



MATERIAL COMPLEMENTARIO

YOGA PRE-NATAL

“SARAMAMA”

Especialización de Yoga Mujer y Maternidad



YOGA PRE-NATAL

Objetivos generales

Cuándo comenzar

Características generales de las clases

Restricciones y contraindicaciones

Beneficios del yoga pre-natal



YOGA PRE-NATAL

Las clases de Yoga pre-natal son especialmente diseñadas a las necesidades de las mujeres en estado de gestación. Generan un espacio donde se relajan, se conectan con su bebé y conocen otras mujeres que están viviendo experiencias similares. La práctica de yoga durante el embarazo es muy beneficiosa para disminuir molestias físicas acompañadas al aumento de peso y todos los cambios que ocurren en la gestación. A través de la práctica de asanas, pranayamas y meditaciones las mujeres se preparan tanto física como emocionalmente para el momento del parto y post-parto.

Kundalini Yoga pre-natal

En general en estas clases, además de ayudar a las mujeres a prepararse físicamente para el parto, trabajan mucho el sistema nervioso a través de ejercicios de brazos y se busca llevar a las madres a un estado meditativo y de relajación. Existen algunos kriyas adaptados para la gestación y meditaciones especialmente recomendadas para esta etapa.

Hatha Yoga pre- natal

Se practican variadas asanas que alivian molestias físicas y preparan el cuerpo para los cambios de la postura, de peso y para el parto. Junto a la práctica de respiraciones y meditación, favorecen la relajación, consciencia corporal y de la respiración, lo que es clave para el momento del parto.

OBJETIVOS GENERALES DE LAS CLASES SON

- Relajación
- Tomar consciencia de su estado de gracia
- Conexión con su bebé
- Preparar su cuerpo para los cambios físicos del embarazo y el parto
- Prepararse emocional, espiritual y físicamente para el parto y post-parto
- Crear redes con otras mujeres

CUÁNDO COMENZAR LAS CLASES

Durante el primer trimestre existen riesgos de pérdida y es por eso que muchos profesionales recomiendan no realizar prácticas de ejercicio intenso o no comenzar actividades nuevas hasta que se consolide la implantación del embrión. Si bien la práctica de yoga en esta etapa no es dañina o abortiva, se recomienda tener siempre mucha cautela y ser cuidadosos.

Nunca se realiza ninguna práctica de yoga en mujeres con síntomas de pérdida, sangrado o dolor abdominal.

Las mujeres con experiencia previa de yoga, pueden continuar su práctica habitual durante el primer trimestre o hasta el día 120 siempre cuando no presenten síntomas de pérdida y

vayan escuchando los nuevos ritmos de su cuerpo. Luego de ese período sólo debieran practicar yoga pre-natal.

Kundalini Yoga pre-natal: El ritmo de estas clases es muy suave y no se realizan asanas muy intensas ni demandantes, por lo que las mujeres que no han practicado yoga previamente pueden participar de estas clases desde el comienzo hasta el final del embarazo teniendo las restricciones y cuidados necesarios.

Hatha Yoga Pre-natal: Estas clases son un poco más activas y a pesar de que el ritmo es lento y la intensidad es suave, se realizan asanas que demandan más energía. Variados autores y especialistas en Hatha Yoga no recomiendan la práctica en mujeres sin experiencia previa en yoga durante el primer trimestre de gestación o no antes de las 12 semanas de gestación por el riesgo a un aborto espontáneo.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LAS CLASES DE YOGA PRE-NATAL

- El Mantra invocación se canta más corto o con una pausa entremedio para no suspender la respiración y el suministro de O₂ al bebé.
- Los ejercicios son más cortos y suaves que en las clases de adultos.
- El ritmo es LENTO y pausado, lo que permite que la mujer tome consciencia de su proceso y respete el ritmo propio que conlleva el estado de gestación.
- Se realizan cambios frecuentes de postura como pausa entre asanas y ejercicios.
- Dentro de las pausas se pueden sacudir y masajear manos, brazos y piernas para favorecer el retorno venoso.
- Entre asanas y ejercicios se realizan “respiraciones hacia el bebé” (inhalar llevándole el aire hacia el bebé) y “respiraciones refrescantes” (1 o dos respiraciones profundas). Son respiraciones para hacer pausa, relajar y/ o reforzar la conexión con su bebé.
- Las meditaciones que más se realizan son las que favorecen la devoción y sanación, con canto de mantras o algunas especiales para fortalecer el sistema nervioso y preparar para el parto.
- Se realizan “comunicaciones celestiales”, movimientos de brazos o todo el cuerpo al ritmo de mantras que conectan con el juego y baile, relajando y liberando tensiones y estrés.
- Dentro de la clase hay un momento de “Círculo de conversación” o presentación de un tema donde hablamos de temas de interés de las mamás gestantes.
- La relajación se realiza sobre el costado izquierdo desde el 5 mes en adelante aproximadamente para no presionar la vena cava.
- En Hatha yoga pre-natal, especialmente, es muy recomendable el uso de implementos o soportes para favorecer las posturas (usar la pared, barras, ladrillos, cojines, cintos, etc)
- Es de gran importancia dejar los ejercicios si el útero se contrae o tienen dolor abdominal.

- Es importante tener en consideración que las **mujeres gestantes NO necesitan prácticas intensas físicamente ni muy demandantes.**
- El ambiente de la clase debe ser tranquilo y seguro, que favorezca la liberación de occitocina (hormona del amor que se libera en el parto) para que en su parto se mantenga en ese flujo. La clase tiene que generar confianza y relajación.

RESTRICCIONES Y CONTRAINDICACIONES EN LA PRÁCTICA

- Posturas sobre el vientre, presiones abdominales
- Posturas sobre la espalda sin soporte (svanasana se evita luego del 5º mes aprox., se recomienda descansar sobre el lado izquierdo para la relajación)
- Posturas que contraigan el abdomen, torsiones cerradas.
- Mul bandha completo (se aplica sólo contracción de musculatura del piso pélvico, dejando relajado el abdomen)
- Udiyana bandha · Maha bandha
- Suspensión de aire afuera (bhaya kumbaka)
- Recitar mantras largos
- Pranayamas con bombeo abdominal (respiración de fuego, kapalabati).
- Ejercicios o meditaciones con bombeo abdominal (sat kriya)
- Extensiones de columna intensos
- Ejercicios de desintoxicación
- Kriyas de Venus
- Renacimientos de Kundalini Yoga
- Cualquier postura que no le acomode
- Posturas invertidas?

Práctica de posturas invertidas en el embarazo

Kundalini Yoga pre-natal: En las enseñanzas de KY pre-natal no se recomiendan posturas en que la pelvis quede sobre la cabeza, desde el día 120 en adelante. Esto por riesgo a que el bebé se gire dentro del vientre y a que puede intervenir energéticamente el proceso de preparación para el parto. Puede quedar a criterio de cada profesora según la experiencia del grupo de estudiantes y condiciones físicas.

Hatha Yoga pre-natal: Existen distintos puntos de vista al respecto. Algunos autores recomiendan realizar inversiones hasta el final del embarazo en mujeres con práctica. Otros en cambio prefieren evitar posturas invertidas al final del embarazo ya que el bebé debe ir preparándose para bajar por el canal del parto (hacia la tierra) y las inversiones pueden confundir e intervenir en vez de ser un aporte.

Una postura de descanso, restaurativa que se puede usar siempre en vez de inversiones es Viparita Karani con la pelvis sobre un cojín y las piernas apoyadas en la pared.

En caso de realizar inversiones, se recomienda siempre que sean de manera sostenida y restaurativa con implementos que sostengan el peso del cuerpo y no posturas activas que requieran de mucho esfuerzo.

Bibliografía:

- Sparrowe y Walden, El Libro del Yoga y de la Salud para la Mujer, 2012.
- Tarn Taran Kaur Khalsa, Conscious Pregnancy, Teacher Study Manual, 2007.
- KRI, Capacitación Internacional de maestros de Kundalini Yoga primer nivel Yogi Bhajan, Ph.D, 2007.

BENEFICIOS DEL YOGA PRE-NATAL

Beneficios generales de la práctica de yoga en el embarazo

- El yoga mejora la circulación sanguínea y reduce al mínimo los problemas de retención de líquidos y edema.
- El yoga reduce la ansiedad y el estrés e induce un sueño relajante. Ayuda a las mujeres a adaptarse a nuevas situaciones.
- Se expulsa con éxito las toxinas del cuerpo y mejora la digestión.
- El yoga es una forma segura para el fortalecimiento y flexibilidad de los músculos y las articulaciones.
- Regula la presión arterial y los niveles de azúcar en el cuerpo y por lo tanto ayuda a prevenir el riesgo de diabetes y obtención de sangre alta presión durante el embarazo.
- Yoga estimula los nervios y calma el cuerpo y la mente. Los ejercicios respiratorios regulan las hormonas y emociones.
- El yoga mejora la postura y por lo tanto ayuda a aliviar los problemas de espalda, que son comunes en la mayoría de las mujeres embarazadas.
- La práctica regular del yoga se extiende a muchos ligamentos en toda la pelvis, la cadera y las zonas de las piernas, lo que facilita el dolor del parto.
- Los ejercicios de respiración reducen los cambios de humor, náuseas y mareos matutinos.
- El yoga fortalece los músculos abdominales que toman parte en empujar al bebé a través del canal del parto.

Yoga pre-natal y sistema lumbopélvico

La práctica de asanas durante el embarazo puede ser de gran ayuda para prevenir o minimizar algunos de estos síntomas y ayudar a las mujeres a mejorar sus hábitos posturales. Practicar yoga en la gestación favorece la consciencia corporal, fortalece y elonga la musculatura de la columna lumbar y la pelvis durante los cambios que va experimentando a medida que crece el bebé y entrega muchos otros beneficios fisiológicos y emocionales que apoyan a las mujeres en esta etapa.

En la práctica de Yoga durante el embarazo se trabaja la musculatura del abdomen profundo, músculos lumbares y piso pélvico en variadas posturas favoreciendo una mejor ejecución para sostener las vísceras y aumento de presión intrabdominal disminuyendo así los riesgos de desarrollar diástasis abdominal.

Uno de los cambios importantes que se producen durante el embarazo y que constituyen un factor de riesgo tanto de lumbalgias como de disfunciones de suelo pélvico es la modificación de la estabilidad lumbopélvica. Las medidas de prevención consistirán en ejercicios de técnicas posturales, de estiramientos, analíticos y globales, y de flexibilidad articular, así como

ejercicios de tonificación de los músculos abdominales profundos (transverso del abdomen), de los músculos posteriores del tronco y del suelo pélvico.

El objetivo es favorecer la estabilidad y el equilibrio de la región lumbopélvica y garantizar la correcta transmisión de presiones del compartimento abdominal.

La práctica de yoga fomenta la apertura y flexibilización del cuerpo. Muchas de las asana se crean para ensanchar el espacio en las costillas y alargar la médula espinal para estimular la respiración profunda y una mejor postura, que puede ser beneficioso mientras el bebé va creciendo (*Kaminoff y Matthews, 2007*). El Yoga ayuda a estirar los músculos del cuerpo y fomenta la flexibilidad, que también es importante durante el parto. Además, estos ejercicios de estiramiento pueden ayudar a reducir el dolor de espalda y aliviar cualquier tensión muscular o tensión que puede ser experimentada durante el embarazo.

Pennick y Young (2008) reportaron el 60% de las mujeres que participaron en una intervención de yoga experimentaron una reducción en la espalda y dolor pélvico después de realizados ejercicios de estiramiento en comparación con los que recibieron la atención habitual.

De acuerdo a las últimas evidencias científicas el trabajo de suelo pélvico debe comenzar durante el período prenatal, con el fin de prevenir la incontinencia urinaria al final del embarazo y en el postparto. Sin embargo, no sólo es importante la prevención de la incontinencia; más del 40% de las embarazadas sufren dolor de espalda, por lo que es fundamental el mantenimiento del equilibrio y la estabilidad del conjunto abdominolumbopélvico. Todo ello para evitar problemas de suelo pélvico, problemas de espalda y también para mejorar el control de los músculos implicados en el parto.

El mejor momento para fortalecer el suelo pélvico es durante el embarazo para prevenir debilidad muscular posterior al parto o más tarde. Lo ideal es conseguir el control abdominal durante el segundo trimestre y durante el tercer trimestre mantener el tono y control postural y abdominal. Además, durante el segundo trimestre es el mejor momento para trabajar la elongación muscular y apertura de caderas, ya que en el tercer trimestre lo importante será fortalecer los músculos para mantener estables las articulaciones debido al aumento de la influencia hormonal.

Durante las asanas se van conociendo y se va tomando conciencia de los músculos y órganos que intervienen en el parto. En el proceso del parto, el suelo pélvico sufre una gran presión y una intensa dilatación; para ayudar en este momento al nacimiento, se ha de relajar y abrir el perineo. La actitud mental, la relajación y el conocimiento del proceso ayudan a no oponer resistencia. Los ejercicios que deben realizarse durante el embarazo han de sustituir el «empujar» por el «abrir» o dar vida.

Conducir la respiración hacia el abdomen, bascular la pelvis, tomar conciencia de los esfínteres anal y uretral y la vagina, y aprender a reconocer y diferenciar los músculos para

incrementar su elasticidad formará parte de manera imprescindible del trabajo para el parto y la posterior recuperación pélvica.

Práctica de yoga en el embarazo y salud mental

Como parte de una buena práctica de yoga, la conciencia de la respiración es importante a la hora de realizar las posturas. La respiración guía las posturas y aumenta el flujo de oxígeno en la sangre. Los ejercicios de respiración en el yoga o pranayama también promueve la relajación y una sensación de calma. Estos métodos de respiración pueden ser útiles durante el parto y el embarazo, especialmente cuando la madre se siente ansiosa o abrumada. *Satyapriya, Nagendra, Nagarathna, y Padmalatha (2009)* encontraron que las mujeres eran más capaces de lidiar con el estrés después de participar en clases de yoga semanales durante un mes y como consecuencia de la continuidad de su práctica en casa.

Al igual que la respiración en yoga puede tener efectos positivos, la meditación también puede tener efectos positivos en la salud emocional general de la madre. Meditación o dhyana se hace a menudo al final de una práctica de yoga y le entrega a la madre una oportunidad para aclarar su mente y concentrarse en lo que está sintiendo en su interior. La meditación ha demostrado muchos beneficios para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión (*Smith et al., 2008*).

Vieten y Astin (2008) informaron de los efectos positivos de la meditación durante el embarazo en su estudio que examina los efectos de una intervención basada en la conciencia de 8 semanas, que incluyó la meditación conocimiento del cuerpo, el estrés y el estado de ánimo en las mujeres en su tercer trimestre. *Vieten y Astin* encontraron que la intervención redujo significativamente la ansiedad y sus efectos negativos durante el tercer trimestre.

La práctica del yoga proporciona una forma suave de ejercicio y un enfoque no farmacológico para la gestión de la angustia psicológica que puede acompañar el embarazo y la recuperación post-natal.

Una pequeña cantidad de investigaciones indica que la práctica del yoga es eficaz en la mejora de la calidad de vida en mujeres embarazadas. *Rakhshani, maharana, Raghuram, Nagendra, y Venkatram (2010)* asignaron 102 mujeres embarazadas a un grupo de entrenamiento de yoga y un grupo de control. Durante 16 semanas, los participantes de yoga mejoran la calidad de las relaciones interpersonales y la vida (*Rakhshani et al., 2010*). La investigación ha demostrado los efectos beneficiosos del yoga sobre el estrés y la ansiedad en las mujeres embarazadas (*Beddoe, Paul Yang, Kennedy, Weiss, y Lee, 2009; Satyapriya, NAGENDRA, Nagarathna, y Padmalatha, 2009*).

Las técnicas de respiración en el yoga pueden ser particularmente útiles como una estrategia de manejo del estrés durante el parto, y la práctica regular del yoga durante el embarazo puede apoyar a una mujer trabajando en el uso de manera más eficaz la estrategia de respiración durante el parto.

Dos áreas adicionales de salud psicológica, donde el yoga puede ofrecer beneficios durante el embarazo están en la prevención y el tratamiento de las enfermedades del sueño, como el insomnio y la depresión. Un importante número de investigación apoya el uso del yoga como un enfoque no farmacológico para el insomnio (*Brown y Gerbarg, 2005; Harrison, Manocha, y Rubia, 2004; Khalsa, 2004; Manjunath y Telles, 2005; Sahajpal y Ralte, 2000*) y la depresión (*Bennett, Weintraub, y Khalsa, 2008; BROOTA y Dhir, 1990; Lavey et al, 2005; Ray et al., 2001*).

La terapia de masaje y el yoga se cree que estimula los receptores de presión que resultan en una mayor actividad vagal y conducen para determinar la depresión (*Field, 2011b*).

El yoga tiene los beneficios de ejercicio de intensidad moderada y la relajación, mientras que también ofrece una mejoría del sueño, la fatiga y los niveles de estrés (*Ross & Thomas, 2010*).

La práctica de posturas de yoga durante un período de 12 semanas durante el embarazo puede reducir los síntomas de depresión a las mujeres deprimidas. (*Mitchell, Field, Diego, Yoga Reduces Prenatal Depression Symptoms, 2012*)

La práctica de yoga reduce significativamente la ansiedad en mujeres embarazadas, según un estudio de (*Abolghasemi, Azizi, the effect of yoga approaches on pregnant women anxiety, 2014*).



Shiv Charn Kaur / Mujer Espiral
cursosaramama@gmail.com / www.agniyoga.cl