

Yoga para el embarazo

Consultorio Yoga en Femenino

Montse Cob contestará a las preguntas que nos lleguen a:

info@revistayogajournal.es

Yoga en Femenino es la nueva sección de Yoga Journal para tratar todos los temas relacionados con la práctica del yoga en las diferentes etapas de la mujer. Para ello contamos con la ayuda de la especialista Montse Cob, que además resolverá todas las dudas.



Montse Cob

Estudió Ciencias Biológicas y siempre ha tenido gran interés por los procesos fisiológicos en el cuerpo humano, lo que le llevó a especializarse en los campos de embarazo, parto y postparto. Se forma en estos campos con profesionales como Michel Odent y Nuria Vives; y comienza su formación en Yoga en Nueva York, Dharamsala (India) y Europa. Ha realizado la formación avanzada para profesores de Donna Farhi en Nueva Zelanda, con la que continúa formándose y traduciendo sus seminarios en España.

Continúa su formación con Lisa Petersen y Judith Lasater.

Montse es fundadora y directora de la escuela de formación Omma Prenatal desde 2006 en City-Yoga. Realiza también talleres intensivos y es profesora del programa de certificación oficial de profesores de Yoga de la Universidad Politécnica de Madrid.

Omma Prenatal
www.montsecob.yoga



¿ES NECESARIO DISEÑAR una clase de yoga prenatal específica solo con mujeres embarazadas? ¿o sería suficiente con conocer adaptaciones de asanas para el embarazo en las clases generales?

Es una pregunta muy frecuente que nos hacemos los profesores de yoga. Si comprendemos las necesidades de las mujeres embarazadas podemos obtener la respuesta. Por otro lado, en los textos clásicos podemos encontrar una definición de lo que es el yoga.

“Chitta Vritti Nirodha”: calmar las fluctuaciones de la mente; (Yoga Sutras de Patanjali).
“Prana Vritti Nirodha”: calmar las fluctuaciones de la respiración (Hatha Yoga Pradipika).

NECESIDADES DE UNA MUJER EMBARAZADA

Es importante enfatizar que el embarazo es un estado transitorio saludable dentro de la vida de una mujer. Por lo tanto, la mujer embarazada es UNA MUJER SANA y no una paciente.



Es necesario conocer las dudas principales de esta etapa y estar muy bien informados de las recomendaciones y sugerencias.



y anatómicos que ocurren a lo largo de este viaje de 40 semanas. Calmaremos así las fluctuaciones de la respiración. Ofreciendo una escucha activa, sin juicio y con respuestas fundamentadas a las dudas, miedos e incertidumbres que conlleva este periodo. Para ello, es necesario conocer las dudas principales de esta etapa y estar muy bien informados de las recomendaciones y sugerencias. Calmaremos así, las fluctuaciones de la mente.

¿Sería suficiente con conocer adaptaciones de asanas para el embarazo y que las mujeres embarazadas pudieran asistir a clases generales?

Es una opción. No es incorrecto pero resulta incompleto...

Una mujer que durante un periodo aproximado de 40 semanas va a experimentar muchísimos cambios físicos pero también emocionales en la gestación de su bebé. Y, aquí, podemos encontrarnos la pescadilla que se muerde la cola. Las posibles molestias y cambios físicos asociados al embarazo pueden alterar el estado emocional; fluctuaciones de la mente. Y, las preocupaciones y dudas normales asociadas a la maternidad, el parto y el postparto pueden alterar

nuestra postura y respiración; fluctuaciones de la respiración.

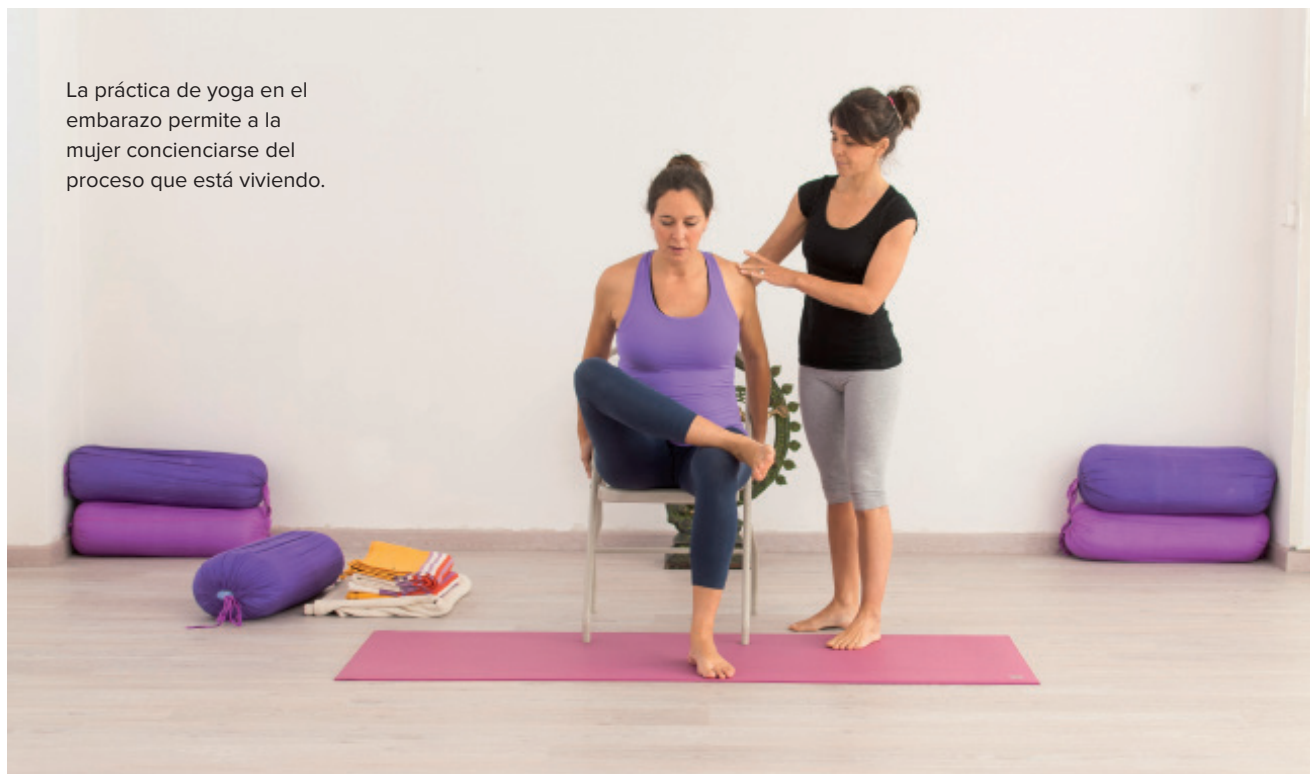
¿Cómo devolver la calma y por tanto una esencia yóguica a este periodo tan importante en la vida de una mujer y su bebé?

Con dos enfoques principales: Ofreciendo movimientos, asanas y Pranayamas óptimos para este periodo. Para ello, es necesaria una comprensión exhaustiva de los potentes cambios físicos

¿Es necesario diseñar una clase de yoga prenatal específica solo con mujeres embarazadas?

Si optamos por esta modalidad estaremos ofreciendo un espacio seguro y respetuoso tanto a nivel físico como a nivel emocional para la mujer embarazada. Es un auténtico honor impartir clases a grupos de mujeres embarazadas. La energía que impregna el entorno en presencia de estas mujeres que llevan en su interior dos corazones y ¡¡a veces tres!!

La práctica de yoga en el embarazo permite a la mujer concienciarse del proceso que está viviendo.



(en el caso de gemelos o mellizos) es absolutamente impresionante.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Desde qué mes de embarazo se puede practicar yoga en el embarazo?

¿Y hasta qué mes?

Si la mujer es practicante de yoga, con al menos 6 meses de práctica previos a la gestación no hay necesidad de interrumpir la práctica a menos que no sienta la motivación para ello. Es frecuente sentir malestar en forma de náuseas y cansancio en el primer trimestre y es importante escuchar lo que el cuerpo está pidiendo. Si la mujer no ha practicado yoga previamente se suele recomendar el inicio de la práctica en el segundo trimestre (hacia la semana 12), pero si el profesor que imparte la clase posee una formación completa en conocimientos de fisiología y cambios hormonales la práctica se adaptaría a las necesidades de cada persona independientemente de las semanas de gestación.

¿Cómo son los movimientos y asanas que se realizan con la gestante: son específicos o se adaptan?

El crecimiento continuo del bebé hace que

el cuerpo de una mujer embarazada esté en continua transformación. De esta forma las asanas (posturas) se deben adaptar en función del trimestre de gestación y de las molestias o incomodidades asociadas que pudieran presentarse.

¿Qué beneficios obtiene la mujer embarazada que hace yoga durante estos meses?

La práctica de yoga en el embarazo permite a la mujer concienciarse del proceso que está viviendo. El crecimiento del bebé, de forma general, suele comprometer la estabilidad de la pelvis debido a su alta movilidad en este periodo por la influencia de ciertas hormonas como la relaxina y la progesterona.

La práctica de movimientos y asanas enfocados en la alineación y fluidez de la columna vertebral suponen una forma de aportar estabilidad al cuerpo de forma global y a la pelvis de forma particular. Además, todos los órganos internos pasan por un proceso de reubicación a medida que la gestación avanza. La búsqueda de espacios internos a través del movimiento permite que la circulación y la musculatura de todo el cuerpo tengan mayores recursos para adaptarse.

Por otro lado, la atención continua a la observación de la respiración favorece la concentración y la conexión con el bebé.

¿Tiene también efectos positivos para el momento del parto? ¿De qué forma?

Durante la práctica la mujer ha tomado una mayor conciencia de su cuerpo. Adquiere herramientas para poder liberar ciertas tensiones con una actitud positiva y consciente. Esta forma de trabajo hace que en el momento del parto la mujer no tenga que pensar y surjan de forma espontánea posiciones y movimientos que faciliten y favorezcan el proceso del parto. Sin embargo, no hay que olvidar que nadie puede enseñar a un bebé a nacer, ni nadie puede enseñar a una mujer a parir. Ocurre. Es un proceso espontáneo y como tal la mujer no necesita ninguna preparación tal y como entendemos la palabra. Necesita información positiva sobre la fisiología del parto y el nacimiento, invitando a las mujeres a recuperar su capacidad innata de gestar y de parir teniendo en cuenta que el parto es un proceso dentro del ámbito de la salud y no de la enfermedad. ■

En el próximo número de Yoga Journal: "Yoga en el Parto"