

ESCUELA YOGA

Verónica Belloli

Autora: Marina Pettorossi | Profesora de Yoga y embarazo

YOGA DURANTE EL EMBARAZO

Parte del contenido del taller de Yoga y Embarazo

El embarazo es un momento de tal magnitud y revolución que implica cambios a nivel físico, mecánicos, fisiológicos, hormonales y psicológicos como ninguna otra etapa en la vida. Poder acompañarlo con la práctica de yoga despierta la posibilidad de vivirlo plenamente consciente.

Dentro de la práctica de los valores es interesante proponer desde el primer trimestre la conexión con **ISVARA PRANIDHANA**, con la entrega a lo que la vida disponga. Es un momento que nos mantiene en incertidumbre y cierta expectativa por eso despertar la conexión con ese orden superior ayuda a entregarse con amor.

Entrado en el segundo trimestre que en general se caracteriza por ser el de mayor bienestar ya que desaparecen las primeras molestias, el cuerpo se va transformando, pero aún no está tan pesado. Poder conectar con la alegría, con **SANTOSHA**, el contentamiento de estar transitando ese embarazo. Es un momento de sostener el embarazo con alegría, preparar al cuerpo para un sostén cada vez mayor que le demandará más esfuerzo al cuerpo de la mujer.

En el último trimestre se acerca más el momento del parto, pueden surgir miedos, ansiedades por eso es interesante despertar la confianza, **SRADDHA**, confiar en el proceso. Y también cultivar la confianza en sí misma, cultivar la intuición de saber que es lo mejor para mamá bebé. Es un momento de muchos interrogantes que esta bueno darle lugar, escucha, comunicar y poder trabajar sobre ellos para abordar lo que vendrá con tranquilidad, entrega y confianza.

ESCUELA YOGA

Verónica Belloli

Autora: Marina Pettorossi | Profesora de Yoga y embarazo

Cercanas al Parto volver a conectar con Isvara junto con Sraddha facilita ese soltar tan necesario para este momento, por eso trabajar ***la entrega desde la confianza en el curso de la vida.***

El trabajo estará orientado generar un encuentro que permita **experimentar los grandes cambios** que se sucederán en el cuerpo de esa mamá gestante. Agudizando el **sentir de toda esa actividad interna**, pudiendo contactar y reconocer el **espacio habitado por su bebe** dentro de ella. Estimulando la formación de ese **vínculo** ya desde la vida intrauterina.

Invitar a vivenciar el proceso como un gran movimiento energético que tiene como protagonistas a los centros bajos. Que representado por el elemento TIERRA, Chakra Muladhara, podemos despertar la conexión con la materia, con la creación física, estimulando la seguridad, la solidez y el sostén de la estructura ósea que en este caso representada por la pelvis será contenedora de esa nueva vida. Con el elemento AGUA, Chakra Swadisthana, despertando el registro del fluir, del movimiento constante, de ese sostén blando y adaptable en el que se encuentra esa vida creciente, reconociendo el gran movimiento emocional que se estará atravesando. Es llamativo hacer notar que los dos sentidos que representan estos dos Chakras, que son el olfato y el gusto, se pueden ver alterados durante el embarazo. Como también con el elemento FUEGO, Chakra Manipura, reconociendo la gran transformación en la región abdominal que alterará en gran parte el proceso digestivo, los grandes cambios a nivel del metabolismo, despertando la confianza y el discernimiento.

Dentro de la práctica de Asanas se buscará lograr una tonicidad y elasticidad muscular que permita a la embarazada el sostén adecuado del útero, reconociendo los cambios en la postura, aliviando dolores, encontrando el equilibrio entre el

ESCUELA YOGA

Verónica Belloli

Autora: Marina Pettorossi | Profesora de Yoga y embarazo

sostén, **Sthira**, lo estable, lo firme y **Sukha**, lo suave y flexible que le permita ***un sostener disponible, un contener sin aprisionar***. Abriendo espacios internos, liberando tensiones para distender, disminuir posibles dolores y permitir los libres movimientos de mamá-bebé.

Reconocer el requerimiento de la musculatura para el trabajo de parto y finalmente luego del nacimiento contar con un buen registro postural que le permita el sostén durante la lactancia y accionar una buena prensa abdominal que reacomode a las vísceras.

Los patrones respiratorios trabajados serán orientados según el momento del embarazo, poniendo foco en la posibilidad de comunicación con el bebé y reconocimiento de posibilidades respiratorias en especial para transitar los últimos momentos del embarazo, las contracciones y el parto.

El embarazo es un estado de Salud en el cuerpo de la mujer, todo está dado para ser llevado adelante con total naturalidad por eso entender este proceso nos ayuda a perder miedos dentro de la práctica. Entendiendo que existen situaciones especiales que serán indicadas y evaluadas por personal médico, siempre es necesario contar con la debida autorización para continuar practicando o bien iniciarse en la práctica.