

Relajación y respiración prenatal

Damos vida al yoga mediante vídeos de prácticas guiadas que podrás practicar cuando y donde tú quieras para seguir aprendiendo y enriqueciendo tu experiencia del yoga.

Monyse Cob

Montse Cob es profesora profesora certificada (Yoga Alliance) por la escuela Integral Yoga y por la escuela Om Yoga (vinyasa) ambas de New York. Está especializada en Yoga Prenatal y Posparto por la Escuela Integral de New York y se ha formado con en Fisiología del Embarazo, Parto y Postparto con Michel Odent. Además de profesora de yoga, es doula y funda el centro de formación Omma Prenatal.

La práctica que te ofrecemos este mes está guiada por nuestra profesora Montse Cob y se dirige especialmente a mujeres embarazadas. Es una práctica sencilla pero extremadamente potente y liberadora. Esperamos que te resulte útil para reconocer este estado de transición y adaptación que es el embarazo, abriendo espacios físicos y emocionales, y permitiendo que la respiración te ayude.

¿Por qué es tan importante la respiración en el embarazo?

El embarazo es un periodo de transición único en la vida de una mujer que culmina con el nacimiento del bebé. Durante este periodo, que abarca alrededor de 40 semanas, se producen numerosos cambios fisiológicos, anatómicos y emocionales. Es en este proceso de transformación donde se demuestra que la naturaleza femenina es admirable. El cuerpo de la mujer embarazada tiene que adaptarse anatómicamente para albergar a un bebé en crecimiento: recolocar todos sus órganos, respirar, comer, dormir y que todo siga funcionando! La respiración es especialmente importante durante la gestación del bebé. No sólo porque la correcta oxigenación de nuestro cuerpo favorece un embarazo saludable, sino porque la forma en que respiramos afecta a nuestro estado emocional



y de la misma manera nuestro estado emocional afecta a nuestra forma de respirar.

El diafragma es un músculo crucial en el sistema respiratorio y juega un papel principal durante el embarazo. Cuando una mujer no está embarazada tiene espacio suficiente para mover su zona central, llamada centro frénico, sin impedimento. El diafragma, con su forma de cúpula, conforma el techo del bebé durante el embarazo, y a medida que avanza el periodo de gestación este músculo va quedándose sin espacio suficiente para moverse libremente.

De forma natural el cuerpo tiene que amoldarse a esta nueva situación realizando, a priori, una serie de adaptaciones como la expansión lateral de la caja torácica. Sin embargo, la realidad es que de una

forma u otra nuestra respiración natural se encuentra limitada por las tensiones musculares asociadas a nuestra forma de vivir, las tensiones emocionales o los pensamientos repetitivos.

La práctica de yoga durante el embarazo

El principal objetivo del yoga durante el embarazo es la búsqueda de espacios: espacios físicos, espacios mentales y espacios emocionales donde pueda acogerse de forma válida y clara todo lo que se experimenta, se piensa y se siente.

Asimismo, el yoga ofrece diversos ejercicios de respiración muy beneficiosos para las mujeres embarazadas llamados pranayamas. De hecho, desde mi experiencia profesional, el más potente pranayama durante el periodo de gestación es la observación de la propia respiración natural. Al contemplar la forma en que respiramos, sin juicios y sin modifica-



ciones, llega a ocurrir una liberación espontánea de la misma.

Si estás embarazada, la sesión de yoga prenatal que te ofrecemos este mes te ayudará a movilizar el cuerpo, abriendo espacios físicos a través de la práctica de asanas. Además, te invitamos a que observes el impacto contundente de esta práctica que, acompa-

ñada de ejercicios de pranayama, permitirá la liberación del diafragma, que progresivamente recuperará su movimiento libre abriendo y descargando sus puntos de origen y de inserción.

¡Esperamos que la disfrutes!

Un diafragma abierto, libera la respiración y calma la mente.

Más detalles en: www.doula.es



Aomm.tv es una plataforma online que ofrece clases y prácticas guiadas de yoga, pilates y meditación rodadas en vídeo que se pueden practicar cuando y donde quieras desde cualquier dispositivo con acceso a Internet. Las prácticas están guiadas por profesores expertos y tienen distintos estilos, duraciones, niveles y objetivos para que siempre encuentres la clase perfecta para ti.