



MATERIAL COMPLEMENTARIO

ESTRUCTURA DE LA CLASE YOGA PRE-NATAL

“SARAMAMA”
Especialización de Yoga Mujer y Maternidad



YOGA PRE-NATAL

Lineamientos generales

Elementos de la clase

Aumenta tus beneficios yóguicos

Estructura de Clases de Kundalini Yoga pre-natal

Estructura de Clases de Hatha Yoga pre-natal

Estructura de dinámicas pre-natal



LINEAMIENTOS GENERALES DE LAS CLASES DE YOGA PRE-NATAL

- El ritmo de la clase es suave y lento
- Considerar las restricciones de respiraciones y ejercicios para la gestación
- Considerar la condición física, la experiencia previa en yoga y edad gestacional de las participantes
- Recuérdales siempre a las mujeres a seguir su instinto y escuchar su cuerpo. Detenerse si se les pone duro el vientre o tienen contracciones. Y no realizar nada que no les sea cómodo o agradable.
- Recuerda hacer pausas y descansos durante la clase, estirar piernas, mover tobillos.
- Habla con tono suave, entrega las indicaciones de manera clara y con gentileza.
- Invítalas constantemente a conectar con su bebé y su estado de gestación.
- No traigas tu experiencia emocional-personal a la clase, recuerda tu neutralidad y rol de maestra.
- Crea un ambiente cálido y acogedor para que ellas se entreguen a la experiencia.
- Si pones música dentro de la clase, procura mantener un volumen suave y que sea música relajante e inspiradora.
- Confirma que las estudiantes están con salud apropiada para practicar yoga, no tienen síntomas de riesgo del embarazo y/o tienen autorización médica para asistir a clases de yoga.
- Todo lo que vayas enseñando en las clases, relaciónalo con el proceso de gestación que están viviendo e indica los beneficios que tienen para ellas. De esa forma las mujeres tendrán mayor consciencia y le sacarán el máximo provecho a las clases.

ELEMENTOS DE LA CLASE DE YOGA PRE-NATAL

Las clases de yoga pre-natal siguen una estructura recomendada para lograr los objetivos que tenemos con estas prácticas, entregar a las mujeres una experiencia integral, profunda y que genere un impacto positivo en su proceso de gestación.

Las clases de yoga pre-natal están compuestas por distintas partes que tienen un orden y objetivos basados en las necesidades de las mujeres. Este orden puede variar según el estilo de yoga o requerimiento específico según la planificación. Estas partes son: visualización y conexión / mantra de invocación / pranayama / calentamiento / kriya o serie de ejercicios o asanas / relajación / meditación / tema de conversación, círculo o debate / cierre. Otras actividades que se pueden agregar a las clases son comunicaciones celestiales, bailes, ejercicios o meditaciones en parejas.

Cuando realizas una planificación de clases o talleres, la estructura de cada clase puede variar según la planificación general. Por ejemplo: hacer algunas clases con mayor enfoque en el trabajo físico u otras con mayor énfasis en la teoría o conversación según tus objetivos. De esta manera los tiempos que destinas a cada parte pueden ir cambiando o incluso puedes saltarte alguna parte de la clase si fuese necesario.

Cuando planifiques tus clases, intenta tener un hilo conductor tanto con los ejercicios, kriya de kundalini yoga o serie de asanas, meditación y tema de conversación o debate. Por ejemplo, si hablarás acerca del estrés: realiza ejercicios, pranayamas y meditación para combatir el estrés o fortalecer el sistema nervioso.

Antes de enfocarnos en la estructura misma que tienen las clases de kundalini y hatha yoga, mencionaremos algunos puntos importantes a considerar que te ayudarán a preparar de mejor manera tus clases.

Visualización y conexión

Antes de comenzar el mantra de inicio o invocación, puedes invitar a las mujeres a sentarse en postura cómoda, con los ojos cerrados y guiarlas a que se conecten con su bebé y su presente a través de respiraciones largas y profundas, respiraciones guiadas hacia su bebé o visualizando a su bebé en su vientre, conectándose con los sonidos de su respiración, su corazón, etc.

Este momento es importante para facilitar a las mujeres a entrar hacia su interior, tomar consciencia de su estado y conectarse con su bebé en su práctica.

Además de guiar las visualizaciones, respiración profunda y conexión con sus bebés, puedes usar otras técnicas que sirven para unificar la energía grupal y preparar el ambiente de la clase:

- Comunicación celestial o cantar un mantra
- Bailar ritmos suaves

También puedes realizar la visualización y conexión después del mantra de invocación si te acomoda más o sientes que es lo más adecuado según el grupo y el momento.

Pranayamas

La respiración regula la energía de la vida, la cualidad de la emociones y la capacidad para dirigir la mente. El primer paso en la preparación para un esfuerzo exitoso en yoga es asegurarse de que nuestros cables de energía internos estén conectados apropiadamente y en buena condición. Si estos canales de flujo de energía pránica o nadis y los meridianos no están abiertos y coordinados, no se puede realizar el impacto máximo. Así pues, puedes utilizar un pranayama para energizar el cuerpo y acallar la mente antes de iniciar una serie de yoga o kriya.

Para elegir un pranayama, recuerda siempre las restricciones en la gestación, la experiencia previa en yoga del grupo y estar atenta a cómo reaccionan las mujeres con los ejercicios respiratorios, ya que podrían tener dificultad o sentirse sin aire incluso con ejercicios sencillos.

Algunos pranayamas más recomendados son:

- Nadi Sodhana
- Respiración larga y profunda. Se puede hacer con las manos en gyan mudra, con las manos en el vientre o con los brazos a 60º en mudra de erradicador de ego o palmas hacia el cielo.
- Respiración por la fosa nasal izquierda
- Respiración por la fosa nasal derecha
- Respiración alternada de fosas nasales
- Respiración segmentada 4:1
- Sitali pranayama

Ejercicios de calentamientos

Estos ejercicios preparan el cuerpo para el kriya o serie de yoga que se realizarán en la clase. Por lo que al momento de elegirlos, ten en consideración qué ejercicios pueden complementar esta serie o qué ejercicios son necesarios para calentar y flexibilizar ciertas zonas del cuerpo que se trabajarán más adelante.

Desde el punto de vista físico y las necesidades que tienen las mujeres en esta etapa, hay algunos ejercicios que debiesen estar presentes en todas o casi todas las clases de yoga. De esta manera poder entregar un apoyo importante a los cambios constantes que tienen, disminuir molestias o dolores propios de estos cambios y preparar el cuerpo para el parto y post-parto.

- **Ejercicios de fortalecimiento de la faja abdominal y estabilidad de la columna:** posturas de pie, cuatro apoyo, equilibrio, respiración costal-abdominal, etc.
- **Ejercicios de elongación:** apertura de caderas, estiramiento nervio de la vida, mariposas, etc.
- **Ejercicios de movilidad de la pelvis y zona lumbar:** gato-vaca, mover pelvis en distintas posiciones, baile, etc.
- **Ejercicios de suelo pélvico:** contracciones de kegel, activación del periné al final de ejercicios, relacionado a movimientos y respiración, etc.
- **Ejercicios de relajación y movilidad de la zona dorsal, pecho, hombros y cuello.**
- **Posturas restaurativas y de descanso.**

Otros ejercicios o actividades que pueden servir de calentamiento y entregar valiosos beneficios son:

- Variaciones del saludo al sol específicas para la gestación.
- Movimientos circulares de articulaciones
- Baile libre en conexión con su bebé
- Ejercicios de brazos retadores (preparan el sistema nervioso para el parto)

Relajación

Este momento es clave en la clase de yoga, ya que es aquí cuando se integra energéticamente todo el trabajo realizado previamente. Es necesario que las mujeres se encuentren en una postura cómoda y logren entrar en este estado, lo que quedará grabado en su psiquis y la de su bebé.

Encontrarás los detalles para guiar a las mujeres a la relajación en el capítulo 9 del manual “Embarazo consciente”. Además acá hay algunas recomendaciones importantes:

- Como profesora, nunca participes de la relajación. Tú estás sosteniendo el espacio.

- La mejor posición para relajar a una mujer embarazada es sobre el costado izquierdo del cuerpo, en especial si ya está sobre los 5 meses de gestación. Si la relajación se hace sobre la espalda, el peso del útero puede restringir los vasos sanguíneos, inhibir las función de los riñones y afectar la presión normal de la sangre. Sobre el costado izquierdo se deja más libre la vena cava que transporta sangre desde las extremidades inferiores de regreso al corazón. Si esta vena se comprime, menos sangre retorna al corazón.
- Otras posturas que le pueden acomodar para el descanso son sobre el costado derecho, con las piernas sobre una silla, en savasana sostenido con cojines elevando el pecho. Siempre considerar la comodidad de cada una.
- Mientras guías a las alumnas a relajarse, haz que liberen la tensión desde la boca, labios y mandíbula, ya que están estrechamente vinculados a la relajación del canal de parto, cérvix y piso pélvico. Les servirá para poder soltar conscientemente estas zonas en el momento del parto.
- Si vas a poner música, elige una con mantras que sean elevadores y tranquilos. Sé consciente de la frecuencia y del ritmo particular del mantra. Puedes, si lo deseas, hacer la relajación en silencio.
- Si ves que una alumna está con dificultades para acomodarse, puedes ayudarla con frazadas o cojines.
- En general se le destinan aproximadamente entre 7 y 10 minutos a la relajación.

Cómo salir de la Relajación Suavemente invita a la clase a regresar a la consciencia de su cuerpo:

- Realiza respiraciones más profundas que te conecten con tu cuerpo y este momento.
- Mueve los dedos de los pies y de las manos, tobillos y muñecas.
- Suavemente gira y queda sobre tu espalda (si están de costado) estira la columna, brazos por encima de la cabeza, punta de los pies hacia delante y estira. (Precaución con el estiramiento intenso de piernas por los calambres en el útero).
- Llevando las rodillas al pecho, frota palmas de las manos y plantas de los pies.
- Balancéate de izquierda a derecha unas cuantas veces, cuando vayas hacia uno de los lados, apoya las manos en el piso y con la fuerza de tus brazos levanta suavemente tu tronco e incorpórate idealmente hacia el costado izquierdo.

Tema, debate y círculo de mujeres

Puedes invitarlas a sentarse en círculo si lo deseas, o que permanezcan en sus puestos para este espacio de conversación.

Algunas opciones para realizar en esta parte de la clase:

- Leer una frase inspiradora o presentar un tema sobre: enseñanzas yóguicas, datos de gestación consciente, alimentación, cuidados del cuerpo, preparación para el parto, parto consciente, lactancia, cuidados post-parto, apego, etc.
- Presentar un tema y abrir el espacio para conversar y debatir sobre ese tema.

- Hacer un círculo con un altar o vela al centro donde cada una expresa algo en relación a un tema.
- Realizar alguna dinámica lúdica o de conversación. Por ejemplo: cada una dice su nombre y algo positivo que la caracteriza, algo que ha aprendido en esta gestación, sus más grandes desafíos y cómo los ha trascendido, alguna característica que siente o se imagina de su bebé, etc.
- Otra opción es abrir el espacio para que las estudiantes hagan preguntas y en base a ellas desarrollen un tema. En ese caso, guía la conversación y da las pautas para que se desarrolle hacia donde lo necesiten.
- Si hay alguna gestante en su día 120, utiliza este espacio de la clase para celebrarlo, explicando y enseñando acerca de este día.
- Si hay alguna mujer en sus días previos al parto o en su última clase, utiliza este espacio para hacerle una despedida. Invita a las demás a participar activamente.

El tiempo destinado a este punto es entre 5 a 10 minutos.

Comunicación Celestial

Es una celebración de movimiento y meditación. Es una poderosa técnica yóguica la cual balancea las energías del cuerpo, relaja el cerebro, eleva el alma, y purifica todo el ser. Durante la Comunicación Celestial el lenguaje corporal se integra a la vibración Universal del Flujo de Sonido. El poder del mantra es formado a través del cuerpo; nuestra música interna se fusiona con las células ajustando la frecuencia de uno.

Puedes utilizar la comunicación celestial, danza, o movimiento de brazos como herramienta para relajar, liberar energía, soltar y/o entrar en confianza antes de entonar el mantra de invocación o bien finalizando la clase.

Puedes hacer una Comunicación Celestial en vez de una meditación, pero en ningún caso reemplazará a la meditación ya que una comunicación celestial NO ES una meditación. También puedes realizar la comunicación celestial luego de la meditación.

Hay diferentes tipos de Comunicación Celestial que uno puede practicar, sin embargo tú puedes crear tu propia Comunicación Celestial con estas pautas:

- Siéntate en una postura cómoda con las más mínimas distracciones posibles.
- Escucha un mantra o una canción inspiradora.
- Entónate a un estado agraciado, moviendo la energía al mismo tiempo que escuchas la música y las palabras.
- Mueve solamente la parte superior del cuerpo y brazos.
- Expresa el sonido y siente las palabras con cada movimiento.
- Canta con alegría desde el corazón con una sonrisa en tu rostro.
- No hay un límite de tiempo para practicar Comunicación Celestial. ¡Disfruta!

Además de las comunicaciones celestiales, el baile libre o guiando a la conexión madre bebé también puede ser una buena herramienta al inicio, en el calentamiento o al final de la clase.

AUMENTA TUS BENEFICIOS YÓGUICOS

Al dirigir las clases de Yoga pre-natal, puedes incluir los siguientes puntos para entregar a las mujeres mayores beneficios en su práctica:

- **Respiración:** Mantén una respiración larga y profunda mientras practicas yoga.
- **Respiración Refrescante:** Antes y después de cada ejercicio, kriya o meditación, inhala y exhala profundamente. Esto te ayudará a enfocar la mente y liberar cualquier tensión. El practicar la respiración refrescante te prepara para la respiración que utilizarás durante el parto.
- **El Punto del Tercer Ojo:** Durante la mayoría de las posiciones de yoga, cierra los ojos y mira hacia arriba al punto entre las cejas, el punto del tercer ojo. El enfocar tu “Tercer Ojo” presiona el nervio óptico, el cual indirectamente estimula la glándula pituitaria, despertando la intuición y centrando las energías.
- **SAT NAM:** Medita con cada respiración. Con cada inhalación, repite en tu mente: SAT, que significa Verdad. Con cada exhalación, repite en tu mente: NAM, que significa nombre o identidad.
- **Relajación:** Durante cada posición y meditación, mantén un estado de relajación interno en la mente, así como en el cuerpo.

ESTRUCTURA DE UNA CLASE DE KUNDALINI YOGA PRE -NATAL

1. Adi Mantra
2. Pranayama
3. Ejercicios de Calentamiento
4. Kriya
5. Relajación
6. Meditaciones de KY y/o Comunicación Celestial
7. Tema, debate y/o círculo de mujeres
8. Cierre (Eterno sol y 3 Sat Nam largos)

((Visualización y conexión))

1.- Adi Mantra

Para centrarnos y sintonizarnos antes de comenzar una clase, cantamos el Adi Mantra en mudra de oración 3 veces. El Adi Mantra nos conecta la sabiduría universal y nuestros guías internos. Nos centra en el ser superior y les recuerda a nuestras mentes que no es nuestro ego el que practicará o enseñará Kundalini Yoga.

Recordar que en Yoga pre-natal, este mantra se canta con una pequeña pausa respiratoria y no seguido como en las clases regulares.

2.- Pranayama

3.- Ejercicios de Calentamiento

Desde el punto de vista físico – musculoesquelético y según las necesidades de las mujeres en esta etapa, hay una serie de ejercicios que debiesen ser parte fundamental en estas clases, como se ha mencionado anteriormente.

En el manual de kriyas y meditaciones, además se sugieren algunos calentamientos que pueden ser usados en esta parte de la clase.

Considerar en general: estiramiento del nervio de la vida, flexiones espinales, gato-vaca, soltar hombros, cuello y pelvis, activar circulación sanguínea, entre otros.

4.- Kriya de KY

En el manual de “Embarazo Consciente” hay series de Kundalini Yoga que han sido modificadas especialmente para mujeres en estado de gracia. Puedes utilizar además otros kriyas de KY que cumplan con las restricciones de una clase de yoga para embarazadas.

Algunas recomendaciones:

- Cuando comiences con un grupo nuevo, hazlo siempre con los tiempos mínimos de cada ejercicio.
- Recuerda nunca alterar el orden de los ejercicios de un kriya.
- No tocar a la estudiantes para corregirla, sólo usar indicaciones verbales cuando sea necesario.
- Estudia los ejercicios antes de la clase o haz el kriya tu misma, a fin de que puedas formular tus ideas de antemano sobre cómo enseñar el kriya.
- Explica los ejercicios claramente y demuéstalos del modo que sea necesario, pero no hagas la serie de yoga con la clase. Tu trabajo es observar, guiar, inspirar y cronometrar los ejercicios.

5.- Relajación

6.- Meditación

Puedes hacer cualquier meditación del manual “Embarazo Consciente” o de otros manuales siempre y cuando se limite a las restricciones para embarazadas.

Recuerda no alterar ningún componente de la meditación: ya sea el enfoque, el mudra, la respiración o el mantra establecido.

Se sugiere que experimentes personalmente la meditación antes de la clase para que puedas guiarla con mayor conocimiento.

7.- Tema, debate y círculo de mujeres

El tiempo destinado a este punto es entre 5 a 10 minutos.

8.- Cierre

En mudra de oración y con los ojos cerrados. Puedes concluir opcionalmente la clase cantando “El Eterno Sol” seguido de 1 a 3 Sat Nam largos o sólo 3 Sat Nam. El sonido Saaaaat es 7 veces mas largo que Nam. Este canto les permite a los estudiantes experimentar la armonía creada por la clase. (Sat Nam = verdadera identidad)

Puedes invitar a las embarazadas a dedicarles este canto a sus bebés como una oración desde el corazón.

ESTRUCTURA DE LA CLASE DE HATHA YOGA PRE-NATAL

1. Mantra de invocación
2. Serie de Asanas
3. Relajación
4. Pranayama
5. Meditación
6. Tema, debate y/o círculos de mujeres
7. Mantra se cierre

((Visualización y conexión))

1.- Mantra de invocación

Sentadas en postura cómoda o medio loto, puedes usar una manta doblada o ladrillos para mantener la columna recta y el cuerpo activo en la postura. En mudra de oración o Anjali Mudra para invocar al poder más alto, canta el Mantra de invocación “OM” 3 veces para invocar la unidad en lo supremo y sintonizarnos con la vibración del universo. Es un mantra que representa la trinidad y nos conecta con el amor.

Además puedes cantar la invocación a Patanjali, Tryambakam mantra u otro mantra si lo deseas y acostumbras hacerlo.

2.- Serie de Asanas

Las posturas o Asanas nos hacen estar presente, en la mente y el cuerpo. Esta es la parte más larga de la clase. Puedes realizar un pequeño calentamiento previo a tu secuencia de asanas, que incluya por ejemplo: movimiento articular, baile, ejercicio de brazos retadores, activación de suelo pélvico, movimiento de pelvis, hombros, cuello, etc. O bien incluir estas actividades dentro de tu secuencia de asanas.

Los objetivos generales en las clases son entregarle a las mujeres mayor consciencia de su cuerpo, alineación, mayor apertura y expansión torácica, apertura de hombros, elongación y fortalecimiento de miembros inferiores para el parto, apertura de caderas, consciencia de su respiración y relajación. Ten en consideración los ejercicios necesarios para las mujeres mencionados anteriormente en “Ejercicios de calentamiento”.

Algunas recomendaciones:

- Diseña una serie de Asanas con un objetivo específico definido para ordenar de manera adecuada y estratégica las posturas. Se recomienda mantener el énfasis en la columna y de acuerdo a su posición ordenar la secuencia.
- El orden comúnmente usado es: Posturas de pie · Posturas de extensión · Torsiones · Flexiones · Inversiones · Relajación

Las posturas de pie ayudan a enraizar, dan seguridad, estabilidad, confianza (1º chakra). Además pueden ser muy útiles para favorecer la alineación postural. Recuerda que la base de sustentación va cambiando constantemente y que las piernas deben ir cada vez más separadas en posturas de pie.

Extensiones suaves fortalecen músculos posteriores del tronco y favorecen apertura del pecho y torax. Las extensiones más intensas se pueden realizar con implementos o hacer variaciones de éstas.

Sólo se realizan *posturas de torsión* abierta que no compriman el vientre. La postura más recomendada de torsión abierta en bhujaasana que puede ser realizada en suelo, con cojín, apoyo en la pared, sentada en silla, etc. Las posturas con *inclinaciones laterales* son excelentes para elongar músculos laterales del tronco, expandir el torax, entregar más espacio al bebé y facilitar la respiración.

Las *posturas de flexión* se realizan siempre con piernas separadas de acuerdo al ancho de la pelvis y tamaño del vientre. A medida que avanza el embarazo, estas posturas no son completas para no comprimir el vientre. Se pueden usar implementos para facilitar la postura o bien descansar el cuerpo como postura restaurativa.

Las *posturas invertidas* no se recomiendan comenzado el tercer trimestre ya que la energía debiera ir hacia abajo, hacia la tierra preparándose tanto la madre como el bebé para el momento del parto. Sólo se recomiendan posturas invertidas en estas fechas cuando el bebé se encuentra en posición podálica (pies hacia abajo) para favorecer que se rote y cambie su posición antes de que se encaje en la pelvis. Una postura restaurativa por excelencia es viparita karani, que puede realizarse con las piernas en la pared o en una silla.

- Este orden protege la columna vertebral, sin embargo, en la práctica de yoga prenatal no es necesario que estén todas presentes en cada clase.
- En yoga prenatal es muy importante incorporar posturas compensatorias o contraposturas varias veces durante la clase para minimizar cualquier efecto nocivo o molestias posteriores.
- El ritmo de la clase es lento y las posturas se mantienen poco tiempo. Hay que recordar que las mujeres embarazadas no necesitan realizar grandes esfuerzos ni sostener posturas por mucho tiempo. No es un momento para entrenar, sino para mantener, tonificar, relajarse, conectarse con su estado, etc.
- Recordar que “menos es mas”, con pocas posturas realizadas correctamente aportan a su alineación y estabilidad física y mental.
- Realiza pausas y momentos de descanso con respiraciones refrescantes y de conexión con el bebé en diferentes posturas. Puedes agregar también movimientos de brazos y piernas en estas pausas, que estimulen la circulación sanguínea y retorno venoso.

- Se recomienda realizar posturas restaurativas, utilizar implementos para que las posturas sean facilitadas y menos exigentes entregándole a las embarazadas soporte y la experiencia y los beneficios de la postura de manera más pasiva.
- Puedes incorporar ejercicios de las series de calentamiento del manual “Embarazo consciente” (páginas 10, 12, 14 y 16) o ejercicios que aprendimos en clases para fortalecer el sistema lumbopélvico.

3.- Relajación

4.- Pranayama

Los pranayamas más recomendados son respiración larga y profunda, sitali, chandrabhedha, suryabhedha, nadhisodhana, respiraciones segmentadas.

Se recomienda realizar el pranayama sentadas en posición cómoda, manteniendo el cuello y cabeza alineados y con suave cerradura de cuello.

La práctica de pranayama sirve para preparar y volver más receptiva la mente y el cuerpo para la meditación.

5.- Meditación

La práctica de meditaciones durante el embarazo es un regalo y una gran bendición que puede recibir el bebé desde el vientre. Puedes realizar visualizaciones guiadas para favorecer la conexión mamá-bebé, visualizaciones de conexión con la tierra, el universo, etc.

Los objetivos generales son trabajar en la confianza, autoestima y conexión con su sabiduría interna, con su proceso de gestación y con su bebé.

Se puede vibrar repetidas veces el mantra OM, cada una a su ritmo, siempre recordando que no sea tan largo para que el bebé no deje de recibir O2.

Otros mantras que se recomiendan para el embarazo son el Gayatri Mantra, Tryambakam Mantra, Shanti Mantras, Guru Mantra, entre otros. Puedes cantarlos en voz alta para que las mujeres lo escuchen, o mejor aún, enseñárselos para ellas lo canten. Puedes llevar también una hoja con los mantras impresos para que puedan leerlos y aprenderlos.

Para los bebés es importante escuchar la voz de su mamá desde el vientre, cuando la mamá canta mantras en voz alta envuelve a su bebé con esa vibración elevándolo y llenándolo de bendiciones.

6.- Tema, debate y/o círculos de mujeres

7.- Mantra se cierre

Finaliza siempre la clase con un mantra para cerrar el espacio energético y sutil de la clase. El mantra más recomendado es OM SHANTI HARI OM, un mantra para enviar paz y amor a todos los corazones.

Tiempos para cada punto de la clase

Mantén una proporción de tiempo de asanas, relajación, pranayama y meditación similar a las clases de adultos contemplando además el tiempo extra para el debate y si quieres agregar una dinámica de comunicación celestial o danza.

Puedes variar los tiempos de cada punto dependiendo de los objetivos específicos de tu clase. Por ejemplo, puede ser que algunas veces destines mayor tiempo de lo acostumbrado a la práctica de asanas si propones una clase de fortalecimiento, en otra ocasión puedes destinar más tiempo a la meditación si te propones enseñar correctamente la pronunciación y significado de un mantra o en otra ocasión puedes necesitar destinar mayor tiempo al círculo si quieres proponer un tema especial o abrir un espacio para una ceremonia.

Recuerda que los ritmos son más lentos y no sobrecargues de asanas la clase.

DINÁMICAS DE YOGA PRE-NATAL

Si no eres instructora de Yoga y quieres incorporar técnicas yóguicas a tus terapias, círculos, encuentro con madres, talleres, etc. hay algunas recomendaciones que te guiarán para realizarlo de la mejor manera.

Puedes incorporar pranayamas, asanas, comunicaciones celestiales, bailes y visualizaciones en cualquier momento de tu charla o taller.

- Ejercicios de respiración o pranayama: ten en cuenta las restricciones y recomendaciones descritas anteriormente. Para traer calma mental y neutralidad, es muy adecuado realizarlos antes de iniciar una charla o sesión grupal.
- Las posturas de yoga o asanas las puedes incorporar como dinámica o enseñarlas para disminuir molestias en la gestación o preparación al parto. Ten consideración de las restricciones, la experiencia previa en yoga o estado físico de las gestantes y tiempo de gestación para la elección de las posturas o ejercicios. Revisa las recomendaciones descritas en “Ejercicios de calentamiento”, ya que ahí encontrarás clasificados los tipos de ejercicios. Puedes incorporar cada uno de esos puntos para entregar una experiencia completa. Es decir, ejercicios de movilidad de pelvis, consciencia corporal, trabajo de suelo pélvico, relajación de hombros, etc.

Para incluir meditaciones y/o kriyas de Kundalini Yoga, es necesario iniciar antes con el mantra “Ong Namó Guru Dev Namó” y finalizar con el mantra Sat Nam tres veces. De esta forma, la práctica estará protegida dentro de la enseñanza y podrás entregar una experiencia profunda.

- Al facilitar una meditación o kriya de Kundalini Yoga, ten cuenta que el orden no debe alterarse y debes seguir cada punto como se describe. Es decir, la postura, mudra o posición de las manos, focalización, mantra, etc.
- El tiempo puedes disminuirlo. Si son varios ejercicios, debes disminuir los tiempos de manera proporcional.
- Lo ideal es que tu hayas realizado previamente la meditación o kriya para poder guiar de mejor manera y con experiencia a las mujeres en el taller.
- Si la meditación tiene mantras, procura tener claridad del significado, explicar con detención y/o tener impreso el mantra para facilitar la pronunciación a las participantes.

Dentro de tus talleres, charlas o actividades, intenta siempre entregar información de las enseñanzas yóguicas o consejos prácticos para su gestación. Crea dinámicas de conversación y comunicación para fortalecer lazos y redes de mujeres.



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