



MATERIAL COMPLEMENTARIO

ESTRUCTURA DE LA CLASE YOGA POST-NATAL

“SARAMAMA”

Especialización de Yoga Mujer y Maternidad



YOGA POST-NATAL

Elementos de la clase

Estructura de Clases de Kundalini Yoga post-natal

Estructura de Clases de Hatha Yoga post-natal

Estructura de dinámicas post-natal



ELEMENTOS DE LA CLASE

Invita a las mamás a sentarse cómodas, sus bebés pueden estar recostados delante de ellas, sobre sus piernas o como lo sientan mejor. Es importante destacar que durante la clase, cada una vaya al ritmo de su cuerpo y que tengan la libertad de cubrir todas las necesidades de sus bebés. En cualquier momento de la clase pueden amamantar, mudarlos o ponerse de pie con ellos si lo necesitan.

A veces las clases pueden ser tranquilas y más silenciosas, otras veces los bebés pueden estar más inquietos y llorar. Es necesario tener en cuenta y siempre hacerles saber a las madres, que es normal que sus bebés puedan llorar, ya que esa es la manera que tienen para expresarse y comunicar lo que les pasa. Además, sucede a menudo que los bebés están más inquietos las primeras clases, ya que se enfrentan a ambientes, ruidos, olores y muchos estímulos desconocidos. Guía a las mamás a mantenerse tranquilas, serenas y que fluyan durante la clase según las necesidades de sus bebés libremente.

Cuando lleguen mamás por primera vez, pregunta siempre además de sus nombres, cómo se ha sentido en su post-parto, como fue su parto (cesárea, vaginal, si hubo complicaciones, etc), su experiencia previa en Yoga y como ha estado su bebé. Todos estos son indicadores, señales e información útil para orientar los objetivos e intensidad de la clase. Mantente siempre observando el estado y necesidades del grupo de mamás y las señales de los bebés, muchas veces serán los bebés los que guiarán el ritmo de la clase.

Visualización y conexión

Antes de entonar el mantra de invocación, puedes guiar a las mamás a llevar su atención hacia su interior, relajar las partes del cuerpo que sientan tensas y tomar consciencia de que su estado de relajación e interiorización influencia a sus bebés. Aunque haya una separación física con el bebé, o sea, ya no se encuentre dentro de su vientre, las emociones y experiencias de la madre pueden influenciar en el estado de los bebés. Guíalas a que a través de su respiración se relajen, imaginen que envuelven a sus bebés en amor, tranquilidad, paz y protección.

Puedes realizar alguna comunicación celestial o cantar un mantra para unificar las energías antes de entonarte con el Adi Mantra si lo sientes necesario, especialmente si sientes el ambiente desordenado o los bebés están muy inquietos. Otra opción es hacer algún baile junto a los bebés para sintonizar el grupo.

Mantra de invocación

Se recomienda cantar el mantra de manera suave, con un volumen y tono de voz apropiado al ambiente de los bebés. Recuerda que los bebés pueden asustarse cuando se canta demasiado fuerte los mantras.

Pranayamas

Los ejercicios de respiración siempre son clave para aquietar la mente, lograr ir hacia el interior y abrirse a la experiencia de la clase y práctica de yoga.

Los pranayamas recomendados para estas clases son:

- Respiración por la fosa nasal izquierda
- Respiración por la fosa nasal derecha
- Respiración alternada de las fosas nasales
- Respiración segmentada 4:1 (para la tolerancia y paciencia)
- Sitali pranayama

Ejercicios de calentamiento

En las clases de yoga post-natal se realizan ejercicios específicos que ayudan a la recuperación física de las mujeres en esta etapa. Además entregan calma y relajación, fortalecen el sistema nervioso y favorecen el equilibrio hormonal y la lactancia.

En términos generales, los ejercicios de calentamiento en el post-parto se basan en fortalecer los músculos del suelo pélvico, activar los músculos profundos del abdomen, fortalecer y relajar los músculos de la espalda y ayudar a flexibilizar la columna. Además es importante siempre relajar hombros, cuello y columna dorsal para favorecer la lactancia, ya que muchas veces estas zonas se encuentran cansadas o adoloridas por posturas mantenidas y cargar al bebé.

El ritmo y la intensidad de la clase es suave, siempre respetando el ritmo de su propio cuerpo. Es importante tener presente que no todas las mujeres tienen los mismos tiempos de recuperación luego del parto y es recomendable incitar a las mamás a que escuchen su cuerpo al momento de realizar los ejercicios.

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.

Dependiendo de la planificación de tu clase, está la opción de que el calentamiento sea la única parte de la clase con posturas físicas, como cuando te enfocas en “masaje infantil” o “yoga bebé”. En estos casos, procura realizar una buena práctica física que involucre todos los aspectos que necesitan ser trabajados en las clases de yoga post-parto.

El calentamiento es un excelente momento para incorporar a los bebés en los ejercicios y hacer dinámica la clase. Hay algunos ejercicios ideales para guiar la conexión madre-bebé. Por ejemplo,

que la mamá sonría y haga muecas en ciertos movimientos, le haga caricias o gestos mientras hace algún movimiento, como en el estiramiento del nervio de la vida, gato vaca, inclinaciones laterales, entre otras. En otras posturas pueden llevar a los bebés sobre su cuerpo, como cuando se recuestan sobre la espalda y elevan la pelvis, o tomarlos en los brazos cuando están de pie realizando giros de pelvis o tronco. Son muchas las posturas en las que puedes incorporar a los bebés o guiar esta conexión entre ellos.

En términos generales, idealmente todas las clases de yoga post-natal incluyan algunos ejercicios que consideren los siguientes objetivos:

- Fortalecer /activar / reconocer los músculos del suelo pélvico
- Activar los músculos profundos del abdomen
- Fortalecer y relajar los músculos de la espalda y ayudar a flexibilizar la columna
- Relajar hombros, cuello y columna dorsal para favorecer la lactancia, ya que muchas veces estas zonas se encuentran cansadas o adoloridas por posturas mantenidas y cargar al bebé.

Recuerda que la aplicación de bandhas o cerraduras es muy recomendada en las clases de yoga post-parto. Puedes incluir mulabandha en posturas o al finalizar algún ejercicio, pranayama o meditación. Uddiyanabandha también puedes incorporarla en diferentes posturas como técnica hipopresiva que activará la faja del abdomen y suelo pélvico. En el manual de yoga post-natal hay más indicaciones al respecto.

En el “Manual de Yoga post-natal” se indican también algunos ejemplos de ejercicios y asanas para realizar junto a los bebés (Yoga mamá – bebé) y series de yoga para realizar en los calentamientos (Series de Yoga post-natal). Puedes realizar las series tal como están indicadas o tomar algunos de estos ejercicios según las necesidades que tengas en tu clase.

Masaje infantil

Este es un espacio muy íntimo y nutritivo entre la mamá y su bebé, guíala a aprovechar este momento y mantenerse conectada y atenta a su hijo/a.

Es importante destacar que no se les realizan masajes ni yoga a los bebés que no lo deseen, ya que se busca experimentar un momento grato y de disfrute por lo que no se debe forzar. Si los bebés están dormidos tampoco se recomienda despertarlos para esto.

Al enseñar masaje, recuerda indicar que las mamás estén en postura cómoda, mirando a sus bebés y que no hayan tomado leche recién. Se recomienda que les hablen y expliquen a sus bebés que les harán masaje o que les “pidan permiso” antes de iniciar. Y al final del masaje les den las “gracias” por la experiencia del masaje.

No es necesario que les saquen la ropita, el masaje se puede realizar sobre la ropa si es necesario. Siempre recomendarles que en sus casas hagan el masaje sin ropita y con aceite vegetal.

Puedes realizar 2 a 4 maniobras de un masaje en cada clase. Por ejemplo, hacer masaje en el pecho y en los brazos, o en abdomen y piernas, o sólo en la espalda, etc. De esta manera vas entregando de a poco distintas herramientas y técnicas para que ellas las realicen en sus casas en un momento adecuado.

Serie de Asanas o Kirya de Kundalini Yoga

Al momento de elegir las posturas de yoga o series, al igual que en el calentamiento, es recomendable tener siempre presente los siguientes datos de las mamás:

- Cómo fue su embarazo
- Cómo fue su parto: vaginal, cesárea, con episiotomía, con forcep, expulsivo muy largo, muy corto, muy doloroso, con desgarro, etc.
- Edad de su bebé o tiempo de post-parto
- Su experiencia previa de yoga
- Cómo ha sido su recuperación y sensaciones físicas en su post-parto
- Lesiones o dolores específicos

Siempre ten en consideración las restricciones en el yoga post-parto y enfócate en los objetivos y necesidades de la madre y del binomio madre-bebé.

Relajación

La relajación es muy importante en las clases de yoga, ya que en este momento se distribuye el prana en el cuerpo y se integra a nivel sutil el trabajo realizado previamente. Para las mamás en esta etapa de post-parto, además es fundamental este momento para descansar, ya que se encuentran generalmente con mucho cansancio físico y les cuesta encontrar un tiempo para descansar en su vida diaria. Además es un espacio de la clase donde disfrutan junto a sus bebés la tranquilidad y el descanso unidos.

Si antes realizaron un kriya de kundalini yoga, es indispensable seguir SIEMPRE con una relajación profunda.

Guía a que las mamás adopten una postura cómoda para descansar junto a sus bebés. La postura por excelencia para la relajación es siempre savasana o postura del cadáver, pero entrega varias opciones para que ellas decidan cuál les acomoda.

Pueden recostarse sobre la espalda, en savasana con su bebé recostado boca abajo sobre su abdomen, o la misma postura con ambas rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Otra opción es recostadas de lado con su bebé al lado, esta puede ser una postura muy cómoda para amamantar y descansar juntos. Si las mamás lo desean, pueden sentarse con la espalda apoyada

en la pared para amamantar o caminar con sus bebés durante la relajación si sus bebés lo necesitan.

Procura que las mamás se encuentren cómodas y ofrece los elementos necesarios para acomodarse en las posturas. Las mamás siempre están muy pendientes de abrigar a sus hijos, pero muchas veces no se abrigan ellas mismas en el momento de la relajación. Puedes ofrecer frazadas o cubrir las tu misma para contenerlas, ya que ellas están conteniendo a sus bebés.

Realiza la relajación de 7 a 12 minutos.

Para salir, invita a las mujeres que se recostaron de costado, a que se recuesten sobre su espalda. Siempre da la opción de quedarse en la postura si lo necesitan, ya que a veces aún se encuentran amamantando a sus bebés. Una vez que están boca arriba, guía los pasos básicos para salir de la relajación; frotar manos, estiramiento de gato, rodar sobre la espalda y luego para salir, es preferible que se giren hacia un costado, se apoyen y luego incorporen.

Tema, debate y círculo de mujeres

Puedes invitarlas a sentarse en círculo si lo deseas, o que permanezcan en sus puestos. Una alternativa para este momento es abrir el espacio para que ellas comenten alguna duda o experiencia, etc. Otra opción es plantear un tema de interés común, como enseñanzas yóguicas, crianza consciente, lactancia, alimentación, cuidados físicos post-parto según las inquietudes del grupo.

Puedes en algunas ocasiones, en vez de hablar de un tema, hacer alguna dinámica de círculo, de esta manera todas participan. Algunos ejemplos son: Que cada una diga por qué le puso ese nombre a su bebé, algo que le agradece a su hijo/a, algo puntual que ha aprendido en esta etapa, alguna dificultad que hayan tenido, etc.

Recuerda que uno de los principales objetivos de estas clases es que las mamás generen redes entre ellas y se acompañen en la maternidad. Utiliza este momento para abrir espacios de conversación, de apoyo y confianza.

Comunicación celestial o danza

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 luego de la meditación cuando lo sientas apropiado. Es una excelente herramienta cuando los bebés se encuentran inquietos y necesitas tranquilizar el ambiente.

ESTRUCTURA BASE DE KUNDALINI YOGA POST –NATAL

1. Adi Mantra
2. Pranayama
3. Ejercicios de Calentamiento
4. Kriya / Masaje infantil / Yoga bebé
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

Las clases de Kundalini Yoga comienzan siempre con este mantra para abrir el espacio sutil y conectarnos con la sabiduría interior. Canta el Adi Mantra en mudra de oración de 3 veces.

2.- Pranayama

3.- Ejercicios de Calentamiento

Si vas a realizar un kriya de Kundalini Yoga en la clase, procura complementar y/o preparar el cuerpo para esa práctica. Si no realizarás kriya después, intenta abarcar todas las necesidades físicas de las mujeres en esta etapa integrando variedad de ejercicios. Recuerda que es el momento ideal para integrar a los bebés en la práctica.

4.- Kriya de KY

En términos generales, cuando elijas un kriya para clases de yoga post-parto, es importante tener siempre en cuenta las restricciones para esta etapa de la mujer. Algunas de éstas son evitar esfuerzos grandes de los músculos abdominales tales como levantamientos de piernas o de tronco desde la posición recostada sobre la espalda, no realizar ejercicios con saltos ni trotes, tener precaución con las extensiones de columna hacia atrás, no realizar respiración de fuego ni bombeos intensos del abdomen.

Se sugiere que sean kriyas cortos, con pocos ejercicios para que las mamás logren hacerlo completo. Son recomendados kriyas que trabajen el sistema nervioso, glandular, que entreguen fuerza y vitalidad, que liberen el cansancio y fatiga, entre otros.

En el “Manual de Yoga post-natal” presentamos algunos kriyas para las clases de yoga post-parto. Realiza estos kriyas con un ritmo suave, sin sobre exigir, observando y escuchando a las mujeres que participan en la clase.

Cuando planifiques tus clases, puedes ocasionalmente realizar calentamientos largos y usar alguna meditación larga en el lugar de un kriya. O simplemente realizar una Serie de Yoga post-natal del “Manual de Yoga post-natal” en vez de un kriya y luego en el momento de la meditación hacer una meditación más larga.

Masaje infantil o Yoga bebé

Cuando desees profundizar en el masaje, enseñar técnicas nuevas y entregar detalles de esta técnica, puedes usar este espacio de la clase para eso y entregarle el tiempo adecuado para que disfruten madres y bebés.

5.- Relajación

6.- Meditación

Cuando elijas una meditación toma en cuenta las restricciones para el post-parto y al igual que en el kriya, considera las necesidades de las mujeres madres como fortalecer el sistema nervioso, regular el sistema glandular, potenciar la energía y vitalidad, etc.

Si eliges una meditación con trabajo de respiración, prefiere las que tengan suspensión del aire afuera para potenciar la actividad del suelo pélvico y abdomen que se genera por la hipopresión, y por el contrario, evita meditaciones que retengan mucho tiempo el aire adentro o que además tengan bombeos del abdomen para no sobre cargar el piso pélvico por el aumento de presión intrabdominal. Un ejemplo es la meditación sodarshan chakra kriya que no se recomienda en el postparto temprano.

Si notas que los bebés están muy inquietos, puedes realizar una meditación que tenga movimiento de brazos, con canto de mantras o directamente cambiar la meditación por una **comunicación celestial**. A los bebés les encanta ver estos movimientos y escuchar como sus mamás cantan los mantras.

7.- Tema, debate y círculo de mujeres

8.- Cierre

Finaliza la clase cantando el Eterno sol y/o 3 Sat Nam largos.

Pueden cantar el mantra de cierre en mudra de oración o con sus bebés en sus brazos si lo desean. También pueden cerrar haciendo una comunicación celestial del eterno sol, o bailando con sus bebés al centro de la sala.

ESTRUCTURA DE LA CLASE DE HATHA YOGA POST-NATAL

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

((Visualización y conexión))

1.- Mantra de invocación

Sentadas postura cómoda o medio loto, puedes usar un ladrillo para mantener la columna recta y el cuerpo activo en la postura. Los bebés pueden estar recostados delante de las mamás o sobre sus piernas.

Canta el mantra de invocación en anjali mudra: 3 veces “OM” para invocar la unidad en lo supremo y sintonizarnos con la vibración del universo. Además puedes cantar la invocación a Patanjali u otro mantra si lo deseas y acostumbras hacerlo.

Se recomienda cantar el mantra de manera suave, con un volumen y tono de voz apropiado al ambiente de los bebés.

3.- Serie de Asanas

Antes de ir a las asanas elegidas para la clase, puedes incorporar **ejercicios de calentamiento** de movilidad articular o las series de yoga post-natal descritas en el manual. Al realizar la programación de tu clase, procura considerar los ítems de posturas necesarias para las clases de post-parto, como activación de suelo pélvico, actividad de faja abdominal, relajación de hombros y cuello, etc.

El ritmo de la clase es intermedio, es más intenso que en yoga pre-natal, pero más suave que en yoga adultos. Las mujeres en esta etapa no necesitan hacer esfuerzos muy grandes, su energía está dirigida hacia su bebé, la lactancia, su recuperación post-parto, etc. Los objetivos generales de las asanas son proporcionarles relajación, descanso, flexibilidad, consciencia de su cuerpo y favorecer la alineación postural.

Post parto según Geeta Iyengar:

- 2-3 semanas: Comenzar con pranayamas y savassana, estos tonifican el abdomen, disminuyen el tamaño del útero y aumentan la producción de leche. Supta virasana con buen apoyo y savassana pueden ayudar a disminuir los dolores del útero en el post-parto

inmediato. Además, se puede practicar pashimottanasana con una almohada que presione el vientre.

- Se recomiendan posturas suaves reconstituyentes que abren el pecho y ejercicios de kegel (contracción suelo pélvico) se pueden realizar de inmediato.
- Flexiones hacia adelante con soporte ayudan a "cerrar y secar" útero.
- 6 a 7 semanas: Se pueden integrar posturas invertidas si ha dejado de sangrar.
- Desde la semana 8 se puede realizar torsiones.
- En caso de cesárea: No practicar nada hasta que no haya curado la herida con excepción de savasana y pranayamas (aproximadamente dos meses). Luego se puede incorporar sarvangasana, setubhanda, viparita karani, maha mudra, estas asanas equilibran las hormonas, tonifican el útero y fortalecen el abdomen.

En general, las posturas restaurativas son excelentes para esta etapa, ya que además de proporcionar descanso y recargar energéticamente el cuerpo, favorecen la reacomodación de los órganos internos.

Procura siempre que mantengan alineada la columna y tener precaución con las torciones cerradas, ya que una flexión exagerada o permanecer en la postura por mucho tiempo podría generar aumento de la presión intrabdominal.

Puedes realizar saludos al sol y variaciones suaves luego del cuarto mes, o un poco antes si las mujeres ya tienen experiencia previa en yoga y su recuperación es buena.

Puedes incorporar en tu clase algunas posturas específicas de post-parto de trabajo abdominal y suelo pélvico o las series de yoga post-natal del "Manual de Yoga post-natal".

Incorpora a los bebés en las asanas que lo permitan. Realiza descansos, pausas y siempre guíalas a seguir sus propios ritmos.

Diseña una serie de Asanas y/o ejercicios de post-parto con un objetivo específico 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. Realiza con frecuencia posturas de compensación. El orden comúnmente usado es: Posturas de pie · Posturas de extensión · Torsiones · Flexiones · Inversiones · Relajación

3.- Masaje infantil o Yoga bebé

4.- Relajación

5.- Pranayama y/o Meditación

Puedes realizar las meditaciones tradicionales, visualizaciones o cantar mantras. A los bebés les gusta escuchar los mantras, muchas veces los calma y tranquiliza.

Se puede vibrar repetidas veces el mantra OM, cada una a su ritmo, cantar el Gayatri Mantra, Tryambakam Mantra , los Shanti Mantras, Guru Mantra, entre otros.

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

((Comunicación celestial))

7.- Mantra se cierre

Finaliza siempre la clase con un mantra para cerrar el espacio energético y sutil de la clase. Puedes vibrar el mantra OM SHANTI HARI OM, un mantra para enviar paz y amor a todos los corazones o cerrar con uno o tres OM.

Pueden cantar el mantra de cierre en mudra de oración o con sus bebés en sus brazos si lo desean.

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 masaje infantil y tema, círculo o debate.

DINÁMICAS DE YOGA POST-NATAL

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

Puedes incorporar pranayamas, asanas, masaje infantil, 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 como herramientas y técnicas para favorecer su recuperación post-parto. Ten consideración de las restricciones, la experiencia previa en yoga, cómo fue su gestación, su parto y todos los factores que pueden influenciar en cómo va su puerperio, al momento de elegir de las posturas o ejercicios. Revisa en el punto “Calentamientos” los detalles de los ejercicios más recomendados para esta etapa. Puedes enseñar ejercicios aislados o usar las series de yoga post-parto que aparecen en el manual.

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 las enseñanzas y linaje y podrás entregar una experiencia profunda y verdadera.

- 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.

Puedes enseñar técnicas de **masaje infantil** en tus talleres, charlas o sesiones. Puedes enseñar cada parte del masaje en diferentes sesiones con madres y familias. Son excelentes herramientas para potenciar el apego y conexión padres e hijos.

Dentro de tus talleres, charlas o actividades, intenta siempre entregar información de las enseñanzas yóguicas o consejos prácticos para la etapa de post-parto según lo indicado antes en

“Tema, debate y círculo de mujeres”. Crea dinámicas de conversación y comunicación para fortalecer lazos y redes de mujeres.

Puedes incluir comunicaciones celestiales o danza con los bebés, siempre son disfrutados y bien recibidos tanto por las mamás como por los bebés.



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