

EMBARAZO Y YOGA

Por Grazia Suffriti

El embarazo es una actividad fisiológica normal en la vida de la mujer, así que con el yoga acompañamos el proceso teniendo en cuenta las transformaciones que supone.

Como regla general se evitarán durante todo el embarazo:

- Esfuerzos intensos, saltos, compresiones del abdomen. (ej. navasana, kaplabhati, bastrika, mula y uddiyana bandha)
- En cambio, se privilegiarán posturas como tadasana, baddha konasana, dvipada pitham, maha mudra, sukhasana y otras posturas sentadas.

Durante la gestación la práctica cambia a menudo ya que tiene que evolucionar según cambia el cuerpo, el nivel de energía, el estado emocional de la mujer. Eso implica una escucha atenta y un acompañamiento individualizado. No hay reglas absolutas, solo se busca el bienestar, la paz interior y la confianza, con los medios más conveniente a cada una.

PRIMER TRIMESTRE

El trastorno hormonal de las primeras semanas de embarazo genera fatiga, fragilidad psíquica y mucha sensibilidad, y pueden aparecer náuseas y vómitos. A esto se añade el riesgo de interrupción del embarazo. Las mujeres jóvenes y activas suelen descuidarlo por temor al cambio en su vida y hay que ayudarles a dar la justa importancia al proceso.

Las actividades fisiológicas aumentan su nivel (tensión arterial, pulsaciones, ritmo respiratorio, etc.) y el bajo abdomen aumenta de medida desplazándose de la región apana a la región samana. Puede empezar alguna molestia en la espalda baja.

El estado mental de la madre afecta el svabhava (tendencias y memorias) del niño.

Para una principiante no es conveniente empezar a practicar asanas hasta mediados, finales del trimestre. Para una practicante asidua eso no es necesario, pero se evitarán todas posturas y técnicas que interfieran con el proceso. Preferir el trabajo acostado, sentado o de rodilla y los movimientos serán en dinámica evitando alargar la expiración en exceso. Preferir una práctica simple y lenta, más interior y de escucha de los cambios internos.

Propuestas:

- No incrementar el nivel del metabolismo.
- Evitar flexiones, extensiones y torsiones intensas.
- En EX no contraer el bajo abdomen y permitir que In y Ex sean libres (permitiendo que se expanda el abdomen).
- No utilizar posturas asimétricas ya que pueden cambiar la postura correcta del útero.
- Reducir el ritmo vital: evitar correr, saltar, bailar, hablar en alto (Yoga Rahashya).
- Evitar Kapalabhati y Bastrika.
- Evitar retenciones en lleno o vacío.
- No trabajar la región apana (evitar apanasana).
- Jalandhara bandha esta bien.

- Movilizar la espalda.
- Hacer suaves variaciones de mula bandha.
- Utilizar el sonido MA.
- Hacer tratak mirando una vela con fondo blanco.
- Meditación: nutrición del bebe.
- Shitali puede ayudar en caso de nauseas.

SEGUNDO TRIMESTRE

Hay muchas hormonas en el cuerpo que sirven para reforzar el sistema y para abrir la zona pélvica.

Los órganos pelvianos salen hacia el abdomen y crecen muy rápidos generando 2 importantes cambios: la respiración es mas corta ya que el diafragma no puede bajar bien y hay una compresión del abdomen bajo.

Vuelve la energía y hay una expansión física y psicológica. La práctica del yoga debe crear las condiciones de un optimo bienestar y de soporte del proceso.

Puede ser útil tener más de una práctica, con diferente orientación, para elegir según las necesidades del momento, por ejemplo, una práctica brhmana y otra langhana. O puede ser útil dar la posibilidad de acortar la sesión dando preferencia a un trabajo solo físico o solo respiratorio, o meditativo.

El Yoga Rahashya dice que hay que preparar manos y brazos para sostener el bebe. Reforzar la parte alta del cuerpo en todas las direcciones.

Las invertidas suaves como viparita karani se pueden realizar hasta el quinto mes si

ya se practicaban antes del embarazo, pero nunca con principiantes o más allá de ese mes.

Propuestas:

- Abrir el pecho y dejar IN y EX libres (evitar ritmos). Se pueden añadir pausas a pulmones llenos y vacíos.
- No estar mucho tiempo de espalda (la circulación es reducida a partir de la mitad de la gestación). Preferible de lado.
- Evitar posturas asimétricas mantenidas.
- Repetir lo que se propone en el primer trimestre, pero abriendo las piernas.
- Maha mudra es una postura muy útil de ahora en adelante.
- Sitali ayuda a reducir la tensión en el cuello y calma y refresca.
- Brhmari puede tener un efecto apaciguador
- Los mantras, a través de la onda sonora, pueden crear una ligazón entre la madre y el hijo.

TERCER TRIMESTRE

Es un momento muy agradable, pero hacia el último mes entra la ansiedad del parto. El cuerpo se hace más pesado y la mujer va profundizando la relación con su hijo. Aumenta la necesidad de interiorización, de seguridad, estabilidad y sostén afectivo, en preparación al parto.

El aspecto físico de la práctica en esta fase se ve muy limitado, la movilidad se hace menor y la respiración se acorta. Conviene sin embargo seguir manteniendo flexible la columna vertebral con suaves

flexiones y extensiones casi siempre en postura sentada, en el suelo o en silla. Las posturas son menos numerosas, muy adaptadas y separadas por momentos de descanso, de canto, de respiración consciente o pranayama (shitali o nadi shodana) para mantener cierta amplitud respiratoria.

La medida del útero aumenta y empuja generando necesidad de orinar frecuente: en ese caso hacer suave mula bandha in EX.

Si se plantea un parto activo en posición fisiológica es útil mantener algunas posturas de pie.

Es importante mantener la movilidad de la pelvis, de la bisagra sacro iliaca, y favorecer la apertura de caderas. Hace falta también mejorar la conciencia del periné, manteniéndolo activo. Pero siempre habrá que dosificar para evitar provocar contracciones o un parto prematuro.

Se utilizarán muchas variaciones de brazos para movilizar los hombros, los brazos, la musculatura pectoral, para estimular la lactancia y facilitar el gesto de sostener el hijo después del nacimiento.

Sugerir mucha meditación, visualización, mantras, nyasa, para ayudar incluso en las contracciones que preceden las del parto: tratak, visualizar una luz dentro del vientre (garbha = casa de luz), la imagen de un bebé, conectar con la confianza.

El canto de mantras es muy útil. Se sugieren: OM SHANTIH (paz), OM SOMAYA NAMAHA (luna), MA AHAM AHAM MAA (yo soy madre). (archivos de audio adjunto)

Una sesión larga de yoga no es aconsejable al final del embarazo, por eso unas practicas breves, meditativas, a lo largo del día, pueden representar un soporte para la interiorización.

Durante el parto naturalmente se hace una retención en lleno para empujar y también el diafragma va en la misma dirección. Informar a la mujer. Dar retenciones a pulmones llenos de 1, 2, 3 segundos durante la practica.

En el momento del parto siempre hay una parte de imprevisto, incluso si el embarazo se ha desarrollado sin contratiempos, es entonces cuando se apreciará la repercusión de la práctica de yoga durante la gestación.

EJEMPLO DE PRACTICA CON MANTRA (escuchar audio mantra)

Sentada (incluso en silla) con manos al vientre:

IN – abrir el brazo derecho mirándolo

EX – cantar MAA AHAM volviendo con la mano al abdomen

IN – abrir el brazo izquierdo mirándolo

EX – cantar MAA AHAM volviendo con la mano al abdomen

IN – abrir los 2 brazos hacía el cielo

EX – cantar AHAM MAA volviendo con las manos al vientre

Se repite 3 veces.

Hacer lo mismo 3 veces con las manos en el

pecho.

DESPUES DEL PARTO

El empezar a practicar yoga otra vez depende de cómo haya ido el parto. Es importante que la mujer descanse lo suficiente y recupere sus fuerzas, antes de empezar con la práctica de asanas.

Si el parto ha sido normal empezar con simples respiraciones. Conviene reducir vata dosha, trabajando sobre apana con largas exhalaciones y vacíos (a menos que no haya hipotensión).

El útero necesita entre 2 y 3 meses para volver a su posición normal en la pelvis, y se necesitan entre 4 y 5 meses para tener la regla de nuevo.

No ir directamente a las flexiones sino proceder paulatinamente ya que la CV ha estado durante meses en extensión.

Progresión:

- Flexiones non activas: tumbadas, piernas en una silla, acercar la rodilla al pecho. Alargar la EX a lo mejor con contracción del abdomen, y suaves retenciones a pulmones vacíos.
- Empezar con suaves flexiones sentadas en silla o de rodillas.
- Añadir simples rotaciones y empezar con ejercicios de contracción del perineo.
- Dar tono a la musculatura abdominal (solo después de haber fortalecido el perineo). Dvipada pitham incluso con los pies sobre un soporte favorece la retracción del útero. Hacer los movimientos de subida y bajada en exhalación.
- Añadir posturas estáticas y retenciones a pulmones vacíos.
- Las posturas de pie se empezarán después

de un mes o dos. Evitar utkatasana mientras el periné no esté suficientemente tónico.

- Después de 3 meses se pueden introducir los bandhas.

La progresión e intensidad de la práctica es conveniente regularlas según el estado físico y mental de la mujer. A veces dar “píldoras de yoga” que se puedan hacer cuando el bebe duerme es una gran ayuda en una época que para las primíparas es a menudo estresante.

Depresión post-partum:

Durante el parto hay mucha tensión y presión en unas áreas del cerebro (Ej. La zona de la hipófisis puede haber estado sin soporte respiratorio). Se necesitan entre 3 y 6 meses para recuperarse. El reconocer que es un proceso fisiológico ayuda también la familia a tener paciencia.

Sugerir:

- Retenciones al final de IN y EX para aumentar la circulación cerebral
 - Cánticos con nyasam (ayuda el aspecto emocional)
 - Visualización
 - Dieta simple cuando están amamantando (sin especias, sin exceso de dulce, vegetales cocidos).
-
-

Yoga en el Embarazo

Artículo por Àlex Costa. Fotos: Anna Fábrega

[Ver en PDF](#)

Serie Yoga Dinámico 02

Ver en PDF:

[Serie Yoga Dinámico 02](#)

ver enlace del video por Paula Rodríguez

Estrategias Práctica: Simplemente practicar

Leyendo todo lo anterior quizá se nos quitarían las ganas de arrancar una práctica, dada la complejidad del proceso, por la anticipación de los obstáculos o a causa de las numerosas herramientas o estrategias que tenemos que tener en cuenta. Es cierto que vale la pena practicar porque nos aporta salud, vigor, armonía y poder personal, pero incluso sin todo eso, tenemos una vía mucho más directa: simplemente practicar. Practicar porque sí, porque nos apetece, porque es el

momento y basta. (La Síntesis del Yoga)

Estrategias Práctica: Compartir la práctica

Es cierto que la práctica base es en solitario pues buscamos una interiorización a través de un ritmo muy personal, pero en determinadas épocas, sobretodo cuando nuestra voluntad flaquea es útil, y hasta agradable, quedar con alguien y compartir nuestra práctica. Uno puede supervisar y/o ayudar al otro en aquellos ejercicios que plantean una mayor dificultad. (La Síntesis del Yoga)

Estrategias Práctica: Mente en el infinito

Es cierto que la práctica tiene que ser real, concreta, con unos objetivos claros, pero no podemos olvidar que el verdadero objetivo del Yoga tiene una profunda interiorización. Mientras practicamos tenemos que tener los pies en la tierra y también la mente en el infinito. Recordar esa unión con la totalidad es la base para que nuestra práctica sea sagrada. (La Síntesis del Yoga)

Estrategia Práctica: Pequeños retos

Aquí reside la clave de una práctica inteligente: si nos dejamos llevar por nuestra ilusión plantearemos retos casi imposibles pero si gestionamos bien nuestros límites y nuestro esfuerzo podremos avanzar mucho aunque sea pasito a pasito. Como dice el refrán, hay que ir sin prisas y a la vez sin pausas. (La Síntesis del Yoga)

Estrategias Práctica: Calidad de presencia

La práctica no se puede medir por el tiempo que marca el reloj. Una duración de dos horas puede resultar insustancial si no hemos indagado en profundidad, y en cambio quince minutos puede ser suficientes si hay una gran calidad de presencia. (La Síntesis del Yoga)

Estrategias Práctica: Abordaje creativo

Los ingredientes que utilizamos en una cocina son limitados pero las posibilidades de combinación y de cocción son ciertamente ilimitados. Lo importante en nuestra práctica es tener claro los objetivos y los

puntos donde tenemos que insistir. Ahora bien, los ejercicios y los protocolos de nuestra práctica pueden cambiar para hacerla menos monótona y más rica en matices. (La Síntesis del Yoga)

Estrategias Práctica: Evitación inconsciente

Cuando hacemos las primeras revisiones, nos damos cuenta de que, de forma inconsciente, evitamos ciertos ejercicios que nos ponen en aprietos o que nos recuerdan demasiado nuestros límites. Hay ejercicios que consideramos demasiado simples o demasiado complejos y que descartamos aunque podrían ser muy adecuados a nuestras necesidades. Practicar lo que no te implica ningún reto es una pérdida de tiempo. Hay que realizar lo que nos conviene aunque necesitemos tiempo y medios auxiliares. (La Síntesis del Yoga)
