín bajo la cabeza, para evitar forzar el estiramiento cervical. Por su gravedad semi-invertida, este ejercicio no se recomienda en caso de sufrir reflujo gástricos.



#### 6. «POSTURA DE APERTURA»

- Túmbate de espaldas al suelo con las rodillas bien flexionadas, las plantas de los pies juntas y los muslos abiertos. Los brazos también deben quedar abiertos; extendidos o bien con los codos flexionados y las manos tras la cabeza.
- El gesto debe permitirte un completo abandono corporal mientras las caderas y los hombros se abren por el propio peso. (Al inicio del artículo hemos tratado el concepto de “apertura” en la embarazada).
- Puedes añadir el soporte de un cojín bajo el tórax para evitar el reflujo gástrico y para crear una suave extensión del tronco, completando la acción de apertura corporal. Si te incomoda la posición del cuello, puedes colocar un cojín bajo la cabeza.



## 7. «POSTURA DE DESCANSO»

- Tumbate de lado con el soporte de varios cojines gruesos o almohadas para acomodarte en una postura de descanso: Extiende la pierna de abajo y flexiona la de arriba sobre el primer cojín. Extiende el brazo de abajo al frente y reposa el de arriba sobre un segundo cojín. Por último, acomoda la cabeza sobre un tercer cojín.
- Si utilizas cojines delgados, es probable que necesites alguno más para sentirte bien cómoda. Hoy en día existen diversos tipos de almohadas diseñadas con el mismo fin. Se trata de un tubo largo, grueso y blando que llega a cubrir todos los puntos de apoyo necesarios.
- En la medida en que el embarazo va avanzando, esta postura tumbada se vuelve más imprescindible para el descanso. Aprovecha la ocasión para pedir que te regalen un suave masaje relajante de espalda.



En este artículo ha colaborado **MÒNICA CALVO**, madre, doula e instructora especializada en yoga para embarazadas y postparto. Junto a **ÀLEX COSTA**, dirigen el centro **EL TALLER DE IOGA** y colaboran en **YOGA SÍNTESIS**, Escuela de Instructores de Yoga, dirigida por Julián Peragón.

Agradecemos la disponibilidad de Neus Membrado por mostrar los ejercicios para el reportaje fotográfico. Este es un claro ejemplo de cómo la práctica de yoga nos puede acompañar en todo el proceso del embarazo. Por cierto, cuatro días más tarde nació una preciosa niña. Bienvenida Nina, *namaste*.





## SERIE: YOGA PARA EMBARAZADAS

El propósito de esta serie es favorecer las comunes necesidades de la mujer durante el embarazo. Recomendamos instaurarla como práctica diaria.

Los ejercicios propuestos son fáciles i adaptables. En ningún momento deben causar incomodidad.

Durante la práctica, es fundamental mantener una actitud de “escucha interna” para el desarrollo de autoconocimiento i sensibilización con el propio cuerpo y su entorno. Las pautas de atención para cada ejercicio son:

- **Postura:** Abandono y firmeza
- **Respiración:** Fluidez y profundidad
- **Mente:** Calma i atención.



Escucha interna



Danza libre



Postura del árbol



Postura de la diosa



Postura del gato (con torsiones)



Postura de expulsión



Estiramientos de piernas (variados)



Apertura de piernas + inclinaciones



La mesa de dos patas



El bebé feliz



Torsiones cara arriba



Gesto de entrega



Postura de descanso