

YOGA PRENATAL

SIENTE LA UNIÓN CON TU BEBÉ

Tanto si eres una yogui experimentada como si eres novata, en el yoga hallarás un aliado para vivir tu embarazo de forma más consciente y serena.

Estar embarazada comporta experimentar un estado muy distinto al habitual: el cuerpo se adapta constantemente a una nueva situación, la atención se dirige más hacia tu interior y tu sensibilidad aumenta considerablemente. Todo ello, además, viene acompañado por una inevitable revolución hormonal que a menudo provoca estados prolongados de desconcierto o de nerviosismo. Para un proceso tan trascendental, el yoga se convierte en una poderosa herramienta que te ayuda a tomar conciencia de esta maravillosa etapa de tu vida de una manera más profunda y equilibrada.

Disfrutar más del embarazo. Si trabajas, llevas una vida estresante o tienes más hijos a los que debes atender durante tu embarazo, resulta especialmente importante reservarte un par de horas a la semana para asistir a clases de yoga prenatal en un centro, o bien al menos unos minutos al día para hacerlo en casa. Con esta disciplina podrás aliviar, e incluso eliminar, muchas de las mo-

lestias inherentes al embarazo (como el cansancio, el dolor de espalda, las náuseas o la ansiedad), aprenderás a relajarte y crecerás interiormente en sintonía con tu bebé.

LAS CLAVES DEL YOGA PRENATAL

Un estilo en sí mismo. Esta modalidad de yoga, cada vez más frecuente en centros y en escuelas especializadas, no se basa simplemente en adaptar las posturas del yoga clásico con el objetivo de que la barriga no suponga un obstáculo a la hora de ejecutarlas. El yoga prenatal está específicamente enfocado de manera que atiende a las necesidades de las mujeres gestantes tanto a nivel físico como a los niveles mental y emocional. A continuación te contamos los mayores beneficios que aporta.

Una pelvis móvil. Siempre en concordancia con los principios del yoga, se realizan algunas posturas que nos permiten soltar tensiones, abrir el cuerpo y tonificarlo. La particularidad es que la mayor parte de ellas están centradas en proporcionar flexibilidad y movilidad a la pelvis, el

1 Libera el cuello de tensión

- **Siéntate cómodamente** en el suelo sobre una manta doblada o un cojín, con las piernas cruzadas. Si esta postura no te resulta cómoda, también puedes usar una silla.

- **Relaja los hombros** alejándolos de las orejas y deja caer los brazos a los lados del tronco.

- **Posa tus manos** sobre los muslos y une suavemente los dedos pulgar e índice (formando chin mudra, el gesto de la conciencia).

- **Deja caer la barbilla,** inhala y gira lentamente el cuello hacia la derecha. Permanece en esta postura unos instantes observando cómo se estira todo el lateral izquierdo de tu cuello.

- **Exhala y vuelve** con la cabeza al centro.

- **Repite** hacia el lado izquierdo, procurando siempre mantener relajados los hombros, la mandíbula y el rostro.

El yoga prenatal te relaja, flexibiliza la pelvis y te conecta contigo misma.

FOTO: DAVID FREIXA / ESTILISHO; MAYTE GIL / ESPECIALISTA; ALEJANDRA VIDAL DE ESPACIO DE YOGA



2 Mece a tu bebé, imueve la pelvis!

- **Este ejercicio** no puede faltar en las clases de yoga prenatal, pues resulta fantástico para aliviar el dolor lumbar y los dolores de espalda en general. Además, ayuda a flexibilizar la pelvis al tiempo que le ofrece un relajante y suave balanceo al bebé.

- **Colócate a gatas** con las piernas abiertas tanto como te resulte cómodo para la barriga y el bebé,

los brazos estirados y los hombros por encima de tus muñecas.

- **Inhala y arquea** suavemente la columna elevando la cabeza. El movimiento surge desde la pelvis, mientras que los brazos y las piernas permanecen inmóviles.

- **Exhala y redondea** la espalda llevando la mirada hacia el ombligo.

- **Repite** unas diez veces de forma dinámica y coordinando la respiración con el movimiento.

- **Descansa** unos segundos y repite de nuevo.



canal óseo de parto por el que tu bebé saldrá al mundo, si has decidido dar a luz vaginalmente.

La respiración. Los ejercicios de respiración te ayudarán a relajarte y llenarte de vitalidad, y mejorarán la comunicación interna con tu hijo. Además, saber centrar la atención en la respiración te será de gran ayuda cuando te sientas superada por las intensas sensaciones del parto.

Diversión. En las clases de yoga prenatal es común dedicar unos minutos a bailar, una de las actividades físicas más divertidas y relajantes que existen. Nos hace sentir alegres, estiramos el cuerpo y lo ejercitamos y, lo más importante, nos divertimos junto a nuestro bebé. Si no vas a clases no importa, ¡baila en tu casa unos minutos cada día!

Meditación. La meditación te permitirá acceder a unas reservas infinitas de energía que renovarán tu fuerza interior. Su práctica aumentará la confianza en ti misma y despertará tu intuición para saber lo que os conviene a ti y a tu hijo en cada momento.

Relajación. Es un aspecto fundamental de la práctica de yoga y más aún en este período tan especial de la vida de una mujer. La relajación ayuda a disminuir las náuseas, fomenta la confianza en tu cuerpo para afrontar el parto, alivia el cansancio y el insomnio y promueve el vínculo afectivo entre madre e hijo.

UNA SESIÓN PARA CONECTAR CON TU BEBÉ

Esta breve secuencia de yoga prenatal te proporcionará un ejercicio dinámico, fuerza, flexibilidad y equilibrio, pero sobre todo te permitirá conectar con tu bebé y crear una agradable sensación de bienestar y paz interna. *✍*

ALEJANDRA VIDAL

3 Descansa como un bebé

• **El «niño»** es una de las asanas estrella para descansar. Induce a la introspección y a la calma mental y, al alargar toda la columna, relaja los músculos de la espalda.

- **Desde la postura anterior**, lleva el peso hacia los talones y relaja la cabeza en el suelo o sobre un cojín.
- **Abre las piernas** para encajar el vientre entre los muslos y que tanto tú como tu bebé estéis cómodos.
- **Estira los brazos** hacia delante con las

palmas de las manos mirando al suelo. O déjalos a los costados si te es más cómodo.

- **Relaja** la base de la columna vertebral hacia los talones para alargar la espalda.
- **Conecta** con tu respiración lenta y profunda y relájate así varios minutos.



4 Siente la diosa que eres

• **La «diosa»** es una postura que te llenará de confianza en ti misma. Además, fortalece mucho las piernas, la espalda y la zona pélvica. Siéntete cómo la fuerza de la Diosa se expande en tu interior dejándote una sensación de seguridad y determinación. ¡Serás una madre excelente!

- **Ponte de pie** con las piernas separadas y los dedos de los pies apuntando hacia fuera.
- **Inhala**, abre los brazos, elévalos por encima de tu cabeza dibujando un círculo y junta las palmas de las manos.
- **Exhalando**, flexiona las rodillas hasta alcanzar la postura de semicuclillas y baja las manos al centro del pecho. Repite unas diez veces.

Esta postura te fortalece física y mentalmente llenándote de confianza.



5 Estira los costados y hazle sitio

• **Una cadera flexible** facilita el trabajo de parto. Este estiramiento la relaja y tonifica los músculos de la columna. También crea espacio para que

tu bebé crezca más cómodamente.

- **Siéntate** con las piernas abiertas y estiradas, lleva el talón izquierdo a la ingle y reposa las manos sobre el vientre. Conecta con tu respiración.
- **Lleva el brazo** derecho hacia la pierna

extendida y al inspirar eleva el izquierdo sobre la cabeza.

- **Exhalando**, alarga aún más el costado izquierdo y mira a los dedos de la mano.
- **Vuelve** a la postura inicial inhalando, repite 5 o 6 veces y cambia de pierna.



6 Alinea la pelvis y relájate

- **El «puente»** desarrolla una respiración abdominal y tonifica la pelvis.
- **Túmbate** boca arriba, los pies planos en el suelo y las piernas separadas.
- **Con las manos** en el abdomen, observa tu respiración; estás nutriéndolo.
- **Inhala y eleva** con suavidad pelvis, tronco y brazos.
- **Exhala y baja** despacio, vértebra a vértebra, acompañando con los brazos.
- **Repite** 4 o 5 veces, con pausas entre medio.
- **Antes de seguir** con el día, descansa sobre tu lado izquierdo unos minutos. Cierra los ojos y ofrece este momento de tranquilidad a tu bebé.

