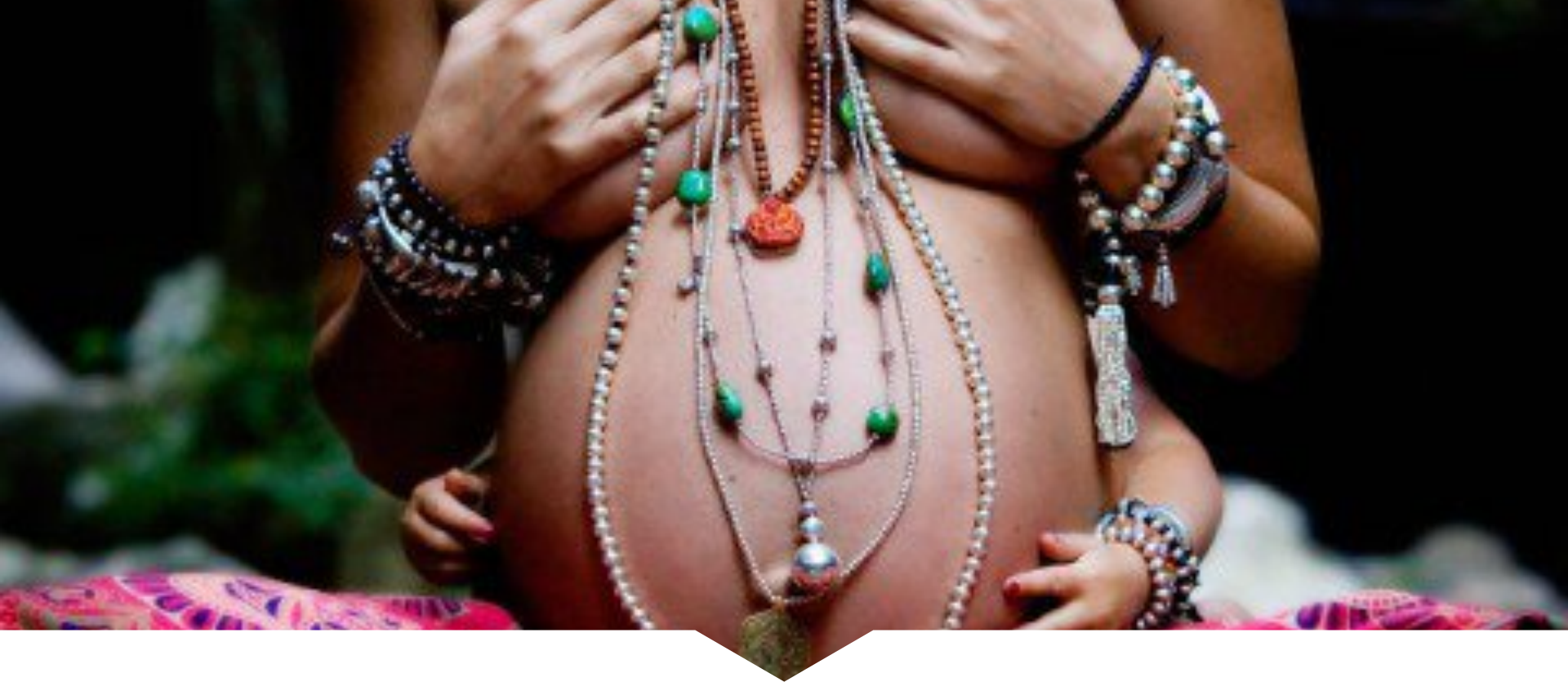




Estructura de la clase YOGA PRE-NATAL

· Shiv Charn Kaur ·

Características y lineamientos generales del Yoga pre-natal



- Ejercicios más cortos y suaves
- Ritmo LENTO y pausado: permite que la mujer tome consciencia de su proceso.
- Considerar las restricciones de respiraciones y ejercicios para la gestación
- Considerar la condición física, la experiencia previa en yoga y edad gestacional
- Cambios frecuentes de postura
- Sacudir manos, brazos y piernas
- Respiración hacia el bebé, respiración refrescante
- Invítalas constantemente a **conectar con su bebé** y su estado de gestación.

- Es importante tener en consideración que las **mujeres gestantes NO necesitan prácticas intensas físicamente ni muy demandantes.**
- Crea un ambiente tranquilo y seguro que favorezca liberación de occitocina.
- 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.



Elementos de la clase

- Visualización y conexión
 - Pranayamas
- Ejercicios de calentamientos
 - Kriya y asanas
 - Relajación
 - Meditación
- Tema, debate y círculo de mujeres
 - Comunicación Celestial

(Danza / Arte / Juegos / Dinámicas)

Estructura de la clase

ESTRUCTURA DE UNA CLASE DE KUNDALINI YOGA PRE –NATAL

((Visualización y conexión))

- Adi Mantra
- Pranayama
- Ejercicios de Calentamiento
- Kriya
- Relajación
- Meditaciones de KY y/o Comunicación Celestial
- Tema, debate y/o círculo de mujeres
- Cierre (Eterno sol y 3 Sat Nam largos)

Estructura de la clase

ESTRUCTURA DE LA CLASE DE HATHA YOGA PRE-NATAL

((Visualización y conexión))

- Mantra de invocación
- (Calentamiento)
- Serie de Asanas
- Relajación
- Pranayama
- Meditación
- Tema, debate y/o círculos de mujeres
- Mantra se cierre

Tema, debate y círculo de mujeres

- 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 de conversación.
- Realizar alguna dinámica lúdica o de conversación.
- Abrir el espacio para que las estudiantes hagan preguntas y en base a ellas desarrollen un tema.
- Ceremonia de día 120 o de parto.
- El tiempo destinado a este punto es entre 5 a 10 minutos.



Instructoras de Yoga pre-natal

- Consciencia de la trascendencia de la práctica e impacto en el bebé
- Actitud de servicio, respeto, discreción
- Entregar seguridad y confianza
- Observación e intuición
- Muy importante informarse acerca del proceso del embarazo, parto y post-parto
- “La Madre es la experta”
- Parte del equipo médico - Doula





Ejercicios de calentamientos

Preparan y /o complementan el cuerpo para el kriya o asanas que se realizarán en la clase.

Grupos de ejercicios que debiesen estar presentes en el calentamiento o durante la clase:

- **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.**

Ejercicios de calentamientos

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
- Ejercicios de fortalecimiento de piernas
- Ejercicios de brazos retadores (preparan el sistema nervioso para el parto)
- Baile libre en conexión con su bebé



Relajación

- 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.
- 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.
- Mientras guías a las alumnas a relajarse, haz que **liberen la tensión desde la boca, labios y mandíbula.**
- Si vas a poner música, elige una con mantras que sean elevadores y tranquilos.
- 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

Relajación

- Viparita Karani



Relajación

- Sobre el costado



- Savasana con soporte



- SHIV CHARN KAUR
- Mail: mujerespiral@gmail.com
- Teléfono: (+56) 9 8 1789192
- Facebook – Instagram
- www.mujerespiral.cl
- www.agniyoga.cl



Mujer Espiral

KINESIOLOGIA · YOGA · MATERNIDAD