



Saramama

Especialización de Yoga para Mujeres

Suelo pélvico · Gestación · Post-parto

YOGA PRE-PARTO Y YOGATERAPIA

· Shiv Charn Kaur ·



Mujer Espiral
KINESIOLOGIA · YOGA · MATERNIDAD



**AGNI
YOGA**



La práctica de Yoga como preparación para el parto



ASANAS



ASANAS

- ✓ **Apertura de caderas**
- ✓ **Fortaleza de piernas**
- ✓ **Brazos retadores**
- ✓ **Movimientos de la pelvis**



✓ Fortaleza de piernas



✓ Apertura de caderas



✓ Brazos retadores





PUBALGIA



Qué es
Cuáles son los cuidados
Asanas recomendadas

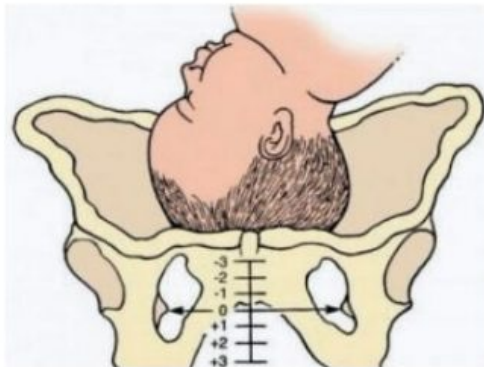
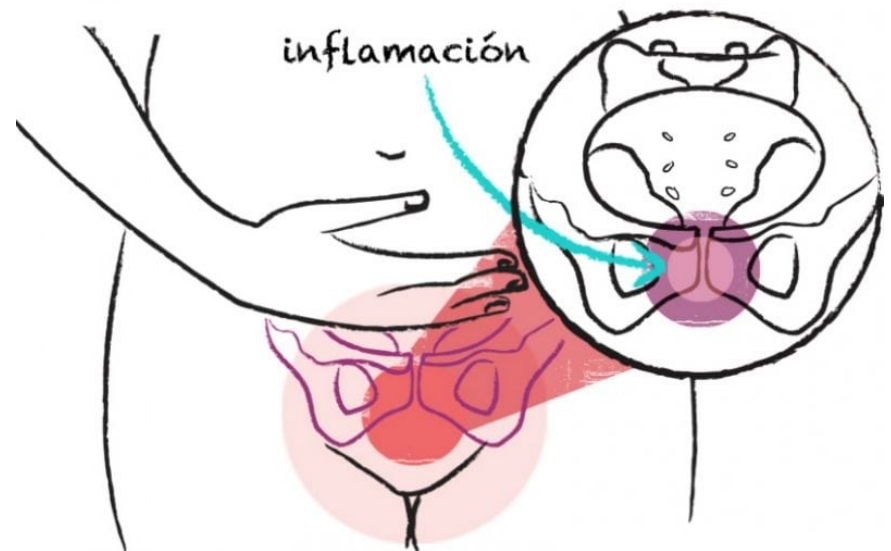


PUBALGIA

✓ Qué es y por qué ocurre

>> Inflamación en zona del pubis

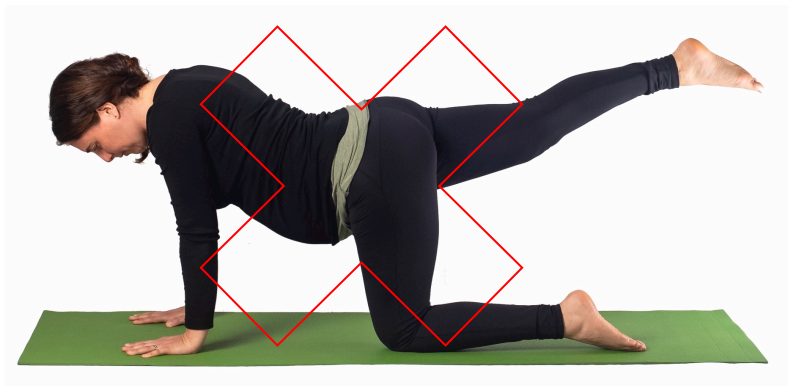
- Hormonas relaxina y progesterona
- Peso del bebé
- Aumento de peso
- Cambio de postural
- Estiramiento abdominal
- Sobrecarga en adductores



PUBALGIA

✓ Cuidados, recomendaciones y restricciones en la práctica de Yoga

- Kinesiología pre-natal
- Evitar dolor en clases y en actividades
- Evitar posturas inestables en la vida diaria
- Evitar posturas asimétricas en la práctica de yoga
- Uso de cinturón pélvico (no faja)



PUBALGIA

✓ Asanas recomendadas

- Elongación adductores
- Elongación abdominales oblicuos
- Activación faja abdominal
- Activación glúteos
- Activación de suelo pélvico





LUMBAGO Y CIÁTICA



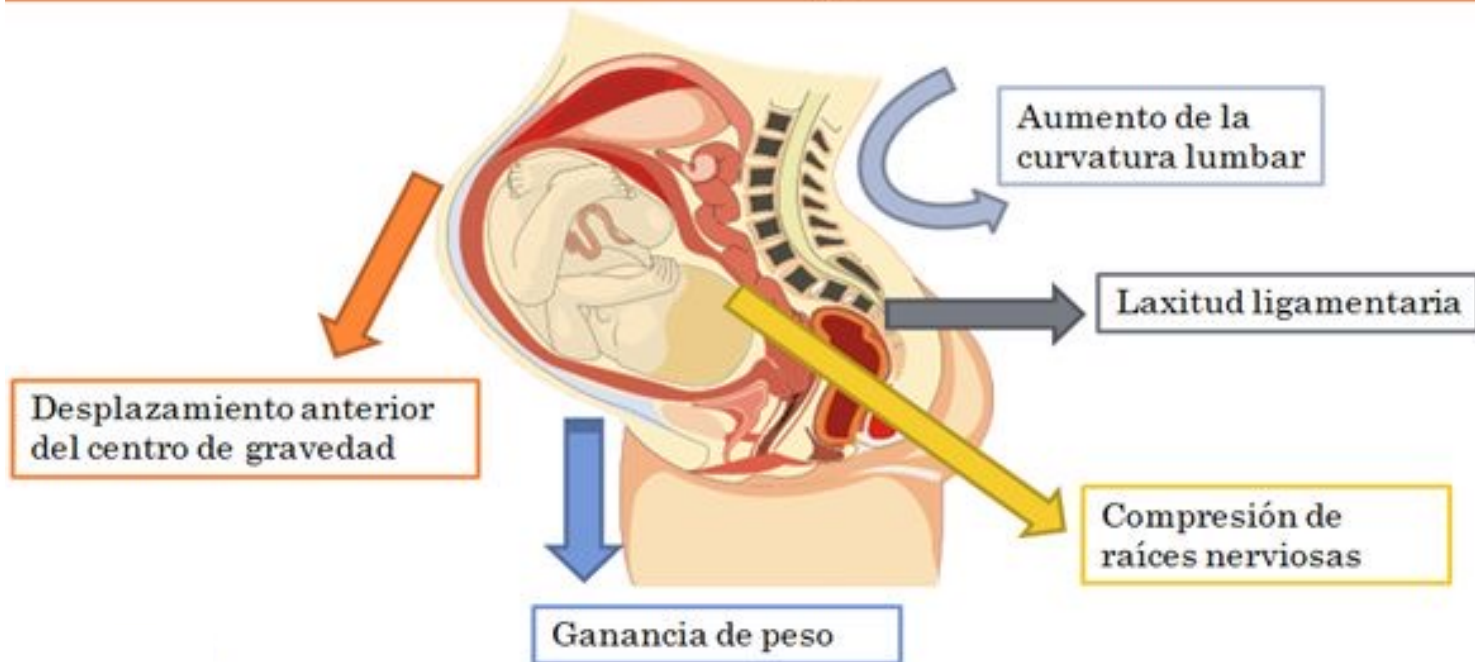
Qué es
Cuáles son los cuidados
Asanas recomendadas

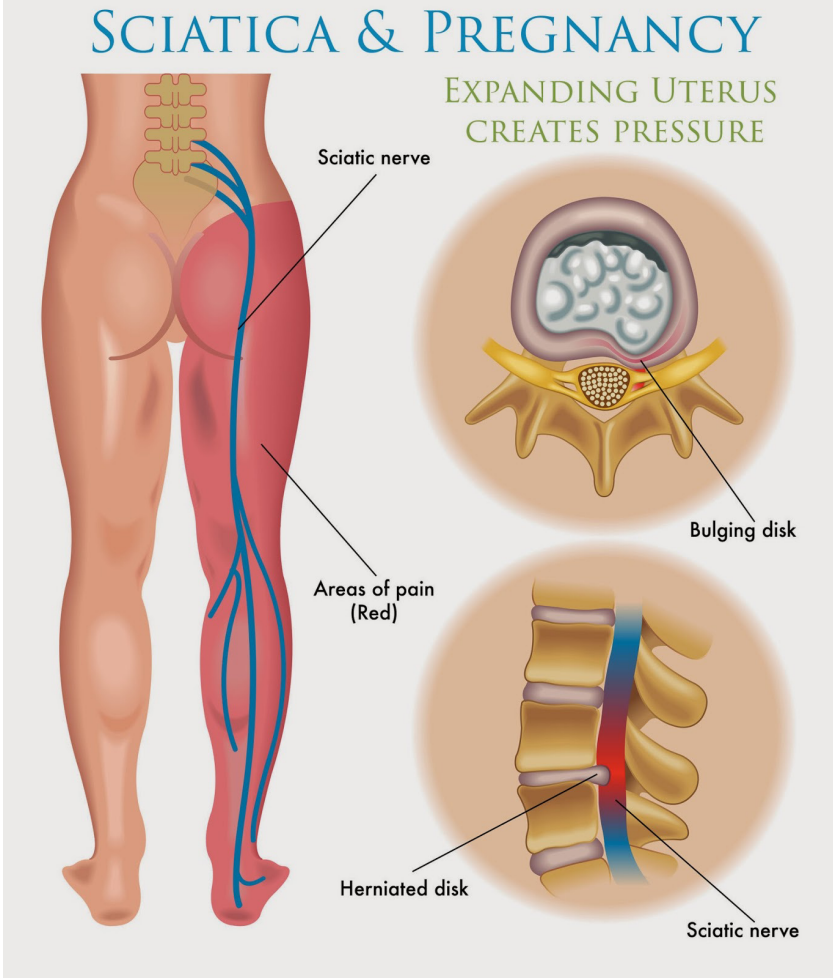
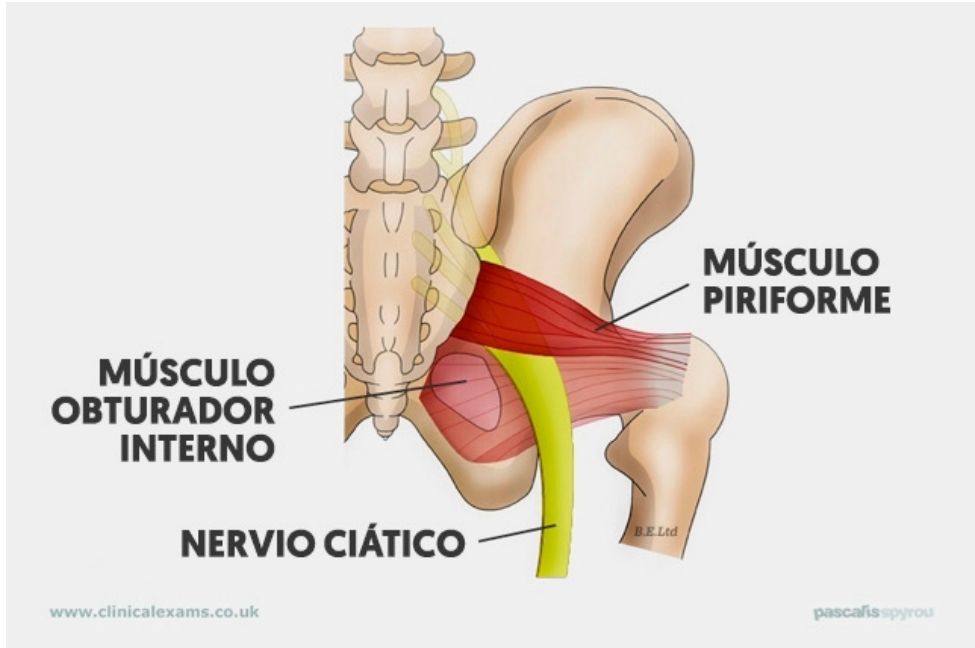


LUMBAGO Y CIÁTICA

✓ Qué es y por qué ocurre

Causas de lumbalgia en el embarazo





LUMBAGO Y CIÁTICA

✓ Cuidados, recomendaciones y restricciones en la práctica de Yoga

- Kinesiología pre-natal
- Evitar dolor en clases y en actividades
- Fortalecer faja abdominal
- Fortalecer musculos espalda
- Elongar músculos espalda baja y glúteos
- Uso de cinturón pélvico moderado
- Alineación postural de pie y en movimientos
- Postura de descanso de costado con cojines



LUMBAGO Y CIÁTICA



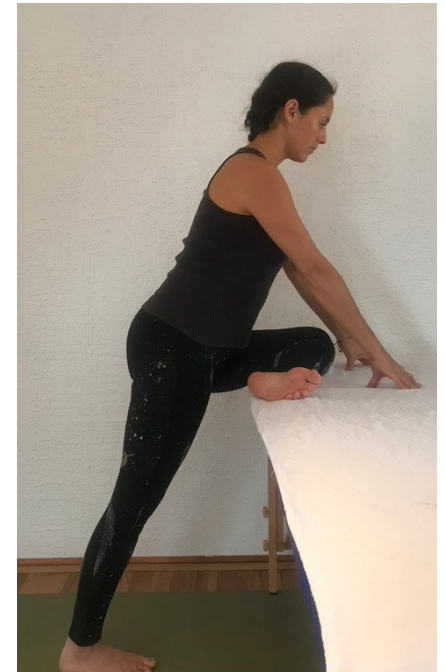
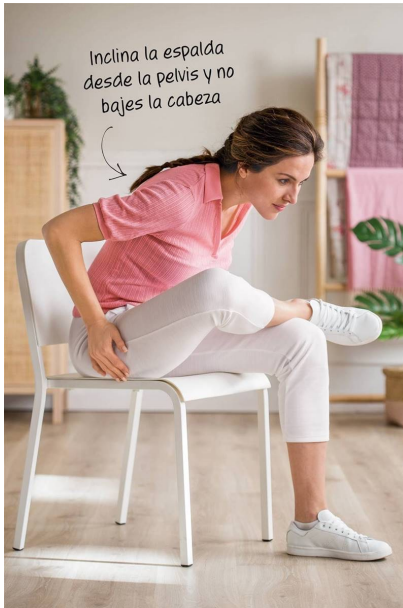
Asanas recomendadas para el dolor lumbar



LUMBAGO Y CIÁTICA



Asanas recomendadas para ciática o síndrome piramidal





RECOMENDACIONES GENERALES



- ✓ Alineación postural al estar de pie, realizar movimientos y ergonomía laboral
- ✓ Acudir a kinesiología pre-natal en caso de dolor y/o como preparación para el parto
- ✓ Uso de cinturón pélvico (NO FAJA) en casos necesarios
- ✓ Ejercicios en balón
- ✓ Mantenerse activa, caminar y práctica de yoga regular

