

# YOGA Y EMBARAZO

**Ana Violeta Renshaw**

*Vivir de acuerdo con la jerarquía natural no es cuestión de seguir un conjunto de reglas rígidas ni de estructurar nuestro tiempo en función de mandamientos o códigos de conducta exánimes. El mundo tiene un orden, un poder y una riqueza que pueden enseñarnos el arte de dirigir nuestra vida con bondad hacia los otros y solicitud por nosotros mismos.*

Chogyam Trungpa, Shambala, "La senda sagrada del guerrero"

El Yoga es un antiguo sistema holístico destinado a armonizar el cuerpo, el corazón y la mente. 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 te ayudará a conservar la salud y el bienestar, sino que también proporcionará paz y libertad tanto a tu cuerpo, tu corazón y tu mente como a los de tu hijo.

## **Beneficios del Yoga durante el embarazo**

Al practicar Yoga, la madre en estado invita a la armonía a entrar en su cuerpo. Su bebé no depende sólo físicamente de ella, sino que también es sensible a su estado mental y emocional. Aumentando la madre la confianza en sus capacidades innatas, el bebé se sentirá más seguro.

## **Concentrándote en tu embarazo**

El Yoga te aporta innumerables beneficios durante el transcurso del embarazo. Quizás el más grandioso para el embarazo es que te ayuda a concentrarte en éste de forma más profunda. Ello te aporta el espacio y el tiempo que necesitas para integrar el proceso de cambio que está teniendo lugar y adaptar gradualmente tus prioridades y tu estilo de vida. Concentrándote conscientemente en tu cuerpo, siendo consciente de tu postura de pie o de la forma que tienes de sentarte o de tumbarte y del contacto de tu cuerpo con el suelo, tu atención se dirige hacia el interior. Esta conciencia interna te proporcionará una nueva percepción de ti misma en equilibrio, que está en armonía con el resto de la naturaleza.

## **Energía**

El embarazo debería ser el momento en el que tu cuerpo se encuentra repleto de creatividad y energía vital.

Cuando empiezas a practicar Yoga, el efecto sobre tu nivel de energía puede ser increíble. A medida que tu postura es más equilibrada, mejora la circulación de la sangre y los fluidos, y hasta respiras mejor. Entonces se relaja tu cuerpo y armonizas más con la naturaleza. Cuando tu energía circula más libremente, tú te sientes más abierta y cariñosa, y transmites toda esta energía a tu bebé.

## **Influye positivamente en tu cuerpo**

El Yoga ayuda al equilibrio corporal; durante el embarazo se convierte en una herramienta para influir en tu cuerpo y tu mente de forma positiva y darte más fuerza para el parto y la maternidad. Es una forma ideal de ejercicio durante el período de embarazo, ya que potencia la relajación, la flexibilidad y la fuerza de forma muy suave y sin agotarnos.

El Yoga vuelve a crear el equilibrio postural como estructura mecánica y ayuda a eliminar parte de la tensión y rigidez acumulada en los músculos y en las articulaciones. Es una forma de reeducar el cuerpo para recuperar la comodidad, la inocencia y la libertad, y cambiar los vicios posturales acumulados durante años que son los responsables del estrés y el desequilibrio.

Los beneficios del Yoga a nivel físico pueden transformar tu experiencia del embarazo, de ser un período de debilidad, incomodidad e indisposición a uno de salud y fortaleza. Problemas como el cansancio, dolor de espalda, náuseas, ansiedad, dolor de cabeza y muchas otras molestias inherentes al embarazo pueden ser aliviadas practicando Yoga; a menudo incluso llegan a desaparecer.

## **El Yoga y las emociones**

El Yoga ejercita la mente además del cuerpo. La práctica del Yoga de forma consciente y suave también tiene bene-

ficios emocionales. Al observar la respiración y la desaparición de la tensión corporal, te darás cuenta de que tu atención se dirige hacia dentro y te permite ser más consciente de tus sensaciones. Te familiarizas con tus pensamientos, entras más en contacto con tus emociones a través de tu cuerpo. El Yoga tranquiliza la mente permitiendo sentirte más tranquila contigo misma. A veces nos involucramos tanto en nuestra mente y nuestros pensamientos que vivimos permanentemente en nuestra cabeza. La habilidad de concentrarnos en la respiración por unos momentos calma la mente y reduce la ansiedad permitiendo sentirnos más presentes en nuestro cuerpo y, por lo tanto, más serenos emocionalmente.

El Yoga puede ser una herramienta muy eficaz para la autosanación emocional, ayudando a liberarte de bloqueos emocionales, sentimientos reprimidos o sin resolver. Al ir desapareciendo las tensiones musculares, te encontrarás a ti misma más en armonía contigo y con la vida. Despertará todo tu potencial y creatividad.

El sobrepeso que, con motivo de tu embarazo, llevas en la pelvis, te hará sentirte más “enraizada” Esta sensación aumenta con la práctica del Yoga y a su vez hace que te sientas más estable emocionalmente, más calmada y equilibrada.

El Yoga puede ayudarte a aprovechar al máximo la sensación de satisfacción, alegría y bienestar que experimentan las mujeres cuando están embarazadas.

### **Yoga y respiración**

La respiración es la base de la práctica de Yoga. Si hicieras las posturas de Yoga sin prestarle atención a la respiración serían estáticas y sin vida, y los cambios que ocurrieran en tu cuerpo serían mínimos.

Es la respiración lo que conecta a tu cuerpo con la fuerza de la gravedad mientras practicas las posturas. Tus músculos aprenden a moverse y soltarse según esta fuerza y en armonía con ella, y no en contra. Ello permite que se relaje la tensión para crear espacio o ligereza en tu cuerpo donde antes estaba pesado y constreñido.

### **Ejercicios de respiración**

En esta sección te sugerimos algunos ejercicios de respiración que te ayudarán a ser más conscientes de tu proceso. Estos ejercicios no hay que confundirlos con técnicas de respiración para el parto.

Para practicar los ejercicios de respiración es necesario que tengas una media hora de tiempo durante el cual no te molesten, y también es necesario que no hayas comido copiosamente inmediatamente antes. Los momentos más adecuados pueden ser por la mañana temprano, antes de acostarte o al comienzo o al final de la práctica de Yoga. Busca un lugar cómodo, ponte calcetines y ten una manta o chal a mano por si sientes frío.

### **Conciencia de la respiración simple**

- Comienza sencillamente observando el ritmo de la respiración. Deja que el aire salga de tu cuerpo por las fosas nasales cuando espiras. Al final de la espiración, deja que el aire penetre en tus pulmones pasivamente. Continúa así, respirando suave y cómodamente durante uno o dos minutos.

- Ahora, al mismo tiempo que respiras, sé consciente del suelo, de la fuerza de la gravedad bajo tu cuerpo. Cada vez que espiras deja que la parte inferior de la espalda se relaje y que las caderas descendan hacia el suelo como si tuvieras raíces imaginarias que crecieran hacia el interior de la tierra. Al final de la espiración quédate quieta y observa la pequeña pausa que tiene lugar justo cuando los pulmones se han vaciado y antes de que el aire fresco los llene de nuevo. Cuando sientas que quieres comenzar a inspirar, asegúrate de que eres consciente del apoyo de la pelvis en el suelo y deja que el aire penetre en los pulmones suave y pasivamente por sí mismo. Mantén los hombros relajados. Ahora espira otra vez, sintiendo el aire descender por la columna vertebral como una onda que baja hacia la tierra. Continúa así durante cinco o diez minutos, o cuanto tiempo desees.

- Al respirar no olvides ser consciente del contacto de tu cuerpo con el suelo. Ten la sensación de dejar reposar la pelvis en el suelo sin hacer para ello ningún esfuerzo. Deja que la gravedad actúe y en cada espiración enraiza más profundamente en el suelo la pelvis y la columna.

### Respiración alternando fosas nasales

Este tipo de respiración crea equilibrio entre derecha e izquierda, positivo y negativo, masculino y femenino, al tiempo que activa la energía de la totalidad del entorno interno del cuerpo. Es aconsejable practicarlo nada más levantarse por las mañanas. En este tipo de respiración es fundamental que los dedos sólo rocen la nariz, sin oprimirla. Simplemente cierra cada fosa sin opresión.

- Coloca el dedo pulgar de la mano derecha al lado de la fosa derecha y el dedo medio de la misma mano al lado de la fosa izquierda.

- Empieza cerrando la fosa derecha con el dedo pulgar manteniendo la fosa izquierda abierta. Inspira con la fosa izquierda (Foto A).



Foto A

- Seguidamente cierra la fosa izquierda con el dedo medio, suelta el pulgar y espira por la fosa derecha, manteniendo la fosa izquierda cerrada. Inspira de nuevo por la fosa derecha (Foto B).



Foto B

- Ahora cierra la fosa derecha y espira a través de la izquierda, inspira por la fosa izquierda, cierra la fosa izquierda y espira e inspira por la fosa derecha.

- Continúa durante unos minutos dejando el espacio suficiente para cada etapa de la respiración hasta que las dos fosas nasales estén igualmente despejadas.

### El suelo pelviano

Cuando el suelo pelviano posee un buen tono muscular es como si fuera un trampolín suspendido en medio del estrecho inferior, de delante hacia atrás insertándose también en la cara interna de los isquiones. Soporta los órganos pelvianos y abdominales que se encuentran encima.

Cuando el suelo pelviano es laxo, es como un trampolín con los muelles flojos. En lugar de poseer un buen rebote y elasticidad, se cae. Muchas mujeres no suelen darse cuenta de que tienen un suelo pelviano laxo y se preguntan por qué se sienten apáticas, doloridas, deprimidas o carecen de sensaciones intensas cuando hacen el amor.

### Cómo reforzar el suelo pelviano

El suelo pelviano es la principal estructura de soporte del útero.

Durante el embarazo, la laxitud hormonal de todo el cuerpo afecta también a estos músculos. El aumento del peso del útero en el embarazo supone un estrés adicional de esta zona cuando estás erguida.

Por ello es esencial mantener un tono muscular adecuado practicando ejercicios a lo largo del embarazo.

Los músculos del suelo pelviano se encuentran en el interior de la pelvis, se trabajan de forma independiente y, durante el embarazo, su salud ha de ser una prioridad. El ejercicio adecuado de esta zona de tu cuerpo hará que sus fibras musculares se fortalezcan y adquieran un mayor volumen. Mejorará también la circulación, de forma que la sangre se bombee eficazmente al corazón. Ello prevendrá las varicosidades, el estreñimiento y reducirá la compresión causada por el peso adicional del embarazo.

### Ejercicios para el suelo pelviano

#### 1.- Ejercicio en cuclillas

Con las piernas separadas, ponte en cuclillas sobre los dedos de los pies. Los músculos del suelo pelviano están completamente relajados en esta postura, de forma que si

puedes contraerlos fácilmente, entonces se encuentran en un tono muscular aceptable. Si te resulta difícil contraerlos, tienes que practicar a diario.

a) Contraer y soltar

- Cierra los ojos y concéntrate en el suelo pelviano.
- Nota si puedes contraer los músculos; no las nalgas ni los abdominales.
- Espira y relaja, soltando poco a poco.
- Intenta hacer lo mismo: inspira cuando contraes y espira cuando sueltas. Repite cuatro veces más.
- A continuación, contrae los músculos del suelo pelviano cuando inspiras. Manténlos contraídos cuando espiras e inspiras de nuevo. Suéltalos despacio en la espiración.

2.- Ejercicio de rodillas con el pecho casi apoyado en el suelo. Igual que el anterior, contraer y soltar (Foto 1).

3.- Rápidos

- Contrae y suelta en una sucesión rápida, respirando normal. Repite unas diez veces y relaja. Esto puedes hacerlo en cualquier momento y en cualquier postura.

### Consejos para la práctica

- Ponte ropa amplia y cómoda.
- Practica descalza a menos que haga frío.
- Practica en un lugar silencioso y a la sombra.
- No practiques inmediatamente después de comer.
- Modifica las posturas de acuerdo con tus progresos.
- No te excedas ni mantengas las posturas demasiado tiempo.
- Equilibra las posturas activas con las descansadas según te sientas.
- Escucha a tu cuerpo. Es tu mejor guía.

### Saludo a la Tierra. Fundirse con la gravedad

Mejor que el Saludo al Sol, secuencia tradicional de posturas del Yoga, el Saludo a la Tierra reconoce el poder nutriente y generoso de la madre Tierra.

Se puede realizar en cualquier momento del día. Hazlo al aire libre y huele la tierra; hazlo en casa y siente la seguridad que te ofrecen las paredes que te rodean.

1.- Oración de la montaña.

De pie, en el centro de la estera, con los pies separados a la altura de las caderas. Manos en postura de oración,



relaja los hombros y baja los codos. En silencio, saluda a la energía de la Tierra metiendo el cóccix, tensando las piernas y dirigiendo tu atención hacia tu interior (Foto 2).

2.- Estiramiento celestial.

Al inspirar, estira los brazos elevándolos y mira al techo o al cielo, abriendo el abdomen y el pecho; saluda a la luz del Sol (Foto 3).

3.- Tocar la Tierra en cuclillas.

Al espirar desciende lentamente hasta quedar en cuclillas. Al ir descendiendo gira ligeramente los pies hacia fuera, manteniendo los talones con la misma separación que las caderas. Con las manos en posición de oración, empuja suavemente las rodillas hacia fuera con los codos y siente cómo la parte inferior de la columna se mueve hacia abajo. Mantén la postura durante treinta segundos (Foto 4).

4.- Medias cuclillas.

Sin abandonar la posición de cuclillas, coloca las manos sobre el suelo por delante de ti, desliza la pierna izquierda hacia el lateral y haz fuerza con el talón izquierdo. Te elevarás sobre los dedos del pie derecho, por lo que debes seguir con las manos apoyadas en el suelo. Mantén la postura durante un par de respiraciones (Foto 5).

5.- Elevación.

Con las manos todavía apoyadas en el suelo, gira la pierna izquierda hacia delante hasta que quede arrodillada en el suelo. Da un paso hacia delante con el pie derecho y gíralo ligeramente hacia fuera. Ejerciendo una fuerte presión con el pie derecho, inspira, metiendo el cóccix de manera que el muslo izquierdo y el torso queden en línea.

Eleva los brazos y abre la parte de delante de tu cuerpo. Siente cómo brilla tu Sol interior. Al levantarte tienes que sentirte estable; mantén la postura durante dos o tres respiraciones (Foto 6).

6.- Proyección basculante.

Desciende al espirar y coloca las manos en el suelo, con la misma separación que los hombros, un poco por delante de tu pie izquierdo. Lleva el pie derecho ligeramente hacia delante de manera que la parte exterior de tu mano derecha quede en paralelo con la parte interna de tu pie derecho. Mirando hacia abajo, hacia el espacio que hay entre el pie y la mano, balancéate con suavidad hacia delante y hacia atrás, respirando con normalidad y manteniendo la atención sobre tu centro de gravedad interior, donde quiera que te parezca que está (Foto 7).

7.- El gato.

Lleva la pierna derecha hacia atrás para adoptar la postura del gato, de tal manera que estés a cuatro patas con las manos justo debajo de los hombros y las rodillas justo debajo de las caderas. Abre las palmas de las manos y extiende los dedos de forma que los corazones estén paralelos. Deja caer la cabeza y relaja el cuello. Manteniendo la columna vertebral recta, distiende todas las vértebras del cuello. Al espirar mete el cóccix y dirige al bebé hacia la columna vertebral, manteniendo tu coronilla hacia abajo. Siente cómo se van separando unas vértebras de otras. Al inspirar pon recta la espalda, levantando un poco la cabeza de forma que te quedes mirando la porción de suelo que se extiende entre tus manos. Repite estos movimientos tres veces más (Foto 8).

8.- El Pedernal o postura del Héroe.

De rodillas con los muslos juntos, sentada sobre los talones o sobre un cojín si lo consideras necesario. Apoya las manos sobre las rodillas y quédate quieta un momento sintiendo cómo la columna vertebral se enraiza en el suelo cuando espiras. Al inspirar, eleva la columna sin arquear la espalda. Al espirar, relaja los hombros hacia abajo (Foto 9).

9.- Torsión del sabio.

Apoya las manos sobre el suelo a la derecha del muslo de la pierna derecha a la vez que elevas las nalgas. Coloca

un cojín bajo tu nalga derecha de tal manera que el talón del pie derecho esté tocando el exterior del muslo de la pierna izquierda y que el pie izquierdo esté cruzado sobre el empeine del pie derecho. Mete los dedos de la mano derecha por debajo de la parte externa de la rodilla derecha, de forma que la palma de la mano quede hacia fuera. Coloca la mano derecha ligeramente sobre el suelo o detrás de la espalda.

Al inspirar, eleva la columna vertebral. Al espirar, suelta un poco y mira por encima del hombro derecho. La columna tiene que estar recta, con la energía subiendo por ella en espiral (Foto 10).

10.- La Esfinge.

Separa las rodillas desde la postura del Gato y baja los brazos y las manos hasta apoyarlos del todo sobre el suelo, paralelos el uno al otro. Mantén la cabeza en línea recta con la columna vertebral. Al espirar, sigue metiendo el cóccix y estirando la espalda desde el cuello. Distiende los músculos al inspirar. Es un movimiento parecido al del Gato pero más concentrado (Foto 11).

11.- El Gato.

Vuelve a la postura del Gato y mantén la postura flexionada durante tres respiraciones como antes.

12.- Proyección basculante.

Lleva el pie izquierdo hacia el exterior de la mano izquierda, como antes.

13.- Elevación.

Lleva el pie izquierdo ligeramente hacia atrás de forma que quede apoyado totalmente sobre el suelo. Comprueba que estás estable y elévate al inspirar, como antes.

14.- Medias cuclillas.

Volviendo a poner las manos sobre el suelo delante de ti, mete los dedos del pie izquierdo, levanta la rodilla derecha del suelo y desliza el pie izquierdo hacia el lateral. Estírate sobre el talón izquierdo y elévate con el esternón, manteniendo las manos apoyadas en el suelo.

15.- Tocar la tierra en cuclillas.

Retira el talón derecho y cerciórate de que estás estable. Ponte cómodamente en cuclillas durante por lo menos treinta segundos, como antes.

16.- Estiramiento celestial.

Al inspirar levántate, utilizando los músculos de los muslos y llevando los brazos hacia fuera, hacia los lados para mantener el equilibrio. De pie, gira los dedos de los pies hacia dentro hasta que estén paralelos. Eleva los brazos al cielo al inspirar.

17.- Oración final.

De pie, recupera la postura de oración al espirar. Respira tranquilamente con los hombros relajados, mirando las puntas de los dedos y volviendo a prestar atención al centro de tu Ser. Sintoniza con tu centro de gravedad y man-

tente concentrada. Repite esta secuencia por el otro lado, llevando en primer lugar la pierna izquierda hacia el lateral.

Termina relajándote acostada boca arriba o postura del Cadáver.

Modelo: Bjela Wolpert  
Fotografías: Nieves Jesús Pérez Cabrera

**BIBLIOGRAFÍA**

- Balaskas, J.: Yoga, embarazo y nacimiento. Ed. Kairós, 1996.
- Lidell, L.: Yoga, una guía para su práctica. Ed. Plaza y Janés, 1991.
- Teasdale, W.: Yoga para el embarazo. Ed. Gaia, 2000.



Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6



Foto 7



Foto 9



Foto 10



Foto 8



Foto 11