

Yoga Social: Yoga y empresa

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/07/Yoga-y-Empresa.pdf>

Trabajo realizado por Susana Morales, Pablo Segura, Gerard Oncins y Gema Martínez (2014)

Yoga Social: Yoga para embarazadas

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/07/Ioga-Embarassades.pdf>

Por Samera Belkaydi, Erika González, Margarita Herrero, Angela Sabater

Yoga Social: Yoga en la 3 Edad

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/Yoga_3edad.pdf

Yoga Social: Yoga en la prisión

Ver en PDF:

DE LA UNIVERSIDAD DEL DELITO A LA LIBERTAD
AMURALLADA

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/Yoga_Prision.pdf

Yoga Social: Yoga y Menopausia

Ver en formato PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/Yoga_Menopausia.pdf

Yoga Social: Yoga y discapacidad

YOGA Y DISCAPACIDAD



Cada vez me cuesta más resumir o sintetizar lo que puede ser el yoga adaptado a las personas con discapacidad. Más años de experiencia, lo único que me permiten es hablar desde ella.

Cuándo empecé mi contacto con el yoga a principios de los noventa no tenía ni la más remota idea de dónde me metía, ni de la importancia que acabaría teniendo el Yoga en mi vida. El camino de la formación no se ha detenido y espero que mientras tenga uso de razón, así continúe. Nunca sabré nada y a lo sumo avanzaré un milímetro en mi grado de conocimiento y conciencia, pero el estar transitando este sendero desde mi

discapacidad –una lesión medular completa de nivel dorsal 9 con pérdida de la movilidad y la sensibilidad por debajo de la lesión y con pérdida del control de los esfínteres- me llena por completo de estímulos por saber y conocer más en mi día a día. No es poco. Y si a esto añadimos la práctica casi diaria desde hace más de 20 años, entenderéis el grado de complicidad que se ha establecido entre el Yoga y mi vida.

Cuándo me pregunto qué puedo aportar a los alumnos en formación de profesores o a profesores que quieran aproximarse a la problemática de enseñar yoga a personas con la movilidad reducida, se me abren todas las dudas habidas y por haber y de la duda, concluyó que sólo puedo hablar desde mi experiencia personal, o lo que es lo mismo, desde la subjetividad. En mis notas, no os puedo aportar ni objetividad ni ciencia. El camino está por descubrir cada día y cada discapacidad y cada persona con movilidad reducida es un mundo.

Seguramente por todos estos motivos, me atrevo a aconsejar que antes de formar un grupo de yoga para personas con discapacidad o con movilidad reducida, os enfrentéis a cada persona de una en una, intentando comprender qué lesión tiene y cuáles son sus posibilidades. Para resumir, **hacer una lectura corporal del alumno en profundidad, leyendo informes médicos a ser posible y tocando y escuchando su cuerpo con la mayor sensibilidad que podáis.** Hecho este primer paso, ya podréis iniciar el sendero cómo con cualquier otro alumno. En el supuesto de encontrar varias personas con lesiones similares o parecidas, si que os podríais atrever a formar un grupo, pero

siempre pensar que las necesidades del grupo pueden conllevar ayuda externa de otras personas, sobre todo si lo que queréis es hacer trabajo en colchoneta. El suelo, directamente lo descarto. Siempre es mejor tener una colchoneta a mano, un par o tres de cintas para yoga y dos o tres cojines auxiliares que nos servirán de mucha ayuda, para resolver los problemas de equilibrio, por ejemplo, que nos podamos encontrar. Si trabajáis sentados en una silla de ruedas, lo más fácil es que os sentéis vosotros en otra y veáis las posibilidades. Así de sencillo. Sólo recordar que para los que así nos desplazamos, la posición en silla es nuestra vertical y que el apoyo base lógicamente son los isquiones. En general esto es así, pero hay lesiones muy complejas y por eso el consejo de mirarlas una a una.

Lo que considero más importante en la práctica, es conseguir que la persona integre la parte de su cuerpo que tiene lesionada. Esa integración podéis intentarla conseguir mediante visualizaciones al principio y por su supuesto con Pranayama cuándo creáis que el alumno pueda relacionarse con facilidad con esta práctica. Lo demás, imaginación creatividad y mucha escucha del otro. Viendo con conciencia su movilidad ya veréis lo que se puede y lo que no se puede hacer y ante la duda nunca forcéis nada. Recurrir siempre a lo más sencillo a lo que es evidente. **Y aquí la conexión con la respiración es la clave. Dónde no llega la movilidad se visualiza el movimiento y su vehículo no es otro que la respiración.** Este es para mí el mayor secreto de estos 20 años. Es el resumen más corto que me

atrevo a compartir. Qué utilicéis unas técnicas u otras, ya formará parte del trabajo individual de cada quién, de su personalidad, de su integración, de su estudio, etc.

En fin, predisposición, armonía, escucha y sobre todo mucho Amor son las necesidades básicas que detecto como necesarias para acercarse al mundo de la discapacidad y de la movilidad reducida, para alguien que cómo monitor o profesor de yoga quiera acercarse a este mundo desconocido de la Discapacidad y el Yoga.

LLUÍS REMOLÍ, La Plana Marzo 2014

Yoga y embarazo

¿Qué es el yoga?

El yoga es una técnica milenaria proveniente de la India cuyo significado en español es «unir». Consiste en una serie de ejercicios de respiración y de elongación. La combinación de yoga y otros ejercicios cardiovasculares como caminar, son ideales durante el embarazo, no sólo porque te mantienen en forma, sino que también

tonifican tus músculos, dan mayor flexibilidad a tus articulaciones, mejoran la circulación, y te dan fuerza y vitalidad.

El yoga también te ayuda a mejorar la respiración y a relajarte, dos beneficios muy útiles para cuando llegue el día del parto y tengas un bebé que criar. Lo primero que se enseña en una clase de yoga es a respirar. Esta técnica, conocida con el nombre de «ujayi», consiste en respirar profundamente por la nariz de manera muy lenta hasta llenar tus pulmones de aire y luego exhalar hasta comprimir el estómago.

Estos ejercicios de respiración evitan que contraigas tus músculos en el momento de las contracciones dolorosas cuando tu bebé vaya a nacer. La relajación en todos los músculos facilita el progreso natural del trabajo de parto y en consecuencia el mismo es mucho más corto y menos doloroso.

¿Qué precauciones debo tomar?

Como habíamos dicho anteriormente, los ejercicios de elongación ayudan a tonificar los músculos y a flexibilizar las articulaciones, pero debes tomar ciertas precauciones ya que existen posiciones y movimientos que no son recomendados si estás embarazada. Te detallamos lo que debes tener en cuenta:

- Disminución del flujo sanguíneo al útero

Evita las posiciones en donde tienes que estar recostada boca abajo por mucho tiempo, ya que esta posición disminuye el flujo sanguíneo hacia el útero y esto no se

recomienda después del primer trimestre.

- Desgarros abdominales

Durante el embarazo se libera una hormona llamada relaxina que permite el crecimiento uterino y la relajación de todos los músculos y articulaciones, por lo que se recomienda evitar aquellos movimientos que elongan los músculos abdominales demasiado ya que podrías sufrir un desgarro.

Consejos para cada trimestre del embarazo

A continuación te damos algunos consejos que debes tomar en cada trimestre del embarazo si practicas yoga:

- **Primer trimestre**

Toma mucha agua para evitar la deshidratación, antes, durante y después de cada clase. Respira profundamente mientras practicas los ejercicios de elongación. Si ya practicabas yoga recuerda que ahora estás embarazada y que tendrás que bajar un poco el ritmo de tus ejercicios.

- **Segundo trimestre**

Cuando vayas a cambiar una posición de yoga recuerda de hacerlo muy lentamente y con cuidado, ya que podrías perder el equilibrio debido al aumento de peso y al crecimiento uterino. Tampoco te sobreexijas, si no puedes respirar profundamente o te agitas no continúes.

- **Tercer trimestre**

En esta etapa necesitarás apoyarte contra la pared o una silla ya que tu panza y tu

peso es mucho mayor. Recuerda que una caída importante podría lastimar tanto a ti como a tu bebé. En resumen, el yoga es uno de los ejercicios más recomendados por los médicos obstetras y que puedes realizar a lo largo de todo tu embarazo, tomando sólo algunas precauciones.

¿Por qué hay que prepararse?

Como consecuencia del sedentarismo de la vida moderna no estamos habituados a ejercitar nuestro cuerpo en todo su potencial, y muy raramente llegamos a la elongación completa de nuestras articulaciones. Esto significa que nuestros músculos al estar en tan poca actividad van perdiendo su elasticidad natural.

Por esta razón es importante que las articulaciones y los músculos de la pelvis sean trabajados y relajados durante el embarazo ya que facilitarán el proceso de encaje del bebé y ayudarán a la dilatación del canal muscular por donde pasará el bebé en el momento del parto.

A continuación te indicamos que ejercicios puedes realizar para preparar tus músculos y articulaciones para el parto.

Elongación de pantorrillas y de cadera

Colócate en cuclillas con la planta de los pies completamente apoyada en el piso. Sentirás la elongación de los músculos gemelos. No te esfuerces, serán necesarias varias semanas para poder completar todo el movimiento.

Aprovecha a realizar este ejercicio cada vez que debas agacharte para levantar algo del piso. Recuerda mantener tu espalda erguida y la planta de tus pies completamente apoyadas en el piso.

Ejercicios para el periné

El periné agrupa varios músculos en la base del abdomen o piso pelviano, que soportan el peso de los intestinos, la vejiga y el útero. También deberá soportar mucha tensión en el momento del parto. Lo primero que debes hacer es tomar conciencia de la ubicación exacta del periné y luego comenzar a fortalecerlo para prevenir molestias como la pérdida de orina al toser, estornudar, o reírte. Los ejercicios de relajación y contracción de estos músculos deben realizarse por lo menos tres veces al día.

Acostada sobre tu espalda con las rodillas flexionadas, contrae los músculos perineales como si quisieras detener el chorro de orina, y como si quisieras elevar algo dentro de tu vagina. Mantiene esta contracción muscular todo el tiempo que puedas. Relaja tus músculos y recomienza con la contracción muscular.. Como ves es muy simple! Debes repetirlo 10 veces por lo menos tres veces al día.

Puedes realizar estos ejercicios sentada, acostada, mientras realices las tareas de la casa o en tu trabajo. También pueden realizarse en el transcurso de una relación sexual.

Ejercicios de relajación de cadera y piernas

Sientate en posición de Buda ya que esta postura refuerza la columna y relaja la cadera y las piernas. Además facilita la elongación de la pelvis, necesaria para el momento del parto y mejora la irrigación de la parte inferior del cuerpo. Las primeras veces apoya tu espalda sobre una pared para asegurarte de que esté bien derecha. Puedes sentarte sobre un almohadón si te resulta incómodo apoyarte directamente sobre tus nalgas. Junta los pies por las plantas y apoya tus codos sobre los muslos para alargar la cadera.

Cuando te habitúes trata de tomar esta postura para leer o practicar tus ejercicios respiratorios. Es muy fácil de lograr porque las articulaciones de la mujer embarazada son más laxas y distensibles por efecto de las hormonas.

IMPORTANTE: Cuando realices tus ejercicios recuerda de no sobrepasar tus límites y de no agotarte. Suspende inmediatamente el ejercicio si aparece cualquier dolor y al final del embarazo no realices ejercicios acostada de espalda.

Julián Peragón
