

YOGA DURANTE EL EMBARAZO

Introducción

El yoga es un milenario sistema holístico destinado a establecer el equilibrio del cuerpo, la mente y el alma. La adaptabilidad del yoga implica que podemos practicarlo a lo largo de toda nuestra vida, incluyendo el embarazo.

El embarazo es una época de transición en la que surge todo un mundo de sensaciones y experiencias nuevas. El yoga, practicado durante el embarazo, no sólo ayuda a conservar la salud y el bienestar, sino que también proporciona paz y libertad tanto para el cuerpo y la mente de la madre, así como la del hijo. Adecuadamente enseñado y practicado, el yoga es una manera excelente de prepararse para el nacimiento de un bebé.

La práctica del yoga durante el embarazo puede suponer un gran medio para aportar salud y equilibrio al cuerpo, a la mente y el alma. El yoga aumenta la energía de la embarazada y le refresca en momentos de fatiga, ayuda a relajarse y a dormir mejor. El estiramiento suave de las posturas alivia el cansancio y tonifica los músculos sin provocar tensión en ellos. El yoga estimula la respuesta de la relajación, aliviando los agobiantes sentimientos de fatiga y sustituyéndolos por la propia luz de la naturaleza u hormonas “del bienestar”, que ayudan al cuerpo a trabajar con el máximo de eficacia.

El yoga practicado de forma regular ayuda a tener un mejor parto, ya que ayuda a confiar en los propios instintos y soportar con más tranquilidad las contracciones. La tensión es enemiga de un parto fácil; el yoga permite que tu cuerpo libere la tensión y se relaje en armonía con la fuerza de la gravedad, de tal forma que el parto puede progresar sin que la mujer oponga resistencia. Las mujeres que han asumido la responsabilidad de cuidar su propia salud practicando yoga durante el embarazo, descubren que se curan más rápidamente y son menos propensas a la depresión posparto.

El yoga ayuda a construir un vínculo armónico entre el bebé y la madre antes del alumbramiento. El yoga no sólo revela el poder transformador del embarazo, sino que es el catalizador mediante el cual se construye un futuro más seguro, feliz y saludable para los niños desde que se encuentran en el interior de sus madres.

Beneficios del yoga durante el embarazo

A través de las diferentes técnicas del yoga: posturas, ejercicio respiratorio, meditación y relajación se aportan numerosos beneficios a la mujer embarazada y al bebé que lleva en su interior. Durante el primer trimestre se puede practicar yoga con precaución (no se debe practicar yoga durante el primer trimestre si se tiene un historial clínico de aborto después del mismo.) A partir del segundo trimestre se debe hacer una práctica específica para las diferentes etapas del embarazo.

El yoga enseña a tomar conciencia del cuerpo, permitiendo conocer las zonas de tensión y desequilibrio, aumenta la flexibilidad y la capacidad de relajación. El estiramiento (asanas) y la respiración sincronizada (pranayama) que propone el yoga corrigen la mala postura, la circulación deficiente y la pereza, eliminando la concentración de toxinas en el cuerpo. Una buena circulación también actúa sobre el

sistema endocrino, consiguiendo que las glándulas trabajen de forma más eficaz. Además, la piel de la mujer acostumbrada al estiramiento del yoga rara vez presenta estrías a causa del embarazo. La seguridad interior que alcanzas a través del yoga prepara a la mujer para la experiencia del parto, y aporta los recursos en los que se puede apoyar cuando ese momento llegue.

La fusión que realiza el yoga entre las posturas lentas y meditativas y los ejercicios respiratorios aporta claridad y confianza sobre la mente indecisa y sustituye la preocupación por alegría.



El yoga durante el embarazo alivia la hinchazón de las piernas y evita las varices. Relaja la espalda y estira la columna. Relaja la tensión en las articulaciones de las caderas y de la zona de la ingle y predispone el canal de la pelvis a ensancharse. Vigoriza todo el cuerpo, abre el pecho y mejora la respiración. Alivia el cansancio y la ansiedad y reconstituye el equilibrio emocional.

La práctica de yoga durante el embarazo debe ser supervisada por un profesor competente que este familiarizado con las posturas y ejercicios respiratorios adecuados. Es muy importante que se utilicen los diferentes soportes creados específicamente para el yoga, para evitar tensión en la embarazada y en el bebé.

En el Centro Dharma Yoga hemos atendido a decenas de embarazadas, con resultados muy satisfactorios. Todas han expresado su satisfacción durante y después del embarazo, y sienten una conexión muy especial con su bebe, pues el yoga es unir el cuerpo y la mente, en este caso se extiende a la unión física-mental y espiritual de la madre y el bebe.

Deseo que, en función de las necesidades individuales de cada una, cualquier mujer pueda disfrutar de los dones que ofrece el yoga, tanto durante los nueve meses sagrados que dura el embarazo así como tras el alumbramiento.

