



Saramama

ESPECIALIZACIÓN YOGA
MUJER Y MATERNIDAD | 2020

Manual de Yoga Post-Parto & Masaje Infantil

Saramama. Especialización en
Yoga Mujer y Maternidad
Con Shiv Charn Kaur



Mujer Espiral
KINESIOLOGÍA YOGA - MATERNIDAD



AGNI
YOGA

MANUAL DE YOGA POST-PARTO
SARAMAMA 2020

Shiv Charn Kaur
Constanza Holvoet M.

Agradecimientos a todas las mamás y bebés que han sido nuestras maestras y maestros y a las enseñanzas yóguicas que sostienen e inspiran el camino de la maternidad y crianza consciente.

A las mujeres que han caminado antes que nosotras abriendo caminos y sembrando semillas de consciencia.

Agradecimiento a los modelos de Masaje Infantil, fotos recopiladas del Manual de “Capacitación en Masajes y Yoga para Bebés “El Arte de Dar Amor”, Shiv Charn Kaur y Siri Siri Kaur, 2009.

Agradecimientos a Sangatpreet Kaur por ser modelo en algunas fotos y por su colaboración en la elaboración del manual con su experiencia dando clases.

Agradecimientos a Andrea Díaz por los diseños y apoyo.

Manual de uso exclusivo para estudiantes del curso de
“Especialización en Yoga Mujer y Maternidad Saramama”.

Todos los derechos reservados

CONTENIDOS

Introducción al Yoga post-natal	3
Bandhas	5
Series de Yoga post-natal.....	7
• Serie básica 1	8
• Serie 2	10
• Serie 3	12
• Serie 4	15
• Serie 5	18
• Serie 6	21
• Serie 7	24
• Serie 8	27
• Serie 9	30
Asanas de Yoga post-parto.....	36
Yoga mamá bebé	41
Kriyas de Kundalini Yoga	46
• Surya Kriya	47
• Para equilibrar la cabeza y el corazón	52
• Autoajuste de columna	54
• Relajación en movimiento	56
• Fortalece el aura	58
Meditaciones de Kundalini Yoga	
• Meditación para un corazón tranquilo	60
• Meditación del escudo de protección	61
• Meditación para la sanación	63
• Respiración de 4 golpes	64
• Shiv Kriya	65
• Meditación de 3 segmentos para la salud, energía y radiancia	66
Masaje Infantil.....	67
• Masaje Shantala	68
• Masaje para alivio de cólicos	76

INTRODUCCIÓN YOGA POST-NATAL

Las clases de Yoga post-parto son clases especiales para madres con bebés de dos o tres meses hasta el gateo aproximadamente.

Los ejercicios y posturas son adecuados para la etapa que están viviendo las mujeres, tomando en consideración su recuperación física y sus necesidades. Y se pueden realizar con los bebés, incluyéndolos en algunas posturas o incorporando técnicas de masaje infantil.

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 y posturas 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. Y por último es muy necesario entregar espacios de relajación para recuperar y recargarse de energía.

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.

Qué evitar en etapa de post-parto; Precauciones y contraindicaciones:

Durante las clases es importante que los ejercicios que se incorporen ya sea en los calentamientos o en las serie de asanas, sean protegidos y sean favorables para esta etapa de post-parto y que por ningún motivo sean perjudiciales en su proceso de recuperación luego del parto.

Algunas precauciones y contraindicaciones a tener en cuenta son:

- Trabajo fuerte de abdominales
- Elongación y apertura de caderas en exceso
- Extensiones de la columna deben ser suaves y protegidas
- Evitar ejercicios con saltos y trotes
- La respiración de fuego y bombeo abdominal

Al momento de elegir las posturas para los calentamientos, 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 y estado físico
- Cómo ha sido su recuperación y sensaciones físicas en su post-parto
- Lesiones o dolores específicos

Además es muy recomendable estar al tanto de su estado más emocional e integral y de su bebé; Cómo se ha sentido en su post-parto, cómo es la salud de su bebé, si se siente acompañada en su maternidad o sola, si tiene más hijos, entre otras cosas.

Hay que considerar que la etapa de puerperio es una experiencia que trae muchos cambios hormonales, de ánimo, de energía y algunos desafíos a nivel emocional y físico. Las madres necesitan sentirse acompañadas, apoyadas y sostenidas.

Se recomienda siempre cerciorarse que las mujeres tienen autorización médica y/o control de kinesiología para asistir a las clases y se encuentran bien en su recuperación post-parto. Si sabes de mujeres que presentan fugas de orina 3 semanas luego del parto o más, dolor de pubis o lumbalgias, recomiéndales visitar especializas como médicos o kinesiólogos en piso pélvico y post-parto para prevenir mayores complicaciones posteriores.

Enfatiza siempre a que las mujeres sigan el ritmo de su cuerpo y nunca realicen ejercicios con dolor o molestias.



Bandhas



BANDHAS Y EJERCICIOS HIPOPRESIVOS EN EL YOGA POST-NATAL

Los bandhas son cerraduras o técnicas que facilitan el correcto flujo energético en la práctica de yoga. Tienen múltiples beneficios físicos en los sistemas del cuerpo, en la salud de los órganos y favorecen la calma mental. Aplicar las cerradura de raíz y de diafragma es muy beneficioso en la práctica de yoga post-parto ya que favorecen la recuperación física y activación del suelo pélvico y abdomen.

Hay tres bandhas principales:

- Cerradura de cuello (jalandhar bandh)
- Cerradura de diafragma (uddiyana bandh)
- Cerradura de raíz (mulbandh)

La cerradura de cuello debe ser aplicada en todas las meditaciones o prácticas de pranayamas a menos que esté indicado lo contrario. Favorecen el flujo energético hacia la cabeza y la alineación de la columna cervical.

La cerradura de raíz implica contracción voluntaria de los músculos del suelo pélvico, lo que favorece la consciencia corporal del periné y la recuperación de esta zona luego del embarazo y parto. Puede ser aplicada para finalizar cualquier ejercicio, pranayama o meditación o en asanas.

La cerradura de diafragma implica la activación del diafragma y movimiento costal con el aire suspendido afuera, lo que genera un efecto de baja presión (hipopresivo) hacia la cavidad abdominal y pélvica. Esta práctica genera a su vez la activación del abdomen y del suelo pélvico favoreciendo su recuperación y la correcta acción en la estabilidad de la columna, sostén de los órganos pélvicos y adecuada función de los esfínteres y músculos de periné.

“El concepto Hipopresivo hace alusión a la escasez de presión o disminución de la presión intraabdominal. Concretamente en las cavidades torácica, abdominal y pélvica.” *El Método Hipopresivo (Pinsach y Rial.2013)*. Este método se basa en la aplicación de Uddiyana bandha y ha sido desarrollado a cabalidad por Marciel Coufriez realizando múltiples investigaciones de los beneficios de su práctica en la etapa de post-parto y en tratamientos de prolapsos entre otros. El método de Ejercicios Hipopresivos incluye además de la “aspiración diafragmática” o uddiyana banda, una serie de pautas posturales que potencian este efecto hipopresivo y la activación muscular.

En las Series de Yoga Post-parto que encontrarás en el manual se incluye uddiyana banda en algunas posturas, sin embargo, tu puedes incorporarla en otras según la experiencia de las mujeres que tengas en clases.

UDDIYANA BANDHA

Para aprender a realizar esta cerradura se recomienda comenzar en posición recostada boca arriba.

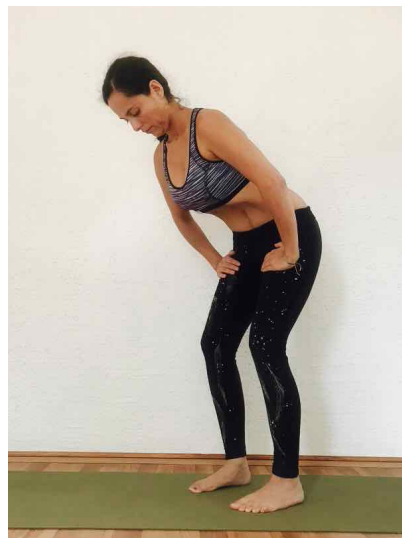
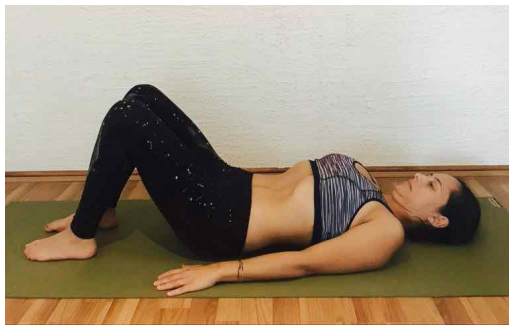
Realiza un par de respiraciones profundas movilizando bien las costillas en cada respiración.

Luego realiza una exhalación profunda y relajada. Una vez hayas expulsado todo el aire, procura mantener cerrada la boca y nariz bloqueando la entrada de aire y luego simula una inspiración. Se sentirá como se introduce el abdomen, las vísceras ascienden y las costillas se separan. Mientras haces el ejercicio, mantén el mentón hacia adentro alargando la columna cervical. El abdomen se encuentra relajado y permites que naturalmente vaya hacia adentro y arriba.

Cuanto mayor tiempo se mantenga la “falsa inspiración”, más efectivo es el ejercicio.

Otras posturas para avanzar en la práctica son en postura de roca, cuatro apoyos y de pie.

La cerradura de diafragma puede realizarse al finalizar algunos ejercicios en la práctica de yoga post-parto teniendo siempre en cuenta su realización con el aire afuera de los pulmones y con la explicación correspondiente para su adecuada ejecución.





Series de Yoga post-parto



SERIES DE YOGA POST-NATAL

A continuación encontrarás series de ejercicios que pueden ser utilizados como calentamientos o serie principal en una clase de yoga post-natal. Son ejercicios específicos que favorecen la recuperación de las mujeres trabajando los músculos del suelo pélvico, músculos abdominales, musculatura de la espalda y activando y relajando todo el cuerpo de manera protegida y suave.

Estas series de ejercicios no son kriyas de kundalini yoga, por lo que los tiempos y el orden pueden ser modificados si lo encuentras pertinente. Además, puedes usar los ejercicios de manera aislada e incorporar a los bebés en las posturas que lo permitan.

En todas las series se trabaja de manera directa o indirecta la musculatura del suelo pélvico a través de contracciones, bombeos, activación del abdomen o disminuyendo la presión intrabdominal. Estos ejercicios ayudan a las mujeres a tomar consciencia del suelo pélvico que sufre muchos cambios físicos durante el embarazo y el parto. Su recuperación post-parto depende de varios factores, como el peso recibido en el embarazo, el tipo de parto, estado físico, alineación postural, etc.

Los músculos abdominales sufren una gran distensión en el embarazo y los músculos más superficiales se separan para permitir el aumento de volumen del vientre. En yoga post-natal se trabaja de manera suave los músculos más profundos del abdomen para facilitar de a poco la alineación de los músculos más superficiales.

Los ejercicios de yoga post-natal trabajan activando y elongando todos los músculos a cargo de la estabilidad del sistema pelvis-abdomen-columna lumbar, favoreciendo la recuperación del suelo pélvico y abdomen, la alineación postural, disminuyendo dolencias comunes de espalda y previniendo posteriores alteraciones a nivel físico.

Por otro lado, favorecen la lactancia relajando y liberando tensiones en la zona de los hombros, cuello y columna dorsal. Estimula la circulación sanguínea y producción de la leche además de potenciar la liberación de las hormonas encargadas de la lactancia.

Es importante considerar que las series están diseñadas para mujeres con una recuperación normal esperada para apoyar y favorecer su recuperación y no están diseñadas para tratamientos específicos.

Estos ejercicios además son muy beneficiosos para mujeres de todas las edades y en todas las etapas de su vida, especialmente para la menopausia. Ayudan a fortalecer el suelo pélvico previniendo o recuperando incontinencia urinaria, prolapsos uterinos y mejoran la calidad de las relaciones sexuales.

SERIE 1

Esta serie contiene ejercicios básicos que ayudan a reconocer y activar el suelo pélvico. Puedes usarla en esta secuencia o elegir algunos de estos ejercicios para enseñar las contracciones de suelo pélvico y uddiyana bandha.

1.- Respiración abdominal. Recuéstate sobre la espalda con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Mantén alineadas las caderas, las rodillas y los pies. Inhala relajadamente y cuando exhales, hunde hacia adentro la parte inferior del abdomen. Continúa a un ritmo e intensidad suave por 1 a 2 minutos. En la exhalación puedes enfatizar vocalizando “shhhh” o “fffff” para activar más la faja abdominal.



2.- Uddiyana bandha

Aún recostada sobre la espalda con los pies apoyados en el suelo. Realiza una exhalación profunda y relajada.

Una vez que hayas expulsado todo el aire, procura mantener cerrada la boca y nariz bloqueando la entrada de aire y luego simula una inspiración. Se sentirá cómo se introduce el abdomen, las vísceras ascienden y las costillas se separan. Cuanto mayor tiempo se mantenga la “falsa inspiración”, más efectivo es el ejercicio. Repite el ejercicio 3 a 5 veces con una pausa de 2 o 3 respiraciones entre cada uno.

3.- Contracciones del suelo pélvico.

Continúa recostada sobre la espalda. Realiza contracción de la musculatura del suelo pélvico de la siguiente manera:

- Aplica 5 a 8 contracciones de intensidad casi máxima. Cada contracción debe ser mantenida un tiempo de 3 a 10 segundos (según lo que cada mujer pueda sostener con la misma intensidad) con el doble de segundos de pausa entre contracciones.
- Luego haz 4 contracciones rápidas de 2 a 3 segundos de duración.

Procura mantener relajada la musculatura de los muslos, glúteos y abdomen. Respira suave y fluidamente mientras realizas el ejercicio. Puedes hacer esta secuencia de contracciones 1 a 3 veces con pausas entre cada una.

4.- Recuéstate sobre el lado izquierdo con las rodillas dobladas y apoyando el antebrazo izquierdo en el suelo.

- Contrae el abdomen hacia adentro en la exhalación 3 a 5 veces.

- Luego, activa abdomen y suelo pélvico haciendo el gesto de querer elevar el tronco, sin que se produzca realmente el movimiento acompañado de la exhalación. 3 a 5 veces. Repite ambos ejercicios hacia el costado derecho.



5.- Uddiyana bandha o ejercicio hipopresivo

En postura de gato neutro, apoya las manos en el suelo a nivel de los hombros y rodillas al ancho de las caderas. Mantén la espalda recta. Realiza una “inspiración falsa” con suspensión del aire afuera como en el ejercicio 2.

Descansa 2 o 3 respiraciones y repite el ejercicio 3 a 5 veces.



6.- Savasana

Recuéstate sobre tu espalda. Idealmente con un cojín o frazada doblada bajo tus corvas para descansar de manera más efectiva y cómoda la zona lumbar. Los brazos queda ligeramente separados del cuerpo con las palmas mirando hacia arriba.

Descansa en esta postura de 5 a 7 minutos.



Comentarios:

Esta serie de ejercicios trabajan directamente los músculos del suelo pélvico y es excelente para mujeres en post-parto para comenzar a tomar conciencia del suelo pélvico.

Los ejercicios 1 y 3 se pueden comenzar a realizar desde el comienzo del post-parto para activar el abdomen y suelo pélvico. Se comienza con contracciones suaves y cortas sin generar dolor. El efecto del bombeo sanguíneo que producen mejora la circulación en la zona y, por tanto, la cicatrización, la reabsorción del edema y la disminución del dolor.

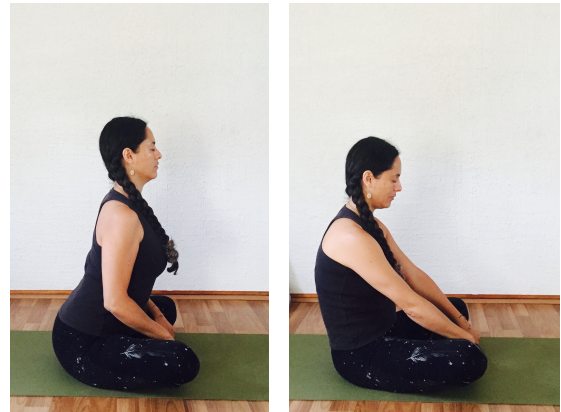
Los ejercicios con Uddiyana bandha se pueden iniciar luego de 40 días post-parto vaginal y luego de 3 a 4 meses post-parto por cesárea.

El ejercicio 6 de relajación es ideal para recobrar energía y se recomienda durante toda la etapa post-parto.

SERIE 2

1.- Flexiones espinales.

En postura fácil, toma los tobillos con las manos. Inhala flexionando la columna hacia delante. Exhala flexionando la columna hacia atrás. Mantén los hombros relajados y la cabeza recta, el movimiento ocurre principalmente en la columna lumbar. Continúa rítmicamente con respiraciones profunda. Inhala hacia delante y exhala hacia atrás. 1 a 2 minutos. Luego continua el mismo movimiento con las manos sobre las rodillas enfatizando en la zona dorsal. 1 a 2 minutos.



2.- Desde postura de gato neutro (manos apoyadas en el suelo a nivel de los hombros y rodillas al ancho de las caderas), eleva pierna y brazo contrario. Mantén el abdomen hacia adentro y la columna recta con una respiración relajada. Sostén la postura por 20 segundos cada lado. Repite 3 veces.



3.- Recuéstate sobre la espalda con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Mantén alineadas las caderas, las rodillas y los pies.

3a.- Lleva las manos sobre el abdomen para sentir el movimiento. Inhala relajadamente y exhala por la boca con los labios fruncidos generando un sonido de “ffffff” o “shhhh” al mismo tiempo que hundes hacia adentro el ombligo y contraes el suelo pélvico.

Continúa a un ritmo e intensidad suave por 1 a 2 minutos.

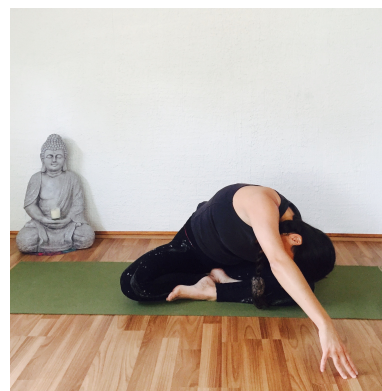


3b.- En la posición inicial, relaja las manos a los costados. Exhala elevando la pelvis del suelo, inhala mientras bajas. Toma consciencia de la activación del suelo pélvico en cada exhalación y elevación de la pelvis. Continúa rítmicamente por 1 a 2 minutos.

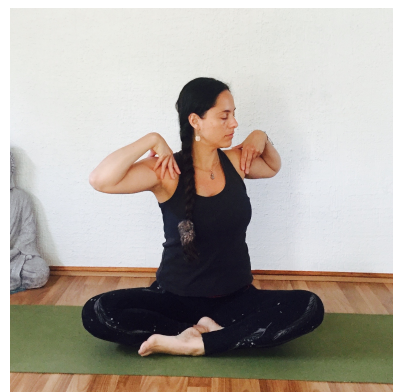


4.- Sentada en postura fácil.

Apoya mano derecha en el suelo, inhala lleva el brazo izquierdo hacia arriba y exhala inclinándote hacia el lado derecho y cambia de lado. Luego inhala llevando el brazo izquierdo hacia arriba y exhala ahora llevando el brazo en diagonal hacia delante. Cambia de lado y continúa alternando los dos ejercicios de manera lenta y fluida, mantén 2 a 3 segundos en cada lado. Intenta no levantar los glúteos del suelo. 1 a 3 minutos.

**5.- Giro de torso.**

En postura fácil. Toma los hombros con los pulgares por detrás y los otros dedos por delante. Mantén los codos arriba con los brazos paralelos al suelo. Inhala mientras giras la cabeza y torso hacia la izquierda. Exhala mientras giras a la derecha. Continúa el movimiento desde la base de la columna. 1 a 2 minutos.

**6.- Círculos de cuello.**

En postura fácil, relaja las manos sobre las rodillas y realiza lentamente giros de cuello hacia el lado derecho. Luego cambia la dirección del círculo. 1 minuto cada lado.



SERIE 3

1.- Giros sufis.

Siéntate en postura fácil con las manos sobre las rodillas. Comienza dando giros con el torso en forma circular hacia una dirección manteniendo la columna recta. Siente el máximo estiramiento a nivel del corazón. Inhala mientras vas hacia delante y exhala hacia atrás. 1 minuto hacia cada lado. Para finalizar, inhala, endereza la columna, exhala todo el aire mientras aplicas Mulbandh y relaja.



2.- Giro de hombros. Sentada en postura fácil, relaja las manos sobre las rodillas y comienza a hacer giro de hombros hacia atrás relajando y liberando el cansancio, tensiones o molestias que puedas tener en esa zona. Luego realiza los giros hacia delante. 1 a 2 minutos en cada dirección.



3.- Contracciones y bombeos de piso pélvico.

Apoya rodillas ligeramente separadas y los pies en el suelo. Apoya los antebrazos formando un triángulo y la frente en el suelo atrás de las manos.

3a.- Contracciones de músculos del piso pélvico:

Contrae todo lo que puedas los músculos del suelo pélvico por 3 a 6 segundos 4 veces.



3b.- Contracción con bombeos: Contrae músculos del suelo pélvico, mantén 3 segundos y luego, sin soltar añade 3 bombeos de suelo pélvico hacia arriba y luego relaja. Se puede repetir 2 a 3 veces.

**Procura descansar el doble de segundos entre cada contracción en todos los ejercicios (por ejemplo: si contraes 6 segundos, luego relajas 12 antes de volver a contraer).*

4.- Desde postura de gato neutro.

Apoya las manos en el suelo a nivel de los hombros y rodillas al ancho de las caderas. Mantén la espalda recta. Desde esta postura, inhala elevando la pierna derecha y el brazo izquierdo (abriendo). Exhala juntando el codo y la rodilla (cerrando). Mantén una suave contracción del abdomen y procura no rotar la pelvis durante el ejercicio manteniéndola alineada. Realiza el movimiento a un ritmo suave durante 30 segundos cada lado. Puedes hacerlo 2 a 5 veces por lado.



5.- Adho mukha virasana. Siéntate sobre los talones, separa ligeramente las rodillas e inclina todo tu cuerpo hacia adelante y abajo apoyando la frente en el suelo y las manos lo más adelante que puedas. Mantén los codos extendidos y las manos activas en el suelo apoyando las yemas de los dedos como copa.



Desde esta postura, eleva la cabeza y camina con las manos hacia el lado izquierdo lo que más puedas sin levantar el isquion derecho. Mantén la postura de 30 a 60 segundos, eleva la cabeza y camina con las manos hacia el centro. Realiza lo mismo hacia el lado contrario.



6.- Recuéstate sobre el lado izquierdo con las rodillas flexionadas a más de 90°. La cabeza descansa en la mano izquierda. Mantén la columna estirada.

6a.- Lleva la mano derecha sobre el vientre para sentir el movimiento. Inhala en esta postura y luego exhala mientras contraes el abdomen hacia adentro unos segundos y relajas. Repítelo 5 veces.



6b.- Luego apoya la mano derecha en el suelo para que facilitar el ejercicio. Inhala en esta postura. Al exhalar contrae suavemente el suelo pélvico, siente la tensión que se genera en la zona abdominal baja y refuézala elevando ligeramente los pies del suelo. Inhala y baja. Repite 5 veces.

El ritmo del ejercicio es suave. Repite ambos ejercicios hacia el costado derecho.

7.- Recuéstate sobre tu espalda y abre tus brazos hacia los lados descansando en el suelo en forma de cruz. Flexiona las rodillas. Inhala en esta postura y luego, exhalando inclínalas hacia el costado derecho de manera muy controlada y con contracción del suelo pélvico. Apoya las rodillas en el suelo y mantén la postura con la cabeza girada hacia el lado izquierdo. Puedes sostener las rodillas hacia el suelo con la mano derecha.



Relájate en la postura y respira suavemente. Mantén 1 a 2 minutos cada lado.

SERIE 4

1.- Gato-vaca. Apoya las manos en el suelo a nivel de los hombros y rodillas al ancho de las caderas. En la inhalación, arquea la columna hacia abajo y levanta la cabeza. En la exhalación, arquea la columna hacia arriba, metiendo la “cola” y mentón hacia adentro como un gato engrifado. De 1 a 3 minutos.



2.- Elevación de rodillas. En postura de gato neutro, realiza 3 a 5 respiración profundas activando de manera consciente la faja abdominal. Puedes exalar por la boca como una ffff mientras llevas ombligo adentro para sentir con más intensidad la contracción.



Luego apoya metatarsos en el suelo y con la consciencia de la activación del abdomen y suelo pélvico, eleva las rodillas ligeramente del suelo en cada exhalación y bájalas nuevamente al inhalar. Repite de 3 a 5 veces. Puedes descansar y repetir el ejercicio.



3.- Descansa un momento en postura de bebé. Sentada sobre los talones, apoya la frente en el suelo o en una frazada, lleva los brazos hacia atrás apoyando el dorso de la mano en el suelo. Descansa y relájate en esa postura. 1 a 3 minutos.



4.- Comienza el ejercicio **desde postura de gato neutro**. (Apoya las manos en el suelo a nivel de los hombros y rodillas al ancho de las caderas, mantén la espalda recta).

Apoya ahora la mano izquierda en el suelo a nivel del centro del pecho. Pierna izquierda: Manteniendo la rodilla apoyada, gira la pierna hacia el lado izquierdo y apoya los metatarsos. Pierna derecha: estírala hacia atrás con la rodilla extendida y apoyando la planta del pie en el suelo. Inhala y lleva el brazo derecho hacia arriba abriendo el pecho.

Exhala llevando el brazo derecho hacia delante con la palma hacia abajo estirando ahora todo tu costado derecho. Intenta mirar la palma derecha y mantén la postura de 20 a 30 segundos. Para salir de la postura, inhala nuevamente con el brazo derecho hacia arriba, exhala y vuelve a postura de gato. Repite hacia el otro lado.



5.- Recuéstate sobre el lado izquierdo con la rodilla izquierda flexionada y la pierna derecha extendida. La cabeza descansa en el brazo izquierdo. Mantén la columna estirada. Inhala en esta postura y exhala elevando ligeramente la pierna derecha en línea recta. Inhala bajando. Mantén los dedos del pie derecho apuntando siempre hacia delante. El movimiento es lento, suave y controlado. Continúa 30 segundos y cambia de lado.



6.- Torsión en Marichyasana 3 simple. Siéntate y extiende ambas piernas al frente. Flecta la rodilla dejando la planta del pie apoyada en el suelo. Inhala y eleva el brazo izquierdo. Manteniendo la columna alineada, exhala y abraza tu pierna derecha con el brazo izquierdo traccionando ligeramente para rotar tu tronco hacia la derecha. La cabeza sigue el movimiento mirando sobre el hombro derecho. Procura mantener el pie izquierdo activo, apuntando los dedos hacia arriba y la pierna activa hacia el suelo. Mantén la postura sin forzar, con los hombros y rostro relajados.



7.- Giro de hombros. Sentada en postura fácil, relaja las manos sobre las rodillas y comienza a hacer giro de hombros hacia atrás relajando y liberando el cansancio, tensiones o molestias que puedas tener en esa zona. Luego realiza los giros hacia delante. 1 a 2 minutos en cada dirección.



8.- Paschimottanasada, estiramiento hacia delante.

Sentada con las piernas estiradas. Inhala y eleva tus brazos alargando tu columna. Exhala y baja desde la base de la columna hacia delante y abajo. Toma tus pies o la parte de tus piernas donde llegues cómodamente y mantén la postura con respiración suave. 1 a 2 minutos.



SERIE 5

1.- Hans Kriya o Kriya del cisne. Siéntate de rodillas en postura de roca, con las manos apoyadas en el suelo junto a las rodillas. Empuja con los brazos para arquear la espalda hacia fuera, acerca la barbilla al pecho y extiende la nuca mientras llevas la cabeza hasta el suelo. Al bajar la cabeza, coloca todo el peso del tronco en la parte alta de los muslos.

Desde esta posición arquea la columna hacia adentro y sube el cuello como en la postura de la cobra.

Ve subiendo hasta recuperar la postura inicial y repite el movimiento arqueando la columna hacia fuera, estirándola y luego arqueándola hacia adentro.

**2.- Secuencia para la columna.**

Postura A: Siéntate sobre los talones, separa ligeramente las rodillas e inclina todo tu cuerpo hacia adelante y abajo apoyando la frente en el suelo y las manos lo más adelante que puedas. Mantén los codos extendidos y las manos activas en el suelo.

Postura B: Postura de gato neutro. Apoya las manos en el suelo a nivel de los hombros y rodillas al ancho de las caderas. Mantén la espalda recta.

Postura C: Postura de triángulo o perro con la cara hacia abajo. Manteniendo manos y pies apoyados en el suelo, proyecta el final de la columna hacia el cielo alargando la espalda y proyectando el pecho hacia los muslos formando un triángulo.



Movimiento: Comenzando en la postura A. Inhala cuando vas a postura de gato (B). Exhala y contrae el piso pélvico y abdomen elevando rodillas y pelvis hacia triángulo o Adho mukha svanasana. Luego retrocede inhalando en gato (B) y exhalando en la postura de inicio (A). Continúa esta secuencia en a un ritmo suave. Que la respiración vaya guiando el movimiento. 1 a 3 minutos.



3.- Recostada sobre la espalda con los pies apoyados en el suelo.

Mantén alineadas las caderas, las rodillas y los pies.

- Inhala relajadamente y cuando exhales, hunde hacia adentro la parte inferior del abdomen. Continúa a un ritmo e intensidad suave por un 1 minuto.

- Ahora continúa inhalando relajadamente y con exhalación, flexiona la cadera izquierda llevando la rodilla izquierda delante del vientre, mientras que la mano derecha se apoya sobre la rodilla o muslo, como para bajar la pierna, pero sin moverla. Continúa a un ritmo suave alternando los lados. 1 a 2 minutos.



4.- En posición sentada, estira la pierna izquierda 45º hacia el lado y apoya la planta del pie derecho el costado del muslo izquierdo. Inhala estirando los brazos arriba y luego exhala inclinándote de costado hacia tu pierna izquierda realizando un estiramiento de tu lado derecho. Si llegas a tu pie, puedes tomar por dentro el pie con la mano izquierda y por afuera con la mano derecha para aumentar el estiramiento.



5.- Cerradura de oso. Entrelaza los dedos en *cerradura de oso frente al pecho. Inhala en esta postura. Exhala todo el aire afuera mientras aplicas mulbandh (contrae músculos del suelo pélvico y abdomen bajo). Relaja suavemente la contracción, e inhala llevando los brazos hacia arriba formando un arco. Mantén la postura, exhala todo el aire en la postura mientras contraes mulbandh. Relaja la contracción e inhala mientras vuelves a la postura inicial. 3 a 5 repeticiones.

***Cerradura de oso:** Para la cerradura de oso, coloca la palma izquierda viendo hacia fuera desde el pecho con el pulgar hacia abajo. Coloca la palma de la mano derecha viendo el pecho. Junta los dedos. Enrosca los dedos de ambas manos para que éstas formen un puño. Este mudra es usado para estimular el corazón y para intensificar la concentración.



6.- Giro de hombros. Sentada en postura fácil, relaja las manos sobre las rodillas y comienza a hacer giro de hombros hacia adelante relajando y liberando el cansancio, tensiones o molestias que puedas tener en esa zona. Luego realiza los giros hacia atrás. 1 a 2 minutos en cada dirección.



SERIE 6**1.- Flexiones espinales.**

En postura fácil, toma los tobillos con las manos. Inhala flexionando la columna hacia delante. Exhala flexionando la columna hacia atrás. Mantén los hombros relajados y la cabeza recta, el movimiento ocurre principalmente en la columna lumbar. Continúa rítmicamente con respiraciones profunda. Inhala hacia delante y exhala hacia atrás. 1 a 2 minutos. Luego continua el mismo movimiento con las manos sobre las rodillas enfatizando en la zona dorsal. 1 a 2 minutos.

**2.- Secuencia para la columna avanzada.**

Postura A: Siéntate sobre los talones, separa ligeramente las rodillas e inclina todo tu cuerpo hacia adelante y abajo apoyando la frente en el suelo y las manos lo más adelante que puedas. Mantén los codos extendidos y las manos activas en el suelo.

Postura B: Inhala en Postura de gato neutro. Las manos apoyadas a nivel de los hombros y rodillas al ancho de las caderas. Mantén la espalda recta.

Postura C: Exhala elevando la pelvis hacia la Postura de triángulo o perro con la cara hacia abajo. Puedes mantener 5 respiraciones en esta postura o en la siguiente inhalación continuar la secuencia hacia la postura de plataforma o tabla.



Postura D: Plataforma. Desde triángulo, inhalas bajando la pelvis y llevando el peso del cuerpo a las manos formando una línea recta de pies a cabeza. Esta postura es exigente, por lo que puedes hacer la variación de tabla alta, manteniendo la pelvis más elevada como en la segunda imagen.



Postura E: Exhala apoyando rodillas y bajando suavemente el cuerpo en el suelo para ir hacia cobra.



Postura E: Postura de cobra. (Bhujangasana). Apoya piernas, pelvis y abdomen en el suelo. Desde esta posición, inhala, estira de a poco los codos y arquea la espalda. Estira a través de la parte superior de la columna para que no haya presión en la baja espalda. Los dedos de las manos están separados, ampliamente.

Nota: Una variación recomendada especialmente en mujeres que hayan tenido cesárea, es hacer media cobra, es decir, apoyar los antebrazos en vez de los codos para no estirar demasiado la cicatriz como se muestra en la segunda imagen.

Desde postura de cobra exhalas hacia la postura A y repites la secuencia de 3 a 5 veces. Finaliza la secuencia descansando en postura de bebé.

Puedes realizar esta secuencia de manera dinámica o sostener cada postura un par de respiraciones.



3.- Levantamiento lateral de la pelvis. Recuéstate sobre el lado izquierdo con las rodillas dobladas y apoyando el antebrazo izquierdo en el suelo.

3.A.- Desde esta postura inhalas elevando la pelvis del suelo y exhalas bajando. Realiza el movimiento de 3 a 5 veces. Luego descansa un momento y sigues con la siguiente postura.

3.B.- Vuelve a elevar la pelvis y ahora mantén la postura por 3 a 5 respiraciones. De manera opcional, según las capacidades, puedes elevar el brazo derecho estirado hacia arriba con la palma mirando al frente y llevar tu mirada hacia tu mano.

Cambia de lado y repite el ejercicio 3A y 3B hacia el costado derecho.

3.A



3.B



4.- Giro de torso. Sentada en postura fácil, inhala lleva ambos brazos arriba con las palmas juntas. Exhala y realiza una torsión de tronco llevando mano derecha atrás apoyada en el suelo (las yemas de los dedos) y la mano izquierda en el muslo derecho haciendo una suave tracción para aumentar la torsión. El cuello y cabeza siguen el movimiento de manera. La columna se mantiene recta.

Sostén la postura 30 a 60 segundos y luego inhalas con los brazos arriba para repetir la torsión hacia el lado izquierdo.



5.- Círculos de cuello.

En postura fácil, relaja las manos sobre las rodillas y realiza lentamente giros de cuello hacia el lado derecho. Luego cambia la dirección del círculo. 1 minuto cada lado.



SERIE 7

1.- Gato-vaca. Apoya las manos en el suelo a nivel de los hombros y rodillas al ancho de las caderas. En la inhalación, arquea la columna hacia abajo y levanta la cabeza. En la exhalación, arquea la columna hacia arriba y baja la cabeza. 1 a 3 minutos.

**2.- Secuencia avanzada de triángulo**

Postura A: Siéntate sobre los talones, separa ligeramente las rodillas e inclina todo tu cuerpo hacia adelante y abajo apoyando la frente en el suelo y las manos lo más adelante que puedas. Mantén los codos extendidos y las manos activas en el suelo.



Postura B: Inhala en Postura de gato neutro. Las manos apoyadas a nivel de los hombros y rodillas al ancho de las caderas. Mantén la espalda recta.

Postura C: Exhala elevando la pelvis hacia la Postura de triángulo o perro con la cara hacia abajo. Puedes mantener 5 respiraciones en esta postura o en la siguiente inhalación continuar la secuencia hacia la postura de plataforma o tabla.



Realiza esta secuencia tres veces antes de continuar con la postura D.



Postura D:

Triángulo con la pierna arriba. En la cuarta repetición mantén la postura de triángulo y eleva la pierna derecha hacia arriba manteniendo la alineación de la pelvis. Sostén unos segundos, bajas el pie al suelo y cambias de pierna. Luego retomas la secuencia hacia la postura B y A y repites una vez más.

Procura mantener la pelvis alineada, sin que se abra la cadera de la pierna que está arriba.

**3.- Postura de bebé.**

Sentada sobre los talones, apoya la frente en el suelo, los brazos hacia atrás apoyando el dorso de la mano en el suelo. Descansa y relájate en esa postura. 1 a 3 minutos.

**3.- Uddiyana bandha**

Apoya rodillas ligeramente separadas y los pies en el suelo. Apoya los antebrazos formando un triángulo y la frente en el suelo atrás de las manos.

En esta postura realiza uddiyana bandha: luego de una exhalación, sostienes el aire afuera y abres costillas como una “inhalación falsa” o apnea respiratoria. El diafragma subirá y abdomen entrará naturalmente. Sostén 5 a 10 segundos o lo que puedas y luego relajas el diafragma e inhala suave. Realiza tres respiraciones normales y vuelve a repetir. Puedes hacer 3 a 5 repeticiones, siempre descansando 3 respiraciones entre cada bandha.



Terminando, puedes volver a descansar en postura de bebé.

.

4.- Torsión en Marichyasana 3 simple. Siéntate y extiende ambas piernas al frente. Dobla la rodilla dejando la planta del pie apoyada en el suelo. Inhala y eleva el brazo izquierdo. Manteniendo la columna alineada, exhala y abraza tu pierna derecha con el brazo izquierdo traccionando ligeramente para rotar tu tronco hacia la derecha. La cabeza sigue el movimiento mirando sobre el hombro derecho. Procura mantener el pie izquierdo activo, apuntando los dedos hacia arriba y la pierna activa hacia el suelo. Mantén la postura sin forzar, con los hombros y rostro relajados.



5.- Paschimottanasada, estiramiento hacia delante.

Sentada con las piernas estiradas. Inhala y eleva tus brazos alargando tu columna. Exhala y baja desde la base de la columna hacia delante y abajo. Toma tus pies o la parte de tus piernas donde llegues cómodamente y mantén la postura con respiración suave. 1 a 2 minutos.



6.- Giro de hombros. Sentada en postura fácil, relaja las manos sobre las rodillas y comienza a hacer giro de hombros hacia atrás relajando y liberando el cansancio, tensiones o molestias que puedas tener en esa zona. Luego realiza los giros hacia delante. 1 a 2 minutos en cada dirección.



SERIE 8

1.- Movimiento de la pelvis. De pie con los pies separados al ancho de las caderas, comienza a hacer círculos con la pelvis conectando con la fluidez, el relajo y liviandad. Disfruta el movimiento y relájate. Mantén 1 a 2 minutos en cada dirección.



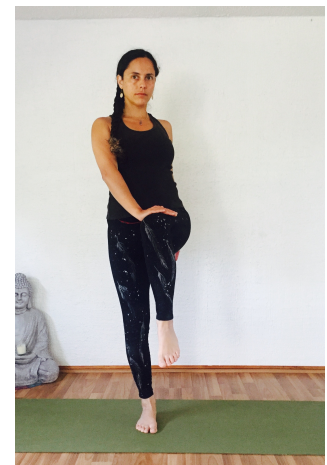
2.- Activación abdominal y suelo pélvico. Aún de pie, puedes llevar las manos al abdomen bajo o al vientre y conecta con la estabilidad de la pelvis. Mantén la pelvis en posición neutra, las rodillas “destrabadas” casi extendidas y la columna alineada.

En cada exhalación lleva el abdomen con fuerza hacia adentro activando la zona. Puedes activar también el suelo pélvico en la exhalación. Realiza estas respiración con activación 3 a 5 veces.



3.- Activación abdominales oblicuos. De pie con las piernas separadas al ancho de las caderas, continúa con la consciencia de la faja abdominal. Desde esta postura, en conjunto con la exhalación, vas a elevar la rodilla izquierda y apoyar la mano izquierda en el muslo ejerciendo fuerzas contrarias (la mano empuja hacia abajo y el muslo resiste). Inhalas bajas el pie al suelo a la postura inicial. Repite el ejercicio hacia el otro lado.

Puedes realizar la secuencia 3 a 5 veces cada lado.



4.- Low lunge. Desde la postura de gato neutro, lleva el pie derecho entre medio de tus manos. Luego eleva el tronco y deja las manos sobre el muslo. Procura mantener la rodilla derecha sobre el tobillo y no mas adelante. Al mismo tiempo que mantienes la columna erguida y proyectas la coronilla hacia arriba, lleva el pubis hacia delante de manera que sientas el estiramiento en la pierna izquierda. Puedes apoyar las rodillas sobre una manta para tu comodidad. Mantén la postura 30 a 60 segundos y cambia de pierna.



5.- Variación de gato elevando pierna. Desde la postura de gato neutro, dobla los codos de manera tus antebrazos queden apoyados en el suelo. Los hombros están al nivel de los codos y tus manos adelante apoyando antebrazos y palmas en el suelo.

En la postura realiza algunas respiraciones tomando consciencia de la activación de la faja abdominal.

Manteniendo la postura y la pelvis neutra, eleva la pierna izquierda y sostén la postura 10 a 30 segundos y cambias de pierna. O bien, realiza el movimiento dinámico coordinando respiración con movimiento alternando piernas.



6.- Giro de torso. Sentada en postura fácil. Lleva las manos a los hombros dejando los brazos paralelos al suelo. Los dedos pulgares quedan atrás y el resto de los dedos adelante. Manteniendo la columna alineada y el mentón suavemente adentro, realiza giros de torso. Inhala a la izquierda y exhala a la derecha. Continúa 1 a 2 minutos.



6.- Sentada en postura fácil.

Apoya mano derecha en el suelo, inhala lleva el brazo izquierdo hacia arriba y exhala inclinándote hacia el lado derecho y cambia de lado. Luego inhala llevando el brazo izquierdo hacia arriba y exhala ahora llevando el brazo en diagonal hacia delante. Cambia de lado y continúa alternando los dos ejercicios de manera lenta y fluida, mantén 2 a 3 segundos en cada lado. Intenta no levantar los glúteos del suelo. 1 a 3 minutos.

**7.- Círculos de cuello.**

En postura fácil, relaja las manos sobre las rodillas y realiza lentamente giros de cuello hacia el lado derecho. Luego cambia la dirección del círculo. 1 minuto cada lado.



SERIE 9

Con Pared

Antes de comenzar la secuencia de pared, es recomendable realizar algunos ejercicios de calentamiento de columna, hombros y/o cuello o saludos al sol.

Flexiones espinales.

En postura fácil, toma los tobillos con las manos. Inhala flexionando la columna hacia delante. Exhala flexionando la columna hacia atrás. Mantén los hombros relajados y la cabeza recta, el movimiento ocurre principalmente en la columna lumbar. Continúa rítmicamente con respiraciones profunda. Inhala hacia delante y exhala hacia atrás. 1 a 2 minutos. Luego continua el mismo movimiento con las manos sobre las rodillas enfatizando en la zona dorsal. 1 a 2 minutos.



Giro de hombros. Sentada en postura fácil, relaja las manos sobre las rodillas y comienza a hacer giro de hombros hacia atrás relajando y liberando el cansancio, tensiones o molestias que puedas tener en esa zona. Luego realiza los giros hacia delante. 1 a 2 minutos en cada dirección.



Círculos de cuello.

En postura fácil, relaja las manos sobre las rodillas y realiza lentamente giros de cuello hacia el lado derecho. Luego cambia la dirección del círculo. 1 minuto cada lado.



1.- Postura del ángulo recto

Recuéstate boca arriba con las piernas juntas y los talones tocando la pared en un ángulo de 60°. Estira los brazos por encima de la cabeza con las palmas hacia arriba y siente que tu cuerpo se extiende también (A). Mantén la postura con los muslos, rodillas y tobillos juntos con respiración normal varias veces.

Con una exhalación, levanta una pierna hacia arriba de manera que quede perpendicular al suelo (B) y mantén de 5 a 10 segundos con respiración normal. Con una exhalación regresa la pierna a la pared y repite con la otra pierna. Puedes repetir este ejercicio 2 o 3 veces en total.

También con la exhalación, ahora lleva ambas piernas a 90° (C) y mantén de 5 a 10 segundos con respiración normal. Con una exhalación regresa las piernas a la pared. Puedes repetir este ejercicio 2 o 3 veces. Descansa de 5 a 10 segundos entre cada repetición. A medida que se fortalecen los abdominales puede hacer más repeticiones de cada ejercicio.



2.- Levantamiento de pelvis

Aún boca arriba, pero con la pelvis más cerca de la pared que el ejercicio anterior. Apoya las plantas de los pies en la pared y con una exhalación eleva la pelvis del suelo. Mantén de 5 a 10 segundos la postura y luego bajas nuevamente la pelvis al suelo. Mientras sostienes la postura, procura mantener el pecho abierto y no generar tensión en el cuello. Puedes repetir este ejercicio 2 o 3 veces.



3.- Postura sobre los hombros

Para esta postura, se pueden poner dos mantas bajo los hombros.

Desde la postura anterior, apoya los talones en la pared (A), dobla los codos y lleva las manos a la espalda dorsal para elevar el cuerpo desde las costillas. Separa los hombros de las orejas y sostén la postura por 30 segundos a 1 minuto.

Para la siguiente postura (B), dobla tus rodillas hacia tu cuerpo y luego, manteniendo el peso del cuerpo en los hombros, estira las rodillas hasta dejar tus piernas perpendiculares al suelo. Sostén la postura 1 a 2 minutos.

Para salir de la postura, dobla las rodillas hacia tu cuerpo y baja lentamente a espalda y la pelvis al suelo.

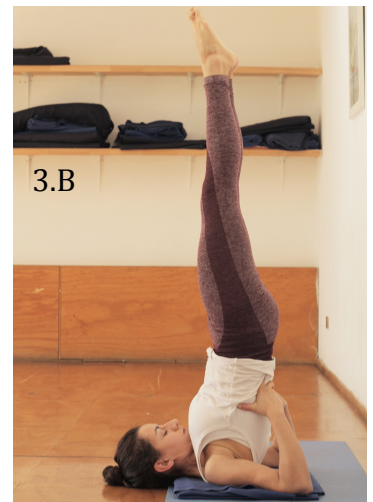
Efectos: Esta postura ayuda a calmar la ansiedad y la irritabilidad, aportando un sentimiento de fuerza y paz y sensación de renovación del ánimo cuando está bajo.

No se practica esta postura cuando hay lesión de hombros o cuello, cuando hay hipertensión o dolor de cabeza. No se realiza cuando hay sangrado de menstruación o loquios.

4.- Postura de las piernas levantadas contra la pared.

Coloca un cojín a unos 8 cm de la pared. Siéntate en el cojín de manera que la cadera derecha y lado derecho estén tocando la pared. Apoyándote en las manos, inclínate hacia atrás y gira el cuerpo, llevando la pierna derecha y luego la izquierda hacia la pared. Mantén los glúteos cerca a la pared, la pelvis, zona baja de la espalda y las costillas apoyadas sobre el cojín y los hombros y cabeza en el suelo. Descansa con los codos doblados y las palmas mirando hacia arriba de 3 a 5 minutos.

Para salir, apoya los pies en la pared y empuja suavemente hasta bajar del cojín. Rueda hacia un costado y te sientas apoyándote en las manos.





Asanas



SALUDO AL SOL · SURYA NAMASKAR

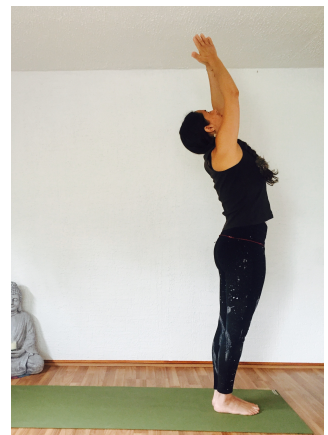
Esta secuencia puede ser usada como calentamiento en las clases previo a un kriya, serie o meditación o incluso como una serie de yoga post-natal si se desea. Es excelente para activar el cuerpo en su totalidad e incrementar la vitalidad.

Puedes recostar a tu bebé al comienzo del mat de yoga y realizar esta práctica junto a él. Muchos bebés observan atentos estos movimientos que hace la mamá con sus brazos hacia arriba, abajo y con todo su cuerpo, acercándose y alejándose de ellos. Esta secuencia puede ser muy intensa para algunas mujeres que no tienen práctica previa de yoga o ejercicios o según la etapa post-parto en qué se encuentren. Recomendamos esta serie luego del 3º mes del parto en términos generales. Sin embargo, esto puede variar según su práctica previa de yoga, como fue el parto y cómo se encuentren en su recuperación post-parto. Realiza esta serie a un ritmo suave de 1 a 5 repeticiones.

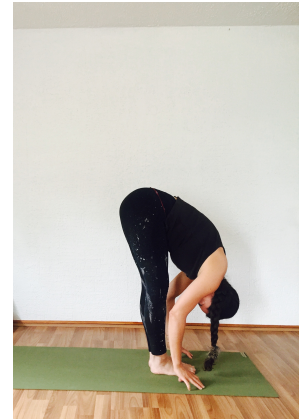
1.- De pie y erguido (Samasthiti). Ponte de pie con la columna recta y los pies juntos. Los dedos gordos de los pies y los talones se tocan. Distribuye el peso entre los dos pies, uniformemente. Encuentra tu equilibrio. Los brazos están a tus lados con los dedos juntos.



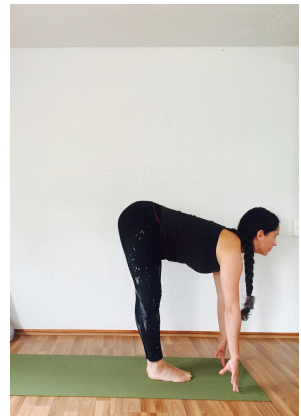
2.- Estírate hacia arriba (Urdhva Hastasana). Inhala, lleva tus brazos por encima de tu cabeza con las palmas juntas. Elonga la columna; eleva el pecho y relaja tus hombros. Asegúrate de no comprimir las vértebras del cuello y de la baja espalda. Mira hacia los pulgares por arriba.



3.- Inclinación hacia el frente (Uttanasana). Exhala y dobla tu torso hacia delante. Mientras te inclinas hacia el frente, mantén tu columna recta, alargándola como si fueras a alcanzar la parte delantera con el tope de la cabeza. Cuando la columna ya no se pueda sostener de manera recta, relaja la cabeza lo más cerca posible de las rodillas. Mantén las rodillas rectas y coloca las manos en el suelo —en cualquiera de los lados de los pies—, con las yemas de los dedos y la punta de los dedos de los pies alineados. fija la mirada en la punta de la nariz.



4.- Inhala, sube la cabeza, endereza la columna y mantén las manos o las yemas de los dedos en el suelo. Fija la mirada en el tercer ojo.



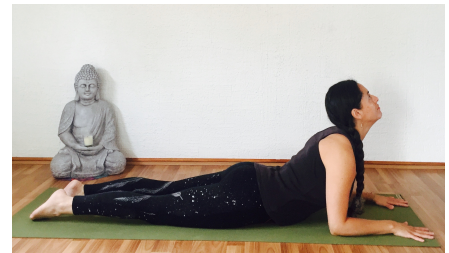
5.- Tabla: Exhala llevando las piernas hacia atrás hasta llegar quedar apoyada en las manos y metatarsos en tabla o plataforma. Si esta postura es muy intensa, puedes hacerla con las rodillas apoyadas en el suelo.

En la postura vuelves a inhalar, exhalando apoyas rodillas y bajas para apoyar el cuerpo en el suelo.



6.-Postura de cobra. (Bhujangasana). De esta posición, inhala, endereza los codos y arquea la espalda. Estira a través de la parte superior de la columna para que no haya presión en la baja espalda. Apunta la frente hacia el cielo y fija la mirada en la punta de la nariz. Los dedos de las manos están separados, ampliamente. Nota: Una variación recomendada especialmente en mujeres que hayan tenido cesárea, es hacer media cobra, es decir, apoyar los antebrazos en vez de los codos para no estirar demasiado la cicatriz como se muestra en la imagen.

Se recomienda hacer una variación de la postura de la cobra con el apoyo de los antebrazos para mujeres que hayan tenido cesárea. Siempre se entrega esta variación independiente del tiempo post-parto.



7.- Postura de triángulo. (Adho mukha svanasana). Exhala, eleva las caderas para que el cuerpo quede equilibrado en una figura de “v” invertida. Los pies y las palmas están sobre el suelo, los codos y las rodillas están rectos. Los dedos están separados de manera amplia. Puedes mantener esta posición durante cinco respiraciones.



8.- Inhala y camina suavemente hacia adelante o da un paso hacia la posición núm. 4.

9.- Inclinación hacia el frente (Uttanasana). Exhala y dóblate hacia delante, hacia la posición núm. 3.



10.- Estírate hacia arriba. inhala y sube completamente hacia la posición núm. 2 y luego finalmente exhala y bajas los brazos.

Comentarios: Este es un excelente calentamiento y es benéfico como ejercicio por derecho propio. Incrementa la circulación y la actividad cardíaca, estira y flexiona la columna, masajea los órganos internos, ayuda al sistema digestivo, ejercita los pulmones, y oxigena la sangre. Sincroniza tu respiración con los movimientos para crear un ritmo ininterrumpido durante toda la secuencia de posiciones.

ASANAS

A continuación te presentamos una lista de Asanas que puedes ir incorporando en las clases de Yoga post-parto de manera progresiva, según la experiencia en yoga de las mujeres, el estado físico y sus necesidades. Siempre teniendo en consideración las restricciones y precauciones del Yoga post-parto.

Tadasa Samasthiti – con ladrillo



Utkatasana - con ladrillo



Utthita trikonasana



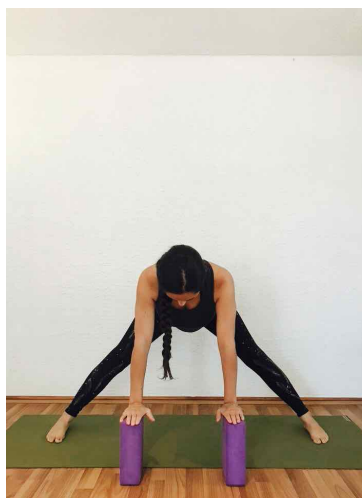
Parsvottanasana



Virabharadana II



Prasaritta Padottadasana – Con ladrillos – Torsión (parivriti)



Vrksasana – Postura del árbol



Vasistasana – Variación



Low lunge



Setu bhandha sarvangasana – con ladrillo – variación



Salambasarvangasana



Ardha sirsasana



Viparita karani





Yoga mamā bebē



YOGA MAMÁ-BEBÉ

Durante la práctica de yoga post-parto, las madres pueden tener cerca a su bebé para disfrutar juntos esta experiencia. incluirlo en algunas asanas de yoga, hacer variaciones de las posturas y ejercicios para generar una dinámica y realizar algunos juegos durante la práctica en conjunto.

Acá hay algunos ejemplos de asanas que pueden realizar mamás y bebés, sin embargo, la creatividad y la flexibilidad para crear es infinita en las clases de yoga post-parto con bebés.

Recuerda siempre tener presente los cuidados y restricciones en la práctica de yoga post-parto y estar atenta a las necesidades de cada mamá y bebé.

Evita insistir en incluir a los bebés en asanas o dinámicas, es importante siempre seguir sus ritmos y tomar estas instancias como invitación siempre cuando los bebés se encuentren despiertos y dispuestos a participar.

Tadasana con bebé



Inclinación lateral



Vrksasana con bebé



Virabhadrasana con bebé



Variación de Utkatasana en pared con bebé



Uttanasana con bebé



Adho mukha svanasana con bebé



Gato-vaca con bebé



Supta dandasana con bebé – apoyo en la pared



Pawanmuktasana con bebé



Sukhasana con bebé



POSTURAS DE RELAJACIÓN CON BEBÉ

Savasana



De costado



La relajación es un momento importante en la clase y lo ideal es que tanto la mamá como el bebé descansen. Si la mamá no puede tomar una posturas de las anteriores, puede quedarse sentada con su bebé, idealmente con la espalda apoyada en la pared. O incluso caminar con su bebé en sus brazos, poniendo la intención de relajarse con la respiración y el movimiento.

A veces este es un momento cómodo para la lactancia. Invita a las mamás a tomar una postura cómoda y simple.

Kriyas de Kundalini Yoga



INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE KUNDALINI YOGA

Para abrir el espacio de la práctica de Kundalini Yoga, ya sea kriyas y/o meditaciones, comienza siempre vibrando tres veces el **Adi Mantra**:

“ONG NAMO GURU DEV NAMO”

“Me postro ante la sabiduría divina sutil, el maestro divino interior”. Este es un mantra yóguico antiguo que le permite al que canta relacionarse inmediatamente con el maestro divino interior. Adi significa primordial o primero, y mantra significa la proyección mental creativa que utiliza sonido. Se usa para sintonizarse antes de las clases de Kundalini Yoga, para centrarnos en el ser superior y para guiar espiritualmente tanto al maestro como a los estudiantes durante la clase.



Para cantar el mantra siéntate en postura fácil, cruce simple de piernas, manos en mudra de oración. Mantén los ojos cerrados y la focalización en el entrecejo.

Para finalizar la meditación o práctica en Kundalini Yoga se cierra el espacio cantando tres veces el mantra:

“SAT NAAM”

Que significa “verdadera identidad” y nos conecta con nuestra esencia divina.

Opcionalmente, puedes cantar para cerrar la práctica dos veces el “Eterno Sol” agradeciendo por todo lo recibido y proyectando luz hacia el planeta y luego finalizar con tres Sat Nam.

“QUE EL ETERNO SOL TE ILUMINE, Y EL AMOR TE RODEE, Y LA LUZ PURA INTERIOR GUÍE TU CAMINO “SAT NAAM”

*** Las series o kriyas y meditaciones de Kundalini Yoga fueron extraídas de los libros: “Manual de Yoga primer nivel, Capacitación Internacional de Maestros de Kundalini Yoga KRI” y “Soy una Mujer Creativa, Sagrada e Invencible, Kriyas esenciales para mujeres en la Era de Acuario”.*

KRIYAS DE KUNDALINI YOGA

Los kriyas son series determinadas de Kundalini Yoga que tienen efectos específicos tanto a nivel físico como energético.

A continuación te presentamos algunos kriyas que puedes utilizar en las clases de Yoga post-parto teniendo siempre presente el tiempo de post-parto de las mujeres, cómo se encuentran físicamente y teniendo en cuenta los cuidados generales.

Es importante tener presente que las clases son suaves y el retorno a los ejercicios o práctica de yoga habitual es paulatina y personal, respetando los ritmos del cuerpo de cada mujer.

Se sugiere que sean kriyas cortos, con pocos ejercicios para que las mamás logren hacerlo completo. Realízalos con un ritmo suave, tiempos cortos, sin sobre exigir, observando y escuchando a las mujeres que participan en la clase.

En cada kriya se detallan los tiempos originales, sin embargo, para estas clases **puedes realizar cada ejercicio por un minuto.**

Al finalizar el kriya, es necesario hacer siempre una relajación de 7 a 11 minutos.

SURYA KRIYA

1.- Respiración por la fosa nasal derecha.

Siéntate en postura fácil con una columna recta. Descansa la mano derecha sobre la rodilla en gyan mudra. Bloquea la fosa nasal izquierda con el pulgar de la mano izquierda. Los otros dedos apuntan hacia arriba. Comienza a hacer respiraciones largas, profundas y poderosas por la fosa nasal derecha.

Concéntrate en el flujo de la respiración. Continúa de 3 a 5 minutos. Inhala y relaja.



Este ejercicio inhala la respiración “solar”, y te da una mente clara y enfocada.

2.- Sat Kriya.

Siéntate sobre los talones con los brazos por encima de la cabeza y las palmas juntas. Entrelaza los dedos, excepto los dedos índice, los cuales apuntan hacia arriba. Los hombres cruzan el pulgar derecho por encima del pulgar izquierdo; las mujeres cruzan el pulgar izquierdo por encima del derecho.

Para hacer Sat Kriya, comienza a cantar rítmicamente Sat Naam. Enfatiza Sat mientras metes el ombligo. En Naam, libera la cerradura. Concéntrate en el punto del entrecejo. Continúa durante 3 minutos.



Luego, inhala, suspende la respiración, aplica mulbandh, e imagina que tu energía irradia desde el punto del ombligo y que circula por todo el cuerpo. Relaja.

Repite el ejercicio durante 3 minutos. Luego, inhala, aplica mulbandh y, mentalmente, lleva toda la energía a la punta de los dedos. Relaja.

Este ejercicio libera la energía almacenada en el punto del ombligo.

** Realiza el bombeo suave*

3.- Flexiones espinales.

Siéntate en postura fácil. Toma las espinillas con ambas manos. Inhala, estira la columna hacia delante y eleva el pecho. Exhala, deja que la columna se flexione hacia atrás. Conserva la cabeza a un mismo nivel durante los movimientos.

En cada inhalación, mentalmente, vibra el mantra Sat. En la exhalación, vibra Naam. En cada exhalación, aplica mulbandh.



Continúa 108 veces, rítmicamente, y con respiraciones profundas.

Luego, inhala, sostén de manera breve con la columna perfectamente recta. Exhala. Relaja.

Este ejercicio lleva la energía kundalini liberada al sendero de la columna y le ayuda a su flexibilidad.

4.- Postura de rana.

Coloca los dedos de los pies en el suelo, los talones juntos por encima del suelo, los dedos de las manos en el suelo, entre las rodillas, y eleva la cabeza.

Inhala y levanta los glúteos. Baja la frente hacia las rodillas y mantén los talones por encima del suelo. Exhala, regresa a la posición en cuclillas original con el rostro hacia enfrente.

Continúa 26 veces con respiraciones profundas. Inhala arriba, luego, relájate sobre los talones.

Este ejercicio transforma la energía sexual.



5.- Giros de cuello.

Siéntate sobre los talones. Coloca las manos sobre los muslos. Con la columna muy recta, inhala profundo mientras giras la cabeza hacia la izquierda. Mentalmente, vibra Sat. Exhala por completo mientras giras la cabeza hacia la derecha. Mentalmente, vibra Naam.

Continúa inhalando y exhalando durante 3 minutos. Inhala con la cabeza al centro. Relaja.

Este ejercicio abre el chakra de la garganta, estimula la circulación a la cabeza, y trabaja sobre las glándulas tiroides y paratiroides.



6.- Inclinationes de la columna.

Siéntate en postura fácil. Tómate de los hombros con los pulgares por detrás y los otros dedos hacia el frente. Los codos y la parte superior de los brazos están paralelos al suelo. Inhala mientras te inclinas a la izquierda. Exhala e inclínate a la derecha.

Continúa este movimiento con respiraciones profundas durante 3 minutos. Luego, inhala al centro. Relaja.

Este ejercicio flexiona la columna, distribuye la energía por todo el cuerpo y equilibra el campo magnético.



7) Medita.

Siéntate en una postura meditativa perfecta con la columna recta. Dirige toda la atención a través del punto del entrecejo. Mete el punto del ombligo —sostenlo—, aplica mulbandh. Observa el flujo de la respiración. En la inhalación, escucha un silencioso Sat. En la exhalación, escucha un silencioso Naam.

Continúa durante 6 minutos o más.

Este ejercicio te llevará a una meditación autocurativa profunda.



Comentarios:

Este kriya es llamado así por la energía del sol: surya. Cuando tienes mucha “energía solar”, no te enfrías, eres enérgico, expresivo, extrovertido y entusiasta. Esta es la energía de la purificación. Te ayuda mantener un buen peso. Ayuda a la digestión. Hace a la mente clara, analítica y orientada a la acción. Estos ejercicios estimulan, sistemáticamente, la fuerza pránica positiva y la energía kundalini misma.

KRIYA PARA EQUILIBRAR LA CABEZA Y EL CORAZÓN

1.- Siéntate en postura fácil

Con los brazos a los lados del cuerpo, a la altura de los hombros. Dobla las manos en las muñecas a 90 grados, las palmas hacia fuera y los dedos juntos.

El movimiento tiene 4 partes: La primera cuenta es la postura inicial **(A)**, con los dedos apuntando hacia arriba.

En la cuenta 2, gira las muñecas de modo que los dedos apunten hacia delante **(B)**.

En la cuenta 3, regrese a la postura inicial **(A)**.

En la cuenta 4 gira las muñecas de modo que los dedos apunten hacia atrás y los codos girarán también **(C)**.

Muévete con ritmo, ejecutando un ciclo completo cada 4 segundos. Mantén los brazos rectos y continúa de **6 a 7 minutos**.

Inhala en postura A, exhala en postura B y C. Este ejercicio cambia la química del fluido cerebral.



2.- Todavía en postura fácil

Extiende los brazos hacia los lados, con las palmas hacia fuera como en el ejercicio anterior.

Inhala al subir los brazos, formando un arco sobre la cabeza, levemente hacia delante y cruzando las palmas sin tocarse.

Exhale al bajar los brazos a la postura inicial.



Enseguida, sube los brazos, cruzando las palmas sobre la cabeza, levemente hacia atrás.

Continúa poderosamente estos movimientos y mantén los brazos siempre paralelos al suelo en la postura

Continúa de **1 a 2 minutos**



3.- De pie

Agrega flexiones de cuervo al movimiento de los brazos del ejercicio anterior.

Inhala al subir con los brazos sobre la cabeza, exhala al bajar.

Continúa alternando los movimientos de **3 a 4 minutos**, a la velocidad de un ciclo por segundo.

**** Nota: Realiza este ejercicio a un ritmo suave sintiendo tu cuerpo, no es necesario bajar tanto. Se recomienda realizarlo de manera consciente contrayendo el piso pélvico mientras bajas.***



KRIYA AUTO-AJUSTE DE LA COLUMNA

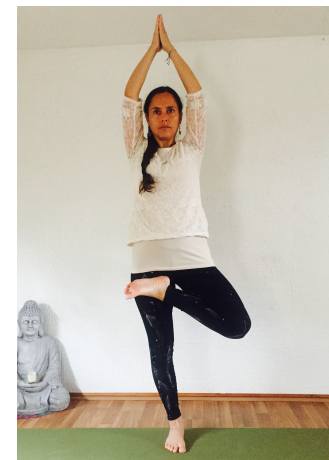
1.- Postura de Árbol:

Póngase en posición parada con las palmas juntas en el centro del corazón (Postura de plegaria). Levante la pierna izquierda y ponga el pie en el muslo derecho de modo que el talón toque la ingle. **2 minutos.**

Lleve las palmas juntas sobre la cabeza. Estire los brazos totalmente manteniendo los codos rectos. **2 minutos.**

Cambie las piernas y repita la secuencia por **2 minutos** cada una.

Idealmente, el talón del pie levantado está descansando en el hueso púbico. El cuerpo está equilibrado con la columna firme. Habrá presión en la base de la columna y todas las vértebras automáticamente serán ajustadas. Las mujeres, más que los hombres, tienen esta capacidad de ajustarse ellas mismas. Este ejercicio es también bueno para los problemas menstruales de las mujeres.



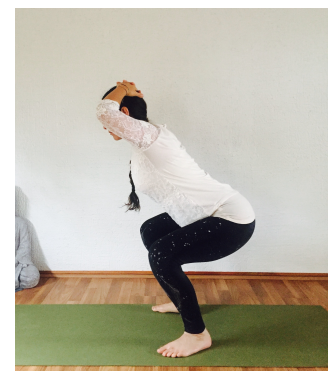
2.- De pie aún

Con los talones juntos y los dedos de los pies apuntando a 60 grados desde la línea media del cuerpo. Entrelace los dedos y coloque las palmas encima de la cabeza. Doble las rodillas y baje el torso completamente, manteniendo los talones en el suelo.

Los glúteos estarán como a 5-7 cms. Sobre el suelo. La columna será mantenida derecha, aunque la espalda inferior se doblará hacia delante ligeramente para el equilibrio. Los ojos miran directamente hacia el frente para equilibrarse. Inhale abajo y exhale arriba.

Ritmo: 5 segundos abajo, 5 segundos arriba por ciclo. **21 ciclos** completos.

El ángulo de la espalda en este ejercicio permitirá a los discos de la columna inferior ajustarse y equilibrarse a si mismos.



***Nota:** Realiza este ejercicio a un ritmo suave sintiendo tu cuerpo, no es necesario bajar tanto como se muestra en la imagen.

3.- Parada, separe bien las piernas.

Dóblese hacia delante desde la cintura y agarre los dedos de los pies con las manos. Deje que las rodillas se doblen fuera de los brazos y lleve la espalda paralela al suelo, manteniendo la cabeza hacia arriba.

Haga rebotar la espalda inferior y las caderas arriba y abajo 11 veces, inhalando arriba, exhalando abajo.

La posición de la cabeza no cambia. Póngase de pie y respire normalmente por 5 segundos, y reanude el rebote otras 11 veces.

Ritmo: 11 rebotes por 7-8 segundos Tiempo: 3 minutos.

Este ejercicio corrige el nervio ciático en los muslos, y no hay otro sistema que pueda hacer esta corrección tan bien como puede hacerlo este simple ejercicio. Normalmente el nervio ciático nunca debe dolerle a una mujer, y sólo duele cuando está fuera de lugar. Este ejercicio ayuda a disminuir el dolor del nervio ciático durante calambres, menstruación, relaciones sexuales y cualquier otra actividad que afecte este nervio.

4.- De pie separe las piernas lo más que pueda.

Estírese totalmente de lado a la derecha llevando el brazo izquierdo arriba y sobre la cabeza. No deje que se doble. El brazo derecho se estira abajo hacia el pie derecho. Cambie de lado y estírese a la izquierda.

Ritmo: Sostenga la posición estirada 10 segundos cada vez, cambiando de lado lentamente sin detenerse en el medio.

Tiempo: 2-3 minutos.

Este ejercicio es muy útil para corregir los sistemas músculo-esqueléticos del cuello.



SERIE DE RELAJACIÓN EN MOVIMIENTO

1.- De pie.

Con los brazos completamente relajados. Cierre los ojos. Sienta cualquier tensión en cada parte del cuerpo y conscientemente déjela ir. Luego, empiece a mecerse y a mover cada parte del cuerpo. Dance con gracia sintiendo el movimiento fácil de cada área del cuerpo. Si hay una música suave y rítmica de alta vibración disponible, puede ser usada como fondo.

Continúe por 3 a 11 minutos. El tiempo puede ser extendido siempre que Ud. lo disfrute.



2. Todavía de pie con los ojos cerrados.

Con las manos, empiece a sentir levemente cada parte y área del cuerpo sin reserva. Cada centímetro cuadrado debe ser palpado. Sienta sensibilidad con las manos.

Continúe por 3 a 5 minutos.



3. Inclínese hacia adelante con los brazos colgando completamente relajados. Todos los músculos del cuerpo deberían estar relajados. Deje que la respiración sea normal.

Continúe por 3 a 11 minutos.



4. Inhale y exhale profundamente varias veces.

Luego, lentamente inclínese hacia atrás con los brazos colgando sueltos. La respiración está relajada.

Sostenga por 1 minuto.

Luego relájese completamente de espaldas por 10 minutos.

Comentarios

Este es un kriya de movimiento muy hermoso que relajará todo su cuerpo y mente. Es importante que cada mujer se relaje profundamente diariamente.

La tensión que se acumula puede causar desequilibrios físicos y mentales y esta corta serie de yoga es una hermosa manera de liberar la tensión en la mente y en el cuerpo. El movimiento rítmico, sin esfuerzo, con gracia y libre relaja el cuerpo entero y libera las tensiones que guardamos en el cuerpo proveniente de nuestras emociones diarias. Todos los traumas emocionales dejan su huella de tensión en el cuerpo, que necesita ser liberado. Sentir el cuerpo entero confirma la realidad del relajamiento y alisa el aura.

Los otros ejercicios fortalecen el corazón y el sistema circulatorio. Si este sistema es débil, los tejidos se tensarán y las articulaciones acumularán depósitos que producen enfermedades, haciendo que la verdadera, profunda relajación sea difícil. Esta sencilla serie es para la relajación total y una coordinación cooperativa de la mente y el cuerpo en la experiencia del Ser.



FORTALECE EL AURA

1) Flexiones en triángulo.

Ponte de pie. inclínate hacia delante y coloca las palmas en el suelo. El cuerpo forma un triángulo. Levanta la pierna derecha con la rodilla recta. Exhala, dobla los brazos y acerca la cabeza al suelo. inhala, levántate a la postura de triángulo original.

Continúa estas flexiones en triángulo durante **1 1/2 minuto**.

Cambia de pierna y continúa durante otro **1 1/2 minuto**.



2) Siéntate en postura fácil.

Extiende la mano izquierda hacia delante —como si tuvieras un palo en la mano—, de tal modo que la palma mira a la derecha. coloca la palma derecha mirando hacia abajo, cruzada por debajo de la muñeca izquierda. Eleva la mano derecha por encima de la parte posterior de la mano izquierda, así que, ambas manos miran hacia la derecha y los dedos se sujetan.

Inhala, levanta los brazos a 60°. Exhala, baja los brazos a nivel de los hombros. Mantén los codos rectos.

Respira profundamente de **2 a 3 minutos**. Luego, inhala, estira los brazos arriba. relaja.



3) Lleva ambos brazos hacia enfrente paralelos al suelo.

Con las palmas dirigidas una a la otra y separadas entre sí a una distancia de 15 cm.

Mientras inhalas, extiende los brazos hacia atrás, hacia ellos mismos, mantén la altura tan alto como sea posible. Exhala, llévalos hacia delante a la posición original.

Continúa durante **3 minutos** con respiraciones rítmicas y profundas.



Comentarios:

Este es un gran *kriya* para mantener a la enfermedad alejada y para desarrollar tu aura. El tiempo puede incrementarse a 7 1/2 minutos para cada lado en el ejercicio 1, y 15 minutos en cada uno de los ejercicios 2 y 3. Esto creará un sudor tremendo. se deshará de casi cualquier problema digestivo. Le da fuerza a los brazos, y extiende el poder de protección y proyección en la personalidad.

Meditaciones de Kundalini Yoga



MEDITACIÓN PARA UN CORAZÓN TRANQUILO

Siéntate en *postura fácil*, con un ligero *Jalandhar bandh*.

Ojos: Cierra los ojos o mira directamente hacia el frente con los ojos abiertos a una décima parte.

Mudra: Coloca la mano izquierda al centro del pecho en el centro del corazón. La palma está firme en contra del pecho y los dedos están paralelos al suelo, apuntando hacia la derecha. Haz *gyan mudra* con la mano derecha (toca la yema del dedo índice —Júpiter— con la yema del pulgar). Levanta la mano derecha hacia el lado derecho, como si hicieras un juramento. La palma mira hacia el frente, los tres dedos que no están en *gyan mudra* apuntan hacia arriba. El codo está relajado, cerca del costado, con el antebrazo perpendicular al suelo.



Patrón de respiración y visualización: Concéntrate en el flujo de la respiración. Regula cada parte de la respiración, conscientemente. Inhala a través de ambas fosas nasales, lenta y profundamente. Luego, suspende la respiración por dentro y levanta el pecho. Reténla el mayor tiempo posible. Después, exhala suave, gradual y completamente. Cuando la respiración haya salido totalmente, sostenla por fuera el mayor tiempo posible sin generar tensión.

Tiempo: Continúa este patrón de respiración larga y profunda de 3 a 31 minutos.

Para finalizar: Inhala y exhala fuertemente 3 veces. Relaja.

Comentarios

La residencia propia de la fuerza sutil, el *prana*, está en los pulmones y en el corazón. La mano izquierda se coloca en la residencia natural del *prana*, lo cual crea una profunda quietud en ese punto. La mano derecha que te lanza hacia la acción y al análisis se coloca en un mudra receptivo y relajado, y es puesta en la posición de paz. La postura entera induce el sentimiento de tranquilidad. Técnicamente, crea un punto quieto para el *prana* en el centro del corazón. Emocionalmente, esta meditación le añade una percepción clara a tus relaciones contigo mismo y con otros. Si estás molesto en el trabajo o en una relación personal, siéntate en esta meditación de 3 a 15 minutos antes de decidir cómo actuar. Entonces, actúa con todo tu corazón. Físicamente, esta meditación fortalece los pulmones y el corazón.

Esta meditación es perfecta para principiantes. Abre la conciencia de la respiración y acondiciona los pulmones.

MEDITACIÓN DEL ESCUDO DIVINO PARA LA PROTECCIÓN Y EL POSITIVISMO

Posición de ojos: Los ojos están cerrados y enfocados en el punto del entrecejo.

Mudra y posición para sentarse: Levanta la rodilla derecha, con el pie derecho sobre el suelo y los dedos apuntando hacia delante. Coloca la planta del pie izquierdo en contra del arco y el tobillo del pie derecho. La bola del pie izquierdo descansa justo enfrente del tobillo del pie derecho. Haz un puño con la mano izquierda y colócalo en el suelo, junto a la cadera. Utilízalo para equilibrar la postura. Dobla el codo derecho y ponlo encima de la rodilla derecha. Lleva la mano derecha hacia atrás, a un lado de la cabeza, con la palma viendo la oreja.



Ahueca la palma de la mano derecha y acércala al cráneo, de tal manera que toque el cráneo por debajo de la oreja, pero que se mantenga abierta por encima de ella. Es como si ahuecaras la mano para amplificar un sonido tenue que quisieras escuchar.



Mantra: Inhala profundo y entona el mantra con un sonido largo, suave y completo. Proyecta el sonido como si alguien estuviera escuchándote. Mientras cantas, escucha el sonido y déjalo que vibre a través de todo tu cuerpo. Si lo cantas en un grupo, escucha los sobretonos y deja que estos vibren todo alrededor de ti, así como en cada célula de tu cuerpo.

El mantra es: ***Maaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa***

Cántalo en un tono alto y proporcionado. Cuando hayas exhalado completamente, inhala profundo de nuevo y continúa. En grupo, cada persona puede inhalar en momentos distintos. El sonido del grupo parecerá continuo.

Tiempo: Continúa de 3 a 31 minutos. Luego, cambia de lado. Continúa durante el mismo tiempo. Empieza lentamente. Aprende a sostener la concentración en el sonido. Incrementa la meditación hacia un total de 62 minutos en cada lado.

Comentarios

Es difícil concentrarte en tu sensibilidad y en tus sentimientos superiores si te sientes temeroso y desprotegido. Si el universo parece hostil, indiferente e insensible, es fácil llenarse de cinismo y desesperación. En ese estado depresivo, es imposible sentir la plenitud y las posibilidades de la vida. Es muy difícil resolver los problemas que te afectan. Esos sentimientos ocurren cuando el aura que rodea el cuerpo está débil y pequeña.

El aura humana puede extenderse 3 m hacia todas las direcciones. Si disminuye por debajo de 1 m, tendemos a deprimirnos. No podemos luchar contra los pensamientos negativos de nuestro

interior o del entorno. Si podemos extender el aura, el arco exterior del aura actúa como filtro y como conector con el campo magnético universal. Ese campo circundante exterior es lo que preserva la integridad del aura, la mezcla furiosamente activa de pensamientos y sentimientos que emana de nuestro cuerpo y mente.

El aura puede expandirse temporalmente. Un modo es conectar con el campo universal mediante el uso de una semilla interna de sonido que active el poder del centro del corazón. La compasión del universo te eleva y te expande. Provee un escudo divino para que te acompañe a través de tus pruebas y tribulaciones. Esta mediación hace exactamente eso. Si la vuelves una práctica frecuente, serás positivo, intrépido y feliz. Nada te detendrá mientras tú persigues tus objetivos. Eliminará de tu alma el sentimiento de soledad y separación.

El sonido de **MAAA** invoca compasión y protección. Es el sonido que un bebé usa para llamar a la madre. Aquí, tu alma es el niño y el universo se vuelve la Madre. Si la llamas, ella vendrá para darte ayuda y consuelo. Cuando este escudo está fuerte, es fácil sentir la marea del universo, el Tao. Te vuelves espontáneo y vital mientras te mueves en ritmo con la realidad principal, de la cual tú eres parte.

Cuando el escudo está fuerte, estás protegido del impacto de tus propias acciones pasadas. El escudo te mantiene alerta y despierto ante la verdadera tarea de tu vida.

MEDITACIÓN PARA LA SANACIÓN (SIRI GAITRI MANTRA)

Postura: Siéntate en postura fácil y aplica cerradura de cuello, levantando el pecho y el esternón hacia arriba y suavemente estira la parte de atrás del cuello, jalando la barbilla hacia atrás. La cabeza permanece al nivel sin levantarla o llevarla hacia atrás.

Dobla los codos y colócalos cómodamente contra las costillas. Los ante brazos están hacia fuera en un ángulo de 45° del centro de tu cuerpo, alineadas con los muslos y las palmas viendo hacia arriba.



Mantra: RAA MAA DAA SAA SAA SE SO HONG

Tiempo: De 3 a 31 minutos. Para finalizar, inhala profundamente, envía la energía sanadora de tus manos y relaja. Este mantra es de sanación en Kundalini Yoga y se entona tu ser con el universo. Trae balance. Los ocho sonidos estimulan el flujo del kundalini en el canal central de la columna para sanarla. Se pueden utilizar diferentes melodías.

RAA: MAA: DAA: SAA: SE: SO: HONG: Energía del sol, que energetiza. Energía de la luna, que nutre y refresca. Energía de la tierra, que es segura, personal y el fundamento de la acción. El infinito impersonal. La totalidad de la experiencia El sentido personal de la fusión y la identidad. El infinito, vibrando y real.

MEDITACIÓN “RESPIRACIÓN DE CUATRO GOLPES”

Siéntate en una posición cómoda.

Respiración: Inhala en cuatro golpes pesados, exhala de un golpe.

Ojos: Enfocados en la punta de la nariz.

Tiempo: Practica de 3 a 11 minutos.



Comentarios

Esta respiración de cuatro golpes abre la capacidad pulmonar, para absorber más oxígeno necesario para vivir. Te dará paciencia, tolerancia, Dios sabe qué más.... Incluso casi te dará todo lo que quieras. Vives por la respiración. Mueres por la respiración. Así es que aprende a respirar. En promedio, hacemos quince respiraciones por minuto. Si quieres tener éxito en la vida, deberás bajar el número de respiraciones a cinco por minuto. Vives por la respiración. El alimento solo te nutre.

SHIV KRIYA

Postura: Siéntate en Postura Fácil con la columna derecha.

Mudra: Haz un puño con la mano izquierda con el pulgar hacia arriba. Haz un puño con la mano derecha alrededor del pulgar izquierdo. Los puños están alienados, uno sobre el otro, con el pulgar derecho extendido hacia arriba. Sostén el mudra en el Centro del Corazón y concéntrate en el Centro del Corazón.

Respiración: Haz un pico con tu boca e inhala como si sorbieras el aire. Exhala a través de la nariz.

Mantra: Escucha el mantra Rakhe Rakhanhaar.

RAKHE RAKHANHAAR AAP UBAARIAN
GUR KII PAIRII PAA-EH KAALL SAVAARIAN
HOAA AAP DAYAAL MANHO NA VISAARIAN
SAADH LLANAA KEI SANG BHAVLLAL TAARIAN
SAAKAT NINDAK DUSHT KHIN MAA-EH BIDAARIAN
TIS SAAHIB KII TEYK NAANAK MANEI MAA-EH
LLS SIMRAT SUKH HO-EH SAGLE DUUKH LLAA-EH

Tiempo: 11 minutos (sugerido).

Comentarios:

Las manos sostendrán el instinto materno. Puede ser completamente perfecto. Siente que eres una unidad divina. Haz esto muy apreciado para tu corazón. Concéntrate en el Centro del Corazón.



RESPIRACIÓN EN TRES SEGMENTOS PARA LA SALUD, LA ENERGÍA Y LA RADIANCIA

Postura y mudra: Siéntate en postura fácil con la columna recta, el mentón adentro y el pecho levantado. Aprieta tus manos entre sí sin entrelazar los dedos. Une tus palmas entre sí colocando los dedos de cada mano uno encima de los otros y cruzando los pulgares. Los dedos de la mano derecha están encima de la mano izquierda y los dedos de la mano izquierda envuelven el exterior de la mano derecha.

Coloca tu palma derecha contra tu Aprieta tus manos entre sí palma izquierda como se muestra aquí. cerrando tus pulgares.



Sostén las manos en el centro de tu pecho, el centro del corazón. Cierra tus ojos.

Respiración: Inhala en tres segmentos a través de la boca (1 segundo por segmento= inhalación de 3 segundos) y con cada segmento tensa y relaja el agarre de tus dos manos muy conscientemente. Estás creando un pulso en las manos, que coincide con la segmentación de la respiración.

Exhala a través de la nariz en un segmento (1 segundo) Las manos permanecen agarradas en la exhalación, pero no las estrujes. Continúa por 15 minutos.

Para terminar: inhala, suspende la respiración por 15-20 segundos, haz que tu agarre sea muy firme y comprime todo tu cuerpo; trae energía para equilibrar el sistema central. Exhala con respiración de cañón. Inhala, suspende la respiración por 15-20 segundos y endurece tus hombros, brazos, pies, tu columna, todo, como si fuesen de hierro sólido. Exhala con respiración de cañón. Inhala, suspende la respiración por 15-20 segundos y no hagas nada, sólo suspende la respiración con tu voluntad. Exhala. Relájate.

“Somos responsables de nuestra salud y de nuestra energía. Debemos ser radiantes. Y la respiración, pavan, es la fuente de la vida. La cantidad de praana que obtenemos por medio de este ejercicio depende de cuan conscientemente lo hagamos”.



Masaje Infantil



MASAJE INFANTIL

El Masaje es una técnica que ha sido utilizada a lo largo de la historia de la humanidad. Numerosas culturas lo han usado como una herramienta de sanación importante tanto en adultos como en niños. Sin embargo en occidente, recién hace 40 años aprox. se reconoce y se promueve como una técnica de sanación para favorecer la salud física y emocional en bebés y niños. Su aplicación entrega numerosos beneficios tanto a la madre como al bebé.

“¿Alimentar al niño? Sí, pero no solamente con leche. Hay que tomarlo en brazos. Hay que acariciarlo, acunarlo. Y masajearlo. Hay que hablar a la piel del pequeño, hay que hablarle a su espalda que tiene sed y hambre igual que su vientre. En algunos países, las mujeres saben todavía esto. Aprendieron de sus madres, enseñaron a sus hijas este arte profundo que ayuda al niño a aceptar el mundo y lo hace sonreír a la vida”

Frédérick Leboyer

“... Desde un punto de vista físico, el masaje (empezamos con las caricias) actúa en los seres humanos como lo hace el lamer en los animales. Los animales lamen frecuentemente a sus pequeños y mantienen un estrecho contacto cutáneo con ellos. Los animales que no han sido lamidos, acariciados o que no se han agarrado a sus padres durante su infancia, crecen más flacos y son más vulnerables al estrés. Tienden a luchar entre sí, a abusar y descuidar a sus propios pequeños. El acto de lamer sirve para estimular los sistemas fisiológicos y para unir a la cría con la madre... Ascendiendo por la escala animal nos encontramos con perros, caballos, vacas, delfines y muchos otros animales que también muestran diferencias notables por el hecho de haber sido tratados amorosamente durante la infancia. Las caricias suaves y los contactos cutáneos mejoraron el funcionamiento de casi todos los sistemas importantes (respiratorio, circulatorio, digestivo, excretor, nervioso y endocrino), cambiando drásticamente los patrones de comportamiento, reduciendo los umbrales de miedo y excitación, y aumentando la mansedumbre, amigabilidad y audacia...”

Vimala Schneider (McClure).

“Masaje infantil, guía práctica para el padre y la madre”

MASAJE SHANTALA¹

“Se mirarán el uno al otro, y ese contacto de los ojos es de gran importancia.

Todo el tiempo del masaje hay que hablarle al niño.

De ningún modo literalmente, con palabras. Y será mejor permanecer en silencio. El silencio ayuda a la concentración.

Y justamente, usted va a aprender a comunicarse de otra manera, Esté atenta. No piense más en lo que está haciendo. ¡Esté ahí!

El origen de este tradicional masaje reside en la India, donde un obstetra francés, Dr. Frédérick Leboyer, estuvo observando a una madre masajeando a su bebé. El médico se quedó encantado con la fuerza de sus movimientos, y con los beneficios que estos daban al bebé, y decidió importarla al occidente y bautizar toda la secuencia de movimientos con el nombre de aquella mujer: Shantala. A partir de ahí el masaje forma parte de las costumbres de muchas sociedades.

Indicaciones

- Como el bebé debe estar enteramente desnudo, es importante que el masaje se dé en un lugar caldeado. El bebé no debe jamás experimentar la impresión de frío.
- El masaje se da con aceites naturales dejando de lado todo aceite mineral. En la India, las mujeres emplean el aceite de mostaza en invierno y en verano el aceite de coco.
- El niño debe estar en ayunas, el masaje no se dará inmediatamente después de que haya tomado el pecho o el biberón.
- Al masaje seguirá el baño que completará el efecto de relajamiento profundo. Y desembarazará la piel del exceso de cuerpos grasos no absorbidos.
- La persona que dará el masaje debe estar sentada en el suelo. Éste es un punto esencial, con las piernas extendidas, espalda bien derecha, hombros distendidos. Masajear al bebé sobre una mesa, de pie o sentada en una silla, es perder el significado profundo, es perder el beneficio. Cerca, el aceite en un recipiente, preferentemente tibio.
- En cuanto al ritmo siempre conservar la lentitud, manteniendo un mismo ritmo perfectamente uniforme durante todo el masaje.
- El masaje se dará en la mañana, puede repetirse en la tarde.
- En bebés pequeños el masaje propiamente tal no se dará, sólo caricias.
- Duración: “se necesita tiempo para criar a un hijo”. Bebés recién nacidos apenas unos min., luego la técnica se transformará en arte.
- No masajear ni abdomen ni carita antes del mes
- Si es verano, si hace calor o simplemente si está en su casa y se siente perfectamente bien, ponerse cómodo. Cuanto menos vestimenta haya más libre estará su cuerpo y mejor funcionará. Por lo tanto no poner nada entre el cuerpo del bebé y usted.
- Coloque el cuerpecito directamente sobre las piernas.

¹ Técnica y fotos extraídas del libro “Shantala, un arte tradicional el masaje de los niños” de Frédérick Leboyer, Editorial Lancelot, 2ª edición, 2007.

Técnica del masaje Shantala

El Pecho

Usted colocó aceite en sus manos. Ponga sus manos en el pecho del niño y sepárelas.

Cada una va a un lado, siguiendo de algún modo la dirección de las costillas. Después vuelven a su punto de partida, y, volviendo a salir del medio, retornan hacia los costados.

Es como si usted, teniendo delante un libro abierto, quisiera alisar bien las páginas. Así, sus manos trabajan juntas; pero en dirección opuesta.



Después sus manos trabajarán por turno.

Partiendo del flanco izquierdo del bebé (que está a su derecha), su mano derecha sube hacia el hombro opuesto. Al hacerlo recorre el pequeño pecho y se detiene en el hombro derecho del niño.

Entonces su mano izquierda parte a su vez en dirección al hombro izquierdo del bebé (que está a su derecha). Y sus manos continúan trabajando así, una después de la otra igual que las olas.



Siempre conservando la lentitud (usted no debe acelerar jamás, sino conservar un mismo ritmo perfectamente uniforme desde el comienzo del masaje hasta el fin), siempre conservando, entonces la lentitud, la presión de las manos se acentúa. Esto debe ocurrir por sí mismo, sin intención.

Preste atención también al fin del movimiento: la mano, con su borde externo, esto es, el que se prolonga por el meñique, llega a deslizarse sobre el cuello del niño.

Los brazos

Ahora vuelva al bebé sobre el costado. Costado derecho, por ejemplo.

Su mano izquierda toma delicadamente la mano del niño para extenderle el bracito.

Con la mano derecha usted se apodera del hombro del niño. Así: sus dedos índice y pulgar (los otros seguirán naturalmente) formarán un pequeño brazalete que usted hará subir, lentamente, por el brazo del niño.

Llegada al final del trayecto, su mano derecha se ha encontrado con su mano izquierda (que retenía la mano del niño).

Como su mano derecha retiene la muñeca del bebé, su mano izquierda se encuentra libre.

Abandona la manita y a su vez va a rodear el hombro, con los dedos formando como un brazalete que sube por el brazo del niño.

Y sus manos se suceden, subiendo siempre desde el hombro hasta el fin de la pequeña extremidad.

Sus dos manos trabajan una después de la otra. Ahora van a trabajar juntas, pero en sentido opuesto. Colocándose una bajo la otra, rodean el hombro, formando nuevamente esos pequeños brazaletes. Y usted, hará subir esos pequeños brazaletes desde el hombro del bebé hacia la mano.

Al hacerlo, sus dos manos ejecutan un cierto movimiento de torsión alrededor del bracito.

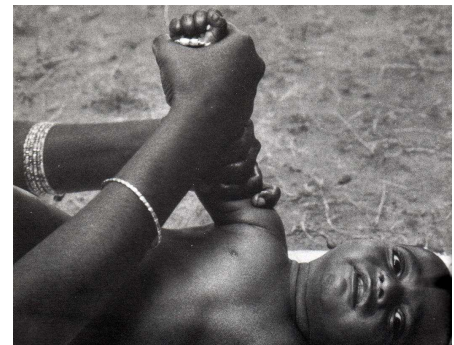
Movimiento de torsión de sus dos manos en sentido opuesto. Como si usted exprimiera la extremidad.

Llegadas a la muñeca, sus dos manos vuelven al hombro y recomienzan.

A nivel de muñeca es importante demorarse, insistir.

La Mano

Ahora usted va a masajear la mano. Primeramente con sus pulgares. Que masajean la pequeña palma yendo desde la base de la mano hacia los dedos. Después usted toma los dedos que, simplemente, dobla. Como si hiciese correr la sangre desde la palma hacia las puntas.



El otro Brazo

Luego naturalmente usted hará lo mismo con el otro brazo, después de haber vuelto al niño sobre el otro costado.

El Vientre

Aquí sus manos trabajan una después de la otra. Partiendo desde la base del pecho, allí donde se abren las costillas, descienden hacia la parte baja del vientre. En suma, usted trae sus manos, una después de la otra, hacia usted misma. Perpendiculares al cuerpo del bebé, sus manos trabajan aquí planas.

Una vez más se suceden como olas, como si vaciaran el cuerpo del bebé.

Ahora su mano izquierda toma los pies del bebé y mantiene las piernas alargadas y verticales. Y es su antebrazo el que continuando el mismo vaivén, siempre de arriba abajo (esto es, volviendo hacia usted), continúa masajeando el vientre.

Las Piernas

Usted procederá exactamente como lo ha hecho con los brazos. Es decir que sus manos, formando como pequeños brazaletes, se apoderan del muslo y, la una después de la otra, suben a lo largo del miembro, hacia el pie del bebé.

Después, actuando en sentido opuesto, sus manos, siempre rodeando la extremidad del niño, subirán desde la base de la pierna hacia el pie, efectuando el movimiento de torsión, como si exprimieran.

Usted se demora, usted insiste a nivel del tobillo... No olvide que el talón es una región esencial.



Finalmente masajeará la planta del pie. Primero con los pulgares... Después con toda la palma de la mano. Y, naturalmente, cuando haya terminado con una de las piernas, pasa a la otra.



La Espalda

Ahora va a masajear la espalda del niño, y éste es un tiempo esencial. También aquí va a demorarse. Usted toma al niño para darlo vuelta. Lo coloca boca abajo, sobre el vientre. Y cambia la dirección del cuerpecito en relación al suyo. Hasta ese momento estaba paralelo a sus piernas. Ahora usted lo coloca transversalmente. La cabeza del niño se encuentra a su izquierda. Este masaje de la espalda se da en tres tiempos.

- **Primer tiempo a través de la espalda**

Usted simplemente coloca las manos sobre la espalda del niño, a la altura de los hombros. Y sus manos se adelantan, una después de otra. De la misma manera y con el mismo peso que si con un palo de amasar usted trabajara una masa.



Sus manos trabajan planas, sobre todo con la palma. Y una después de la otra. Adelante y atrás: así van sus manos. Pero es sobre todo cuando se adelantan que sus manos trabajan. Y mientras ejecutan este movimiento de vaivén, se desplazan, con lentitud, transversalmente.

Usted comenzó a la altura de los hombros del bebé; esto es, a su izquierda. Y poco a poco sus manos se desplazan hacia su derecha. De modo que, habiendo salido de la región de los omóplatos, se encontrará masajeando sucesivamente la base de la espalda, los riñones, y después las nalgas.

Sus manos se encuentran ahora a su derecha. Llegaron allí imperceptiblemente. Y de la misma manera siempre yendo de adelante atrás, suben a lo largo de la espalda del niño. Vuelven a pasar sobre los riñones, sobre la base de la espalda, sobre los omóplatos. Llegan a la altura de los hombros y vuelven a partir.

Y este vaivén continúa, de adelante atrás, hacia su derecha y después hacia su izquierda y después hacia su derecha... Siempre como olas. Y una marea que sube y que baja. Indefinidamente.

- **Segundo tiempo: a lo largo de la Espalda.**

Sus dos manos trabajaron juntas, aunque una después de otra.

Ahora solamente trabajará su mano izquierda.

Esta mano izquierda va simplemente a recorrer, bien plana, la espalda del bebé, descendiendo desde la nuca hasta las nalgas. Entonces abandona el cuerpo del bebé para volver a su punto de partida, lo alto de la espalda. Y volver a descender. Y subir otra vez. Como una ola.

No es una caricia. No se equivoque. Hay en esa mano una gran fuerza. Y una extremada lentitud.

Es en esto, en esa lentitud, donde habrá de juzgarse su comprensión, su maestría. Cuanto más lento y continuo sea su gesto, tanto más profundo, misteriosamente, será el efecto.

En cuanto a su mano derecha, retiene sólidamente las nalgas del bebé y se opone al empuje de la mano izquierda.

Mano derecha y mano izquierda trabajan en perfecta armonía, la una representa el aspecto estático de la energía y la otra, su aspecto dinámico.

- **Tercer tiempo a lo largo de la espalda hasta los pies**

Este tiempo se parece mucho al precedente.

Su mano derecha continúa recorriendo la espalda del bebé de arriba abajo, pero, en lugar de detenerse a la altura de las nalgas, continúa su movimiento, recorre los muslos, las piernas, descende hasta los talones. De allí, sube y vuelve a bajar y sube...

En cuanto a su mano derecha. Que inmovilizaba las nalgas del bebé, ahora sostiene delicadamente los pies del niño y mantiene las piernas alargadas.

El masaje de la espalda, momento esencial ha terminarlo. Nos acercamos al final. Usted coloca al niño sobre la espalda paralelo al eje de su propio cuerpo. Y ahora va a masajear.



La Cara

Usted comienza por masajear la frente.

Las puntas de sus dedos, partiendo del medio de la frente del bebé, se desplazan hacia los costados, bordeando la parte superior de las cejas; después vuelven al medio y tornan a partir.

A cada viaje, sus dedos van un poco más lejos hacia afuera. Esto es, llegan a las sienes y allí vuelven a descender, contorneando el ojo, a lo largo de las mejillas.

**La Base de la Nariz**

Ahora sus pulgares, muy ligeramente, trepan desde la base de la nariz del niño, a uno y otro lado. Después vuelven a bajar. Después suben...

En un movimiento de vaivén de abajo arriba y después de arriba abajo, de poca amplitud, muy ligero. Y cuyo tiempo activo es sobre todo el de abajo arriba.

Esto es, cuando sus dedos suben hacia la frente del niño.

**Las Comisuras de la Nariz**

Ahora usted aplica sus pulgares sobre los ojos cerrados del niño. Naturalmente, la presión debe ser ligera. Y si los ojos del bebé están abiertos, los pulgares, delicadamente, los cierran. Partiendo de allí, sus pulgares descienden.

Siguen los bordes externos de la nariz, dirigiéndose hacia las comisuras de la boca para detenerse en la parte inferior de las mejillas.

El masaje de la cara ha terminado.

Los dos brazos

Tomando las manos del bebé cruce sus bracitos sobre su pecho, ábralos, y vuélvalos a cruzar, después los abre...



Un brazo, una pierna

Tomando un pie y la mano del costado opuesto, crúcelos, llegando a tocar el hombro opuesto con el pie del bebé, mientras que la mano llega a tocar el glúteo del costado contrario. Abra, luego vuelva a cerrar, abra...

Padmasana o Loto

Tomando los pies del bebé cruce ambas piernecitas, llevándolas hacia el vientre, luego, las abre llevándolas a la posición de partida, luego cierro de nuevo cruzando, abra nuevamente...

**El Baño**

Terminado el masaje, es el momento perfecto para el baño.

No es que sea necesario lavar a este bebé, quitar un exceso de cuerpos grasos: la piel lo ha absorbido todo.

No se trata de limpieza. Sino -una vez más- de bienestar. De completa liberación.

Por más atento que haya sido su masaje, algunas tensiones en el cuerpo del niño, algunas vacilaciones, pueden habersele escapado. Que se esconden todavía a lo largo de la pequeña columna vertebral, en la espalda, alrededor del cuello, de la nuca, o en algún lado del sacro.

Debemos saber cómo dar el baño. Cómo sostener al niño. O, mejor, no: justamente con la condición de no sostenerlo, sino simplemente de dejarlo flotar. De modo que nada de usted venga a interponerse entre el agua y el bebé.

Para hacer entrar al niño en el agua, aférreelo por debajo de los sobacos. Y, una vez sumergido, déjelo flotar. La pequeña bañera, el recipiente, se encuentra transversalmente ante usted. Y la cabeza del bebé, una vez en el agua, a su izquierda. No es necesario sostener al bebé, sino simplemente retenerlo. Pues su cuerpo flota espontáneamente. El agua lo sostiene; ella hará el trabajo. Y este modo de retener al bebé es esencial. El cuello (no la cabeza) , y más exactamente, la nuca del bebé reposa en el hueco de su muñeca izquierda. Esta mano izquierda debe estar totalmente abierta, totalmente distendida. El dedo mayor debe deslizarse en el sobaco del bebé. Y es suficiente para impedir que el cuerpo del niño resbale.



TÉCNICAS DE MASAJES PARA CÓLICOS, GASES Y CONSTIPACIÓN

Este masaje es más efectivo y beneficioso si se puede realizar dos veces por día en el momento en que el bebé no está cursando la crisis de dolor para prevenir y disminuir la intensidad y frecuencia de los cólicos.

De todas formas este masaje se puede utilizar en el momento del dolor, ya que ayudará a la eliminación de los gases y a calmar este malestar. Además es muy beneficioso y aún más eficaz si es complementado con la primera secuencia de cadera de yoga que se explicará más adelante.

1) Masaje a los lados del abdomen

Acuesta al niño boca arriba, apoya una mano a un lado de su abdomen y luego deslízala hacia arriba. Repite el movimiento con tu otra mano, alternando rítmicamente una y otra.

Repite estos movimientos en el lado contrario del abdomen.



2) Círculos alrededor del ombligo

Coloca tu dedo índice y mayor junto al ombligo de bebé y presiona suavemente con movimiento circular y luego suelta. Desliza los dedos en sentido horario alrededor del ombligo dibujando un círculo.

Estas presiones ayudan a desplazar el contenido del intestino delgado en su dirección natural.



3) Círculos alrededor del abdomen

Presiona suavemente deslizando la palma de tu mano en sentido horario sobre el abdomen del bebé.



4) Movimiento descendente

Desliza tu mano desde la parte superior del abdomen hacia la zona púbica.

Realiza este movimiento de vaciado varias veces.



5) Toques en la parte posterior de la pierna

Toma una de las piernas de niño por el tobillo y elévala. Con tu mano libre acaricia la parte posterior de su pierna desde la nalga hacia el pie.

Repite estos toques en la pierna contraria.



6) Toques de vibración

Eleva levemente la cola del bebé. A poya a ambos lados de su columna vertebral, a la altura de la primera vértebra lumbar, tu dedo índice y medio realizando una leve presión acompañada de vibración.



7) Toques de vibración

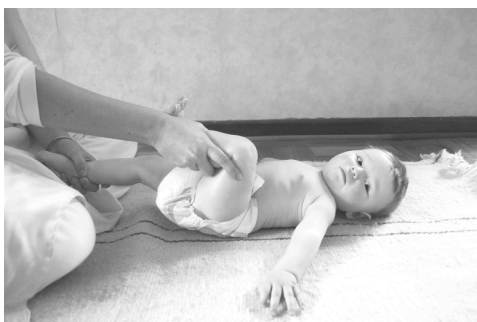
Pon tu dedo medio e índice a ambos lados del ombligo del bebé (a 2,5 cm de distancia), y como en el ejercicio anterior realizar una pequeña presión acompañada de vibración.



8) Flexiones alternas

Sujeta los tobillos del niño y flexiona una rodilla hacia el abdomen. Luego, estírala al tiempo que flexionas la otra rodilla hacia el abdomen. Repite este movimiento de “bicicleta” lenta y rítmicamente varias veces.

Estos movimientos ayudan a eliminar gases.



9) Flexiones simultáneas

Sujeta los tobillos de bebé y flexiona ambas piernas llevando sus rodillas al abdomen. Mantén sus piernas en esta posición unos segundos realizando una pequeña y suave presión sobre el abdomen, luego estira ambas piernas y vuelve a repetir estos movimientos varias veces.



10) Masaje en la base de la columna

Coloca al bebé boca abajo y apoya la base de tu mano justo antes del comienzo de la cola del niño. Realiza presión y movimientos circulares en sentido de las agujas del reloj.

Repite este movimiento varias veces.



MANUAL DE YOGA POST-PARTO
SARAMAMA 2020

Shiv Charn Kaur
Constanza Holvoet M.



AGNI  YOGA



Saramama

ESPECIALIZACIÓN YOGA
MUJER Y MATERNIDAD | 2020

