



MATERIAL COMPLEMENTARIO

ENSEÑANZAS YÓGUICAS PRE Y POST-PARTO



ENSEÑANZAS YÓGUICAS

Maternidad y Paternidad
Concepción Consciente
Gestación Consciente
Post-parto y cuarentena



MA- PATERNIDAD CONSCIENTE

Mantener un matrimonio elevado, mientras se practica la paternidad consciente, es una tarea demandante. Requiere estabilidad interna, valentía y conciencia. Requiere compromiso para explorar y definir nuestros valores. Requiere que la pareja esté de acuerdo o acepte los valores de vida del otro. Los valores de la vida enmarcan e influyen nuestras acciones. Acuerdos armoniosos son la llave de un hogar feliz, que apoye y que nutra, que transforme, eduque y conmueva a cada uno de los miembros de la familia por siempre.

DIMENSIONES DE LA MATERNIDAD Y PATERNIDAD CONSCIENTE

1. Compromiso

Ambos cónyuges se comprometen intencional y completamente a la relación y a la paternidad, en la inteligencia de que serán desafiados y presionados más allá de sus límites, hasta tocar dimensiones ¡que nunca habían sabido que existían! Mientras más honorablemente pongas toda tu energía en el compromiso, así es como sentirás la experiencia de la totalidad. Llama a tu fortaleza interna y podrás ir a través de los desafíos con una bendición. La preocupación es una oración en reversa. La oración es conectar la mente con la fuerza interna e infinita.

2. Respeto

La paternidad es una institución con principios definidos y acuerdos mutuos concerniente a la división del cuidado del niño. Durante el embarazo y la lactancia, se define el papel de los padres en forma tradicional. La madre se convierte en la que da la primera crianza. El padre el primer proveedor. Después, en el desarrollo y estabilización del niño, las labores se pueden ajustar de acuerdo a los deseos de la pareja.

El respeto mutuo mantiene la armonía en una familia. Puede ser fácil pensar que “mi trabajo es más difícil que las labores de mi pareja”. No pierdas de vista que tu y tu pareja están juntos en esto. Dedíquense uno al otro con respeto, con ánimo y comprensión.

El padre cuida el entorno para que la madre pueda sentirse segura para criar y servir a los hijos. El hombre no es la seguridad de la mujer o su estabilidad; él da la protección y proporciona un medio ambiente donde la seguridad y estabilidad financiera, social, mental y espiritual puedan manifestarse.

3. Honra al Poder Más Alto

La mujer y el hombre honran al poder neutral más alto. Este poder o energía está tanto dentro como fuera de ellos. La mujer puede ver al hombre y saber que está protegida, porque él siempre tiene un “jefe” que es más fuerte y más potente que él. Aún cuando uno de ellos cometa errores, pueden decir: Es la voluntad de Dios. No es culpa de nadie.

4. Recargar el Espíritu

Antes de ser padres, pónganse de acuerdo para inspirarse uno al otro diariamente. Decidan juntos que eleva y despierta sus almas, ya sea practicando yoga juntos, la meditación, la contemplación, la lectura de libros sagrados, la caminata en silencio meditativo o disfrutando la naturaleza. Sin “recargar el espíritu”, los padres pueden sucumbir bajo el estrés de la vida cotidiana.

El proceso del Kundalini Yoga ahorra tiempo. De otra forma, tomará mucho tiempo lograr un estado de conciencia elevado. Kundalini Yoga ha sido desarrollado para empujar a la gente para que vaya más rápido, porque se ha considerado que la vida es corta. Kundalini Yoga permite al sostenedor de hogar común alcanzar un estado espiritual de conciencia.

5. Estabilidad Financiera

Las finanzas inestables crean estrés en la relación. Muchas parejas se convierten en padres sin discutir realmente las finanzas o creando circunstancias financieras de éxito antes de la concepción o el nacimiento. La mujer necesita un medio ambiente protector y seguro, especialmente durante los años de crecimiento de los hijos. La tensión puede desarrollarse cuando el hombre no realiza su papel en estos momentos tan sensibles. Creen juntos una visión financiera armoniosa. Si la mujer gasta abundantemente y el hombre es ahorrador compulsivo, o viceversa, sobrevendrá la tensión. La pareja debe llegar a un mutuo acuerdo.

¿Por qué tienen problemas las parejas?

La mujer trabaja hasta casi el final del embarazo y regresa inmediatamente después del nacimiento. Está estresada con el trabajo y las responsabilidades del hogar, además de la lactancia y el crecimiento del bebé. Se preocupa por el dinero de la renta y de los alimentos. El joven padre no comprende lo caros que pueden salir los niños. Ahora es un padre con demasiadas nuevas responsabilidades. Se siente abrumado. A los pocos meses, la crisis se deja venir. La mujer pierde la fe y la confianza en este hombre. No confía en él aún si sale de casa: “¿qué está haciendo?”. Se pone tensa e irritable porque está luchando por sobre vivir. La tensión va en aumento. Lucha para ponerle fin. Se cierra en su persona y en su sexualidad y su comunicación se hace dura.

6. Estabilidad Emocional

El hombre se da cuenta que la mujer es muy voluble. Cuando la mujer se embaraza, sin embargo, experimenta cambios aún más grandes causados por la fluctuación hormonal, que ejercen influencia en su metabolismo y en su estado emocional y mental. Hay una vida que crece dentro de ella. Está en reverencia temerosa, asombrada y feliz. Comienza a darse cuenta de su futura responsabilidad y puede tener dudas acerca de su maternidad. En otras ocasiones, está optimista y confiada. Después, la emoción de la maternidad la agobia.

El padre necesita ser estable emocionalmente mientras su esposa fluctúa. Su inspiración alentadora le recuerda a ella que se relacione con su Ser Infinito, que es su más grande apoyo. Sin

embargo, sus miedos y la expectativa de la paternidad pueden hacerle ver fantasmas: “¿seré demasiado pasivo, estricto o desatento? ¿Repetiré los patrones de mi padre? ¿Podré manejar las responsabilidades?” Platica y comparte tus preocupaciones con otros padres. Integra la meditación y el yoga a tu vida, para que puedas estar firme y estable.

7. Acuerdos en la Educación de los Hijos

Discutan sus conceptos de la educación de los hijos y de las actividades familiares. Exploren juntos sus propias experiencias de la infancia. Aquí hay algunas preguntas que pueden ayudarles para comenzar la exploración y la transformación como pareja y como familia.

¿Cómo es tu relación con tu mamá y tu papá? ¿cuáles son tus sentimientos con cada uno de ellos? ¿Cómo recuerdas a tu papá y a tu mamá mientras crecías? ¿Qué papel juega tu familia en tu vida? ¿Qué deseas de tu propia familia ahora? ¿Cuáles son tus anhelos y tus miedos?

El fundamento de un hijo es más estable cuando la madre está preparada para el embarazo. Sin embargo, si la concepción no fue planeada, ella puede transformarse. Nunca es demasiado tarde.

8. Escuela para Padres

Las clases para padres inspiran, educan y te relacionan con otros nuevos padres en tu comunidad. La paternidad puede recluirte personal y socialmente, así es que conocer a otros padres recientes aumenta tus posibilidades sociales.

Platica como puede afectarte este confinamiento:

¿Cómo se ve la mujer a sí misma en el papel de madre? ¿Cuál apoyo o actividad puede ayudarle si se concentra primeramente en la educación de su hijo?

¿Cómo se ve el hombre a sí mismo en el papel de padre? ¿Estará dispuesto para bañar a su hijo o para cambiarle el pañal? ¿Estará dispuesto a cuidar al niño los fines de semana o por las tardes?

9. Dale Valores a los Hijos

Los padres preguntan cómo pueden enseñarles valores a sus hijos. Establecer valores humanos que eleven significa trabajar en ti mismo, siendo consciente de ti y abrirse al crecimiento. Cuando la pareja viven un código de conducta basado en altos valores y acciones humanas, sus hijos aprenderán estos valores y serán guiados por ellos en sus vidas. No es lo que se dice en la iglesia o el templo al que asistes; es cómo vives tu vida diariamente lo que enseña a tus hijos los valores humanos.

Establece la “**cultura de familia**”. ¿Qué es importante para ti y para tus hijos? Vislumbra con tu pareja los diferentes aspectos de la vida de tu familia: diaria o semanalmente, actividades de

temporada, días de fiesta y celebraciones. Platica cómo constituir la cultura de tu familia y comprométete a apoyar para que se establezca.

10. Vida Consciente

Platica tus pensamientos y actitudes sobre salud, dieta y vida consciente. Son las actividades regulares de la vida, como comer, dormir, bañarse y practicar yoga y meditación, lo que crean nuestro ritmo diario. Tus hijos aprenderán por el ejemplo cómo cuidar su cuerpo; cómo, cuándo y qué comer; cómo elevar el espíritu; y la belleza de servir a otros.

CONCEPCIÓN CONSCIENTE

El fundamento de una concepción consciente es que el hombre y la mujer, se eleven, se sirvan y se honren uno al otro. Están físicamente saludables, mentalmente estables y espiritualmente conscientes. Una “actitud de gratitud” prevalece en sus vidas. Cada respiración y cada momento están dedicados a manifestar energía positiva y elevada en la tierra. Su dedicación para crear un hogar pacífico y seguro mantiene sus corazones abiertos y ofrece paz y esperanza por el futuro. Por la Gracia del Creador sus cuerpos y almas están unidos, creando un cuerpo para un ser que será “un dador, un santo o un héroe”, que podrá ayudar a elevar la conciencia en este planeta irradiando dignidad, divinidad y gracia.

Las enseñanzas yóguicas animan a la mujer a prepararse su cuerpo, su mente y su espíritu en una actitud holística. Debido a que será el recipiente, su total identidad estará sirviendo y nutriendo al completo desarrollo de este ser. La concepción deberá ser una decisión consciente. Los padres estarán de acuerdo en asumir la responsabilidad del niño, sin importar lo que suceda. Continuamente revisarán su situación y aceptarán el reto, que se convertirá en miles de bendiciones en su vida.

Platiquen los proyectos para su futuro a todos los niveles: espiritual, profesional y social. Consideren el proceso completo de concebir y después de criar al niño a través de sus vidas. No es posible controlar todos los factores. Permitan que estos pensamientos los provoquen y confronten en su concepto de su papel y responsabilidades.

1. Eleven su Espíritu

Establecer actividades espiritualmente elevadoras en su vida genera recursos reservados y buenos hábitos. Cuando se enfrentan situaciones de desafío, pueden convocar a su fortaleza interna para que los guíe, los ayude y les de estabilidad.

Al prepararte para la concepción consciente, puedes fortificar tu propia radiancia a través de actividades elevadas. Practicar diariamente la meditación, yoga, cantar, leer libros inspirantes y escuchar música que te enaltezca puede ayudar la paz de tu mente. Todo lo que haces afecta a ambos, a ti y al bebé que no ha nacido. Actividades espiritualmente enriquecedoras despiertan el amor y la comodidad en tu hijo para buscarlas posteriormente en la vida.

2. Vida Saludable

Si estás sana podrás dar vida a un niño más sano y te sentirás mejor. Después del nacimiento te recuperarás más rápido y disfrutarás más de tu hijo. Será más sano, más feliz y más radiante. Estarás ofreciendo este regalo bendito al futuro de paz en esta Tierra.

Examen Físico

Tú y tu pareja deberán someterse a un completo examen físico realizado por un profesional de la

medicina, para que los problemas de salud se solucionen al menos de tres a seis meses antes de la concepción. Deberán también visitar al dentista y terminar con el trabajo necesario.

Dieta de Limpieza

Al menos seis meses antes de la concepción, se recomienda que la pareja siga una dieta de limpieza o detox.

La Dieta Verde

Esta es una dieta de reconstrucción, conocida para alcalinizar el cuerpo, aclarar los problemas de la piel y limpiar todo el cuerpo, especialmente el hígado. Es particularmente buena para limpiar alguna condición de mucosa tóxica.

Durante 40 días deberás comer solamente alimentos verdes. Si es verde, lo puedes comer. Significa comer ensaladas, vegetales verdes al vapor, aguacate, aceitunas, alcachofas, etc. El frijol mungo y las coles de Bruselas son una rica fuente de proteínas. Cualquier fruta verde, tales como melón Valenciano, manzanas verdes y uvas verdes pueden ser incluídas. No mezcles las frutas y los vegetales en la misma comida.

Una vez por semana, si sientes la necesidad de ingerir más proteína, toma un puño de nueces o una porción de granos. Hazlo con moderación o te dolerá el estómago y echará a perder tus propósitos. Puedes tomar YOGUI TE. Cuando termines esta dieta verde, primero come frutas y después granos. Finalmente, agrega los productos lácteos si es que consumes.

Ejercicio Físico

Ahora es el momento de visitar al quiropráctico o terapeuta físico para corregir la alineación física. Tu tono muscular, la respiración y la postura necesitan revisarse para que tengas menos molestias. Obtén una profunda conciencia de tu cuerpo, de sus movimientos y funciones. Practica la relajación durante las situaciones de estrés. Desarrolla una agenda diaria de ejercicio, meditación y para tomar aire fresco. Masajea tus ovarios antes de levantarte de la cama. Masajea la parte alta de tus ovarios mientras respiras profundamente, relajando y liberando cualquier tensión. La mujer acumula tensión primeramente en sus ovarios.

Dieta Saludable

Haz ajustes en tu dieta, aumentando las frutas frescas, vegetales de hojas verdes, vegetales hervidos, granos enteros, semillas, nueces y lácteos. Se recomiendan los té de yerbas o YOGUI TE en lugar de té negro o café. Evita la ingestión de azúcar blanca y harina, ya que alteran el sistema nervioso e inhiben la absorción de Vitamina B y minerales. Incluye azúcar sin refinar, jarabe de maple, o miel para sustituir el azúcar procesada.

Se recomienda que tanto tú como tu esposo aumenten la Vitamina E por algunos meses antes de la concepción. Para la mujer, la Vitamina E ayuda al óvulo fertilizado para mantenerse adherido a

la pared del útero. Para el hombre, la Vitamina E aumenta la movilidad y la vida del espermatozoide. Los alimentos que contienen Vitamina E son los granos enteros, germen de trigo, vegetales de hojas verdes, chícharos, frijoles, ajonjolí, semillas de girasol y aceite de germen de trigo. También pueden tomarse las cápsulas de Vitamina E. Pregunta a tu médico por otros suplementos para antes de la concepción que puedan tomar tu esposo y tú.

Evita Alcohol y Drogas

Para eliminar el riesgo a tu hijo, evita el tabaco, el alcohol y las drogas antes de la concepción. Estas sustancias desestabilizan el sistema nervioso y pueden causar crecimiento anormal de las células en tu hijo. Sin importar tu historial personal, toma la decisión de transformarte como un compromiso con la siguiente generación.

3. Finanzas

Evalúa tu situación financiera. Platica con la familia y los amigos que tienen hijos y haz una lista de los gastos. Necesitarás ajustar tu presupuesto o tu planeación financiera.

Analiza los puntos a largo y corto plazo, tales como:

Cobertura de los seguros, deducibles y pagos actuales de médico, análisis, parto y hospitalización. Emergencias médicas. Compras necesarias para un recién nacido.

¿Debes considerar remodelar la casa o cambiarte a otra? ¿Hay fondos disponibles para contratar alguien que ayude en las labores domésticas después del parto? ¿Puede el papá tomar sus vacaciones durante el nacimiento y el pos parto? ¿Cuándo va a regresar la mamá al trabajo? ¿tiempo completo o medio tiempo?

4. Ajustes Sociales

Revisen sus intereses y actividades sociales presentes. ¿Están listos para ajustar sus intereses sociales en función de dar a su hijo suficientes cuidados paternales durante el primer año, sin resentimiento? ¿Está el papá dispuesto a ajustar sus actividades sociales por la familia? Las investigaciones han encontrado que la mujer tiene menos depresión y bajas emocionales si el papá también se limita en sus actividades sociales durante la primera fase de desarrollo del niño. El apoyo del padre y su contribución a la educación del hijo y a las labores domésticas son invaluableles.

Es extremadamente importante que los nuevos padres tengan oportunidades lejos de su hijo, para sostener su relación. En su círculo social ¿hay algunos otros padres jóvenes que estarían dispuestos a intercambiar las labores del cuidado de los hijos? ¿Podrían estar disponibles la familia o los amigos para cuidar al bebé regularmente?

5. Medio Ambiente

Analicen su medio ambiente. ¿Es propicio para criar a un niño? ¿Qué ajustes son reales para su situación financiera?

Antes de la concepción, establezcan un ritmo y una agenda, graciosamente cubriendo los deberes espirituales, domésticos, familiares, profesionales y personales. Si su vida antes de la concepción es desordenada e inoperante, las responsabilidades y deberes de los padres acelerarán e intensificarán todo, causando tensión, la cual puede evitarse. ¡Organícense ahora!

CONCEPCIÓN

El momento del cortejo es esencial para fusionar las frecuencias. Setenta y dos horas antes de la relación sexual, creen un sentimiento de relajación entre ustedes y un entorno acogedor y amoroso en el hogar. Abran sus corazones con diversión, abran la comunicación, la meditación y la oración, para que estén plenos de gozo y amor. Sean armoniosos canales para un alma divina. Conscientemente inviten a un alma divina a tu útero.

Creen un espacio gracioso, fresco y puro. Es un lugar de culto. Las sábanas están limpias. Las flores, las velas, las esencias aromáticas y música relajante pueden ayudar a ponerlos de buen humor. Cuando se corteja a la mujer, ella pueda permitir abrirse y entregarse al amor. La adorable dedicación del uno al otro prende la chispa de interés y el gozo en cada uno.

Impacto en el Aura y en el Alma

Cuando una mujer tiene una relación sexual, abre su alma para recibir. Durante cada relación, su aura recibe una impresión indeleble del varón, que queda impresa durante el resto de su vida. Sin embargo, el aura de la mujer queda impresa en el aura del hombre únicamente durante un ciclo lunar. El aura de la mujer embarazada se expande hasta tres veces su tamaño, por eso notamos una luz muy radiante en la futura madre.

Hay miles de almas esperando entrar en el campo electromagnético de la Tierra para continuar su evolución, o trabajar en ellos mismos y cumplir su destino. En promedio hay 125 mil almas por metro cuadrado disponibles, en un momento dado. Yogi Bhaajan.

El Ciclo de la Vida

Cada uno en este planeta nació y eventualmente morirá. Este “ciclo de la vida” es una bendición inevitable para que crezcamos, creamos y sirvamos. Sin embargo, frecuentemente nos vemos atrapados en la monotonía de la vida diaria. Pensamos que tenemos control de este ciclo y que es para siempre.

Cuando encarnamos en el “Ciclo de la vida” traemos dos cuerpos: el cuerpo del alma y el cuerpo sutil. El alma es nuestra Esencia Infinita. El cuerpo sutil encapsula el alma y lleva consigo las experiencias de nuestra vida. Tenemos ocho cuerpos adicionales, que toman su esencia de la madre mientras estamos en su vientre.

En Kundalini Yoga se habla de diez cuerpos: 1) El cuerpo del alma, 2) La mente negativa, 3) La mente positiva, 4) La mente Neutral, 5) El cuerpo físico, 6) La línea del arco (halo que representa la identidad infinita del ser), 7) El cuerpo áurico (el maquillaje del estado emocional), 8) El cuerpo pánico (alimenta el prana del cuerpo o la fuerza de la vida), 9) El cuerpo sutil (lleva consigo las experiencias desarrolladas y las incompletas) y 10) El cuerpo radiante (la radiancia del ser).

Es importante considerar que encarnamos con dos cuerpos y que los otros ocho se forman de la madre. Esta es la base del ser. Por el otro lado del “ciclo de la vida”, cuando morimos, el alma deja el cuerpo físico encapsulado en el cuerpo sutil. Los otros ocho cuerpos regresan al plano terrenal.

El alma deja este cuerpo en el cuerpo sutil. El cuerpo sutil es una cápsula. El alma no puede vivir en ti sin el cuerpo sutil. El cuerpo sutil es cuando se requiere claridad en el compromiso.

¿Puede explicarnos cómo se moldea el carácter de un niño antes de nacer?

De acuerdo a la ley sencilla, un niño puede ser moldeado con el concepto de recibir un alma. El acto sexual se hace en plegaria para recibir el alma. Los primeros 120 días son de oración y después, cuando entra el alma, se le dan mentalmente los valores al niño. Dentro de los 40 días después del nacimiento creamos intimidad en el campo magnético y el contrato entre la madre, el hijo y los valores. Entonces se confirman los valores. A esto se le llama moldear.

Cuando el alma entra al cuerpo en el día 120, tal como construimos una casa, la inauguramos y nos cambiamos, así comienza el lado espiritual. Cualquier espíritu, fuerza, posible valor y el ánimo que quieras darle a tu hijo es a partir del día 120 de la concepción hasta el día del nacimiento que podrás dárselo. Cuando el hijo salga de ti y corten el cordón umbilical, el juego habrá terminado.

La Mujer Atrae el Alma

La radiancia y conciencia de la mujer es la energía magnética que atrae al alma a la que se le concederá el regalo de un cuerpo humano. El cuerpo sutil del alma encarnada es atraído también, o se podría decir que electro magnéticamente escoge “el recipiente” a donde llegará. La mujer, el padre, la longitud y latitud, el tiempo y el espacio, todo juega en la atracción a este plano terrenal.

Cuando la madre está embarazada, la clase de alma que puede aceptar depende de su actitud mental. Existe además, otra belleza que dentro del reino de su vientre, (el embarazo) puede transformar totalmente al alma. El alma es pura y no tiene nada que hacer, pero el cuerpo sutil lleva consigo el karma de las vidas anteriores. La madre puede purificar totalmente el cuerpo sutil.

La frecuencia vibratoria de la mujer tiene una importante influencia en el alma que entra. Su frecuencia vibratoria puede purificar totalmente al cuerpo sutil del nuevo ser, debido a que esta alma ha sido atraída por su frecuencia vibratoria. Cuando ella eleva su frecuencia, puede “borrar” límites específicos kármicos, para que el nuevo ser NO necesite vivirlos. Conscientemente puede utilizar el yoga, la meditación y las oraciones. Su transformación, antes de los 120 días de embarazo puede también atraer otra alma y efectuarse un cambio.

Concepción

El espermatozoide nada en un movimiento de zigzag. Tienen la mirada puesta en la búsqueda del óvulo, su polaridad. Cuando el espermatozoide no encuentra el óvulo, se impulsa alrededor del óvulo ocho veces antes de poder penetrar la pared del óvulo. Ocho es el número del Infinito. El espermatozoide hace círculos ocho veces alrededor, antes de fundirse dentro del óvulo, creando la unión de los dos.

Las células rápidamente se dividen, expandiéndose en número y diversidad, se mueven dentro del útero y eventualmente apegándose a la pared uterina. La tecnología del yoga enseña que durante este período inicial de crecimiento, el alma no ha entrado en el embrión. Existe una delicada conexión entre las células que crecen y el alma, que está esperando para entrar al cuerpo físico.

Visión del Alma

El alma de una mujer puede ser tan sensible durante la relación sexual, que físicamente puede ver el alma del ser que se está encarnando. Otras mujeres ven el alma unos días después, cuando ocurre la concepción. Algunas mujeres sueñan que el hijo que no ha nacido habla con ellas, o caminan de la mano con él.

Ocasionalmente, unos días antes de los 120, muchas mujeres pueden ver diferentes almas cerca de ellas. Una mujer dijo que se asustó al ver estas almas. Tuvo que sentarse en la cama y cantar para poderse calmar. Estas almas se cernían alrededor de ella esperando recibir el regalo de un cuerpo. Después del día 120 de embarazo, estas almas se habían ido excepto la que había entrado al cuerpo en su vientre.

ALIMENTOS YÓGUICOS: FORTALEZA SEXUAL PARA EL HOMBRE Y LA MUJER

Alimentos especiales para la Mujer

- **Almendras** - Remojar durante toda la noche y quitar la piel.
- **Vegetales Verdes** - Comer una variedad de vegetales verdes para la clorofila y para mantener la sangre alcalina.
- **Frutas** - Todas las frutas son benéficas para la mujer, especialmente las ciruelas, duraznos, papaya, higos, peras, plátanos, granada y naranjas.
- **Manzanas** - relajan los ovarios.

Alimentos especiales para el hombre

- **Cebolla y ajo** - Estas dos raíces aumentan el semen.
- **Pistachos** - Comerlos para tener resistencia, nervios fuertes y aumentar el semen. **Semillas de sésamo** - aumentan la virilidad y calma los nervios.

Leche de dátiles

Esta es una deliciosa bebida para que el hombre la disfrute después de la actividad sexual. La leche de dátil restaura la salud en general, vigoriza y rejuvenece. También puede disfrutarla la mujer, los niños y es maravillosa para los convalecientes. Para rejuvenecer al hombre después de la actividad sexual, debe prepararse y mantenerse caliente en un termo cerca de la cama.

1. Quitar el hueso de 6 dátiles y partirlos por la mitad.
2. Agregar a los dátiles un vaso de leche (o sustituto de leche) y poner a hervir a fuego bajo durante 20 minutos, moviendo ocasionalmente. Colar o licuar hasta que esté mezclado. Para una taza.

TRANSFORMACIÓN DE LA MADRE

Tan pronto como la mujer concibe, su cuerpo se prepara para cargar al hijo. Los cambios hormonales afectan el metabolismo de la mujer y su cuerpo, así como a su intuición y su mente. Comúnmente su marco total de referencia se ve alterado y puede encontrarse con una lista de nuevas experiencias, tales como la sensibilidad, la conciencia, o la turbulencia emocional.

Las hormonas también abren las puertas de la mente subconsciente. Puedes soñar más vívida o regularmente. Entrarás a un reino de nuevos sentimientos y pensamientos. Es perfectamente normal comenzar ahora a revisar o cuestionar todo en tu vida. Estás procesando pensamientos del subconsciente multiplicados. La meditación regular te ayudará a disolver pensamientos de confusión o fantasmas.

Además del proceso hormonal normal que afecta tu subconsciente, el alma de tu hijo puede desafiarte. Antes de cumplir los 120 días de embarazo, el alma no ha entrado en el campo electro magnético de la Tierra y aún es un agente libre. Frecuentemente el nonato juega un papel activo en provocar y confrontar a la futura madre para hacer cambios significativos en su estilo de vida.

MUJER: EL RECIPIENTE RADIANTE DÍA 120

Ciento veinte días después de la concepción, la tradición yóguica honra a la madre, porque se convertirá en madre. En ese día, la fuerza creativa concede la total encarnación del alma y el punto umbilical de la mujer se vuelve activo para nutrir el alma de su hijo. Previamente, el alma encarnada estuvo sutilmente ligada a las células en crecimiento dentro del vientre. La mujer es el vehículo para que el alma se encarne; ahora ella es madre. La madre es la que nutre. Las enseñanzas yóguicas aconsejan a la pareja esperar hasta el día 120 para anunciar socialmente su embarazo.

Durante los primeros cuatro meses, las hormonas aceleradas están vibrando a través de la mujer, modificando su cuerpo, su mente y sus emociones. Frecuentemente estará más introvertida, ya que está procesando la realidad de la maternidad y los cambios en su ser. Otra razón para demorar el anuncio público de su embarazo, es que la mujer frecuentemente aborta durante los primeros tres meses. El primer trimestre puede ser una etapa muy emocional, y molesta para la mujer. Podrá manejar más fácilmente esta experiencia si recibe menos presión emocional de los demás.

Tú y tu Hijo

Antes de los 120 días, de embarazo el alma encarnada aún no ha sido afectada por las limitaciones e influencias de la Tierra. Después de ese día, y hasta que se corte el cordón umbilical, la mente subconsciente de tu hijo, se formará. Mientras está en el vientre, eres la receptora vibratoria para tu hijo. Todo lo que conscientemente experimentes, tu estado mental, tu relación con el mundo, todo se transmite a él y se convierte en el fundamento del subconsciente de tu hijo, lo cual será la raíz de su personalidad.

Celebración de los 120 días

En el día 120 del embarazo, la familia y amistadas cercanas se invitan para regocijarse. La celebración es para honrarte y ofrecerte amorosa ayuda. Todos se reúnen para meditar, cantar y reflexionar en la realidad de que un alma ha entrado en tu vientre. Esta celebración también ofrece la ocasión a otras personas para orar por tu bienestar espiritual, mental y físico y puedas inspirar, enseñar y guiar a tu hijo.

Durante la celebración de los 120 días, te sientas en un espacio decorado en tu honor. En la celebración, la comunidad canta y comparte cantos para elevar la conciencia. Frecuentemente, alguien podrá narrar una historia inspirante. Tus seres queridos se comprometen con ellos mismos a protegerte y ayudar en tu entorno con energía inspirante y meditativa. Los invitados traen presentes para honrarte personalmente. Prometen ayudarte e inspirarte para que puedas descansar, sentirte segura y concentrarte en el crecimiento del hijo que llevas dentro de ti. La celebración es acogedora y con frecuencia profundamente conmovedora para todos. Se comparte una deliciosa y nutritiva comida.

En el día 120 le damos a nuestra mujeres una bendición y les decimos que mediten más y miren hacia Dios, para que puedan tener hijos calmados, tranquilos, inteligentes, auto creativos. Una mujer me dijo “bueno, soy madre que trabaja, no lo puedo hacer”. Le dije, “Entonces cuando tu hijo tenga como nueve años ¿cuánto te costará los 40 u 80 dólares por hora del psiquiatra? Mejor paga ahora o pagarás después, viene a ser lo mismo.

Yogi Bajan, Campamento de Mujeres, Nuevo México, 1979.

Limpieza de los Karmas

Después del día 120, puedes limpiar los karmas del hijo en tu vientre a través de tu propia transformación de conciencia. Tu frecuencia electro magnética atrajo tu hijo a ti. Mientras en tu vientre, a partir del día 120 y hasta que se corta el cordón umbilical, la mente subconsciente de tu hijo se programa, basándose en tu comportamiento y en tu conciencia. Cuando te transformas y ajustas un comportamiento específico o patrones mentales mientras estás embarazada, tu hijo se beneficia. Tu hijo es liberado de ese bloqueo kármico; has ajustado la frecuencia. La madre transforma el karma.

Había una vez una mujer que era una reina madre. Le dijeron que había atraído el alma de un demonio, que el niño podría nacer muy desfigurado y que iba a hacer un infierno de su reino y de ella. Cinco días después que el alma había entrado a ella, en el día 125 de embarazo, ella pudo sentir, aún en esos cinco días, que todo estaba vuelto al revés. Era muy poco sencillo tolerarlo, ajustarse y sentirlo.

Así es que fue a ver al Raj Guru, no existía ningún rey que no tuviera un guía espiritual, un Gurú. Fue con él y le dijo, “Maestro, oh, mi maestro, ¿puedes ser amable conmigo y bendecirme? Lo que tengo es lo que tengo. Lo que es mi karma, es mi karma”.

Miró alrededor y dijo, “¡Oh mi Dios!, de hoy en adelante, medita en el Nombre de Dios. Ve a trabajar como sirvienta, hazlo desinteresada y servicialmente y practica la tecnología de alcanzar a Dios”. Ella se fue a lugares pobres, cocinó los alimentos, se convirtió en la cocinera, sirvió, lavó platos y alimentos a los pobres. Era una reina.

No había carestía de fondos, pero necesitaba hacer el trabajo de sirvienta. Lo hizo y cuando el niño nació tenía una sonrisa y un mudra² de yoga, una hendidura en el punto del tercer ojo. Era muy santo y muy meditativo. En esta postura de yoga, cualquier alma puede ser limpiada. Fue una fortuna que esta antigua ciencia haya funcionado para hombres, santos y sabios y podemos compartirla ahora.

Yogi Bhajan, Campamento de Mujeres, Nuevo México, 1980.

Aprendiendo en el Vientre

Investigaciones en la educación han mostrado que un niño puede aprender información muy sofisticada mientras está en el útero. También pueden absorber la música, extensas oraciones o idiomas extranjeros. Un niño en el útero está profundamente receptivo de su entorno.

Hay una historia relacionado a esto en el Bhagavad Gita:

Se estaba llevando a cabo una guerra y Arjun estaba comprometido con un frente diferente. Los enemigos, las fuerzas malignas, hicieron un chakra³ y si no se hubiera roto, el ejército entero del lado de Lord Krishna hubiera sido conquistado. Había solo un hombre, Arjun, que podía romper esa formación, ese chakra. Estaban muy preocupados porque Arjun no llegara, o que para el momento que Arjun llegara, el ejército entero se hubiera ido. “¿Qué haría Arjun? ¿Sería una derrota segura?”.

Pero el hijo de Arjun dijo, “Madre, sé cómo romper la formación del enemigo”. Ella dijo, ¿Cómo lo sabes?” El dijo, “Una noche en tu embarazo le hiciste a tu esposo, mi padre, una pregunta: “¿Cuál es la formación que puede destruir al enemigo? El dijo que es la formación que está hecha hoy. Tú le preguntaste “¿Cómo se rompe?”. Él te explicó cómo romperla y después de romperla, cómo salir de ahí.

Pero madre, cuando él te dijo cómo romperla, estabas despierta; eso lo recuerdo palabra por palabra, pero después de eso, te dormiste; no sé algo más. Puedo ir y romperla, pero no sé si pueda regresar vivo o no. No lo sé porque mi padre pudo haberte hablado de eso, pero no escuchaste porque te quedaste dormida”.

Krishna dijo, “Mueres o vives; es la Voluntad de Dios. Ve y rómpela”. El hijo de Arjun exitosamente rompió la formación enemiga completamente, pero no pudo regresar con vida porque su madre no había escuchado concentradamente cómo hacerlo. Esto fue en los tiempos de la Gita.

La Crianza de los hijos comienza en el Vientre

El alma de tu hijo es pura y radiante. Mientras está en tu vientre puedes purificar el cuerpo sutil de tu hijo, a través de tu propia transformación. Mientras el cuerpo sutil de tu hijo se hace más transparente, la radiancia de su alma puede brillar.

Arregla tu vida para estabilizar tu paz interna y tu radiancia. Organiza tu tiempo para practicar yoga, meditación y leer libros inspirantes. Escoge tus amistades con sabiduría. Acompáñate de personas que puedan elevar tu conciencia e inspirarte. Has dado ya un paso significativo al leer y practicar el yoga y la meditación de este libro. Ya estás en el “camino”.

Eleva tu Espíritu

Durante el día, haz una pausa de tres minutos y conscientemente respira largo y profundo. Agrega más descansos y meditaciones a tu día. Permite que tu embarazo sea una etapa para rejuvenecer tu espíritu y elevar el destino de tu hijo. Encontrarás que necesitas discutir menos cuando tengas tiempo de experimentar tu espíritu. Estarás protegida.

Ritmo de la Vida

El ritmo diario durante el embarazo influye los ritmos de tu hijo. Cuando tu ritmo diario es más regular, puede ser más fácil para tu hijo establecer un ritmo diario. Si duermes una siesta regularmente y tienes buenos hábitos para dormir, será más fácil para tu hijo establecer un patrón para dormir.

Un ritmo diario balanceado y un entorno organizado pueden ayudarte a descansar como madre. Tu hijo aprende el ritmo de este planeta por tu ritmo diario, el ciclo diario del sol y las estaciones del año.

Conéctate con otras mujeres

Durante el embarazo, busca la compañía de mujeres inspirantes para compartir, para alentarse y para meditar juntas. Asiste a clases de yoga para el embarazo, invita a otras mujeres embarazadas o madres jóvenes a compartir una comida o a caminar juntas, o acércate a tu iglesia o templo. Una comunidad que te eleve y te apoye es invaluable durante el embarazo, el nacimiento y la crianza de los hijos.

La Conciencia a través del Movimiento

La actividad física estimula y suavemente mece al hijo en tu vientre. Caminar calmadamente es sano y rejuvenecedor. Disfruta a la Madre Naturaleza y su belleza mientras caminas a través de un parque, un bosque o un camino verde. Tus movimientos masajean la piel de tu hijo, lo cual estimula el cerebro y el sistema nervioso. Tus movimientos también aumentan la conciencia del cuerpo de tu hijo, tanto como aumentar sus habilidades de aprendizaje. Un niño cuya madre es menos activa físicamente generalmente será más pasivo en su medio ambiente.

Mujeres Aisladas

Hoy es el extraordinario momento para unirse y compartir con otras madres, especialmente si están también embarazadas. En la civilización occidental, la mayoría de las parejas se limitan en pequeños núcleos familiares, quizá con algunas amistades cercanas en su vecindario.

Las investigaciones muestran que cuando la mujer embarazado o lactando está aislada, sin apoyo amoroso, se siente sola, insegura o deprimida. Las personas que ayudan, que pueden dar consejos prácticos, positivos y que eleven su conciencia son esenciales para el bienestar de la futura madre.

Ajustando la Frecuencia

El embarazo te transforma. También ajusta tu frecuencia. Sientes que tus pensamientos te jalan en cien direcciones. Las hormonas y la intervención activa del hijo que no ha nacido desencadena tu subconsciente. Ahora es el momento más oportuno para ajustar todo tu ser y el curso de tu vida.

Evalúa tus actividades diarias. Fácilmente puedes sobrecargar tus sistemas nervioso y glandular si mantienes tu rutina de “super mujer”. Muchos torbellinos emocionales provienen del exceso de estrés causado por nervios débiles. Ajusta tus actividades cuando te sientas cansada. Di “no, gracias” a compromisos sociales o a responsabilidades laborales que gravarán tu fortaleza emocional o física. Haz una prioridad en tu vida a integrar la relajación y las actividades que te hagan sentir bien.

Consejos (tips) Yóguicos para tener Nervios Fuertes

- **Alimentos:** levadura nutricional, apio, aceitunas, jengibre, YOGUI TE de canela, germen de trigo, granos enteros, plátanos.
- Piensa positivo con pensamientos elevados
- Camina diariamente al aire libre
- Practica la Meditación para Nervios Fuertes
- **Evita:** cigarros (incluyendo estar cerca de gente que fuma), alcohol, harina blanca procesada, azúcar, bebidas con cafeína, chocolate.

El Radar del Ombligo

Dos centímetros y medio más abajo del ombligo se encuentra un manojo de 72,000 terminaciones nerviosas. A esto se le llama el “punto del ombligo”. El punto del ombligo también genera la fuerza de vida que nutre a tu hijo en el vientre. Durante el quinto mes del embarazo, tu ombligo comenzará a hacerse protuberante y esos 72,000 nervios estarán más expuestos. Al hacerse el ombligo más protuberante podrás notar que estás más sensible. Este radar el ombligo despierta la conciencia de tu medio ambiente para que puedas cubrirte y protegerte, tanto tú, como el hijo que no ha nacido.

La Madre, la Primera Maestra

Tu hijo primero aprende de tu estado de conciencia mientras está en el vientre. También eres la primera maestra de tu hijo después del nacimiento. Puedes tener la creatividad y la fortaleza para servir a estas responsabilidades si recuerdas entonarte con tu jerarquía. Recibirás la claridad para cumplir con tus deberes.

Lo más puro en el mundo es el corazón de la madre, el chakra del corazón, el centro de la madre. Es lo más puro en el mundo. Puede mover a Dios. Puede mover al Universo. Puede cuasar un efecto más allá de la limitación. El corazón de la madre es el más grande poder del Infinito, jamás dado a un ser finito.

HIJOS VARONES Y EL BAÑO ÁCIDO

El alma no tiene género. Cada persona viaja por el camino de la encarnación entre los éteres y la Tierra para experiencias particulares. Con objeto de descubrir lecciones específicas, encarnamos como hombre y otras veces como mujer. Cada encarnación provee diversas experiencias y educación para transformar nuestra conciencia. Debido a que el alma es neutral, el marco del sexo trabaja en el cuerpo físico y define las lecciones y retos de la encarnación. Cuando el hijo, dentro del vientre de su madre es un niño, el líquido amniótico se vuelve ácido, lo que disminuye la función total del hemisferio cerebral derecho del niño. La tradición yóguica le llama a este proceso el Baño Ácido que influye al hombre a ser más orientado hacia el hemisferio izquierdo del cerebro. Si el hijo es una niña, no ocurre el baño ácido.

Para los antiguos, el predominio del hemisferio izquierdo del cerebro era benéfico para explorar tierras desconocidas, librar guerras y proteger a sus familias. Hoy el hombre es desafiado para activar y crear armonía entre el hemisferio derecho y el izquierdo del cerebro. Conforme el individuo varón hace esta transición, se transformarán las estructuras sociales y las normas.

Tres Manera de Disminuir los Efectos del Baño Ácido

1. Durante el embarazo

La madre puede hacer la meditación Adi Shakti por 11 minutos diariamente durante el embarazo. Puede practicar esta meditación ya sea niño o niña. Cuando el hijo es niño, esta práctica reducirá el efecto del baño ácido en el hemisferio derecho del niño. Cuando el hijo es una niña, la meditación ayuda a fortalecer su conciencia.

2. Crianza del hijo

Durante los primeros años del hijo, los padres y la comunidad pueden fomentar su sensibilidad, su compasión y valores. Su madre puede educarlo acerca de la feminidad y de las sutilezas de la vida.

Su padre puede educarlo acerca de ser varón y de su interacción con la mujer y la familia. El niño podrá aprender de ambos cómo las dos energía de hombre y mujer pueden armonizarse una con otra. El arte y la música serán de gran ayuda en este proceso.

3. Decisión del hombre

Un hombre puede aplicarse a un camino espiritual.

CUIDADOS DEL CUERPO

Puedes animarte durante el embarazo si le das a tu cuerpo atención extra. Tendrás un embarazo más agradable si cuidas tu cuerpo ahora, te dará más fortaleza en el momento del parto y te preparará para una recuperación sin problemas.

LA MARAVILLA DE LA CAMINATA

La futura madre debe caminar entre siete y nueve kilómetros diariamente, con mayor razón si no practica otro tipo de actividad física. Si no puede lograr caminar esta distancia, mínimo deberá dar mil pasos, después de cada comida ¡sin fallar!

La caminata es el mejor ejercicio para la mujer embarazada

La caminata te nutre mientras fortalece los músculos abdominales y del piso pélvico y mantiene flexible la baja espalda. La caminata masajea los órganos digestivos, los cuales frecuentemente están comprimidos por el crecimiento de tu hijo.

Camina con las manos libres, permitiendo que los brazos se muevan libremente. Camina a tu propio ritmo con una respiración completa y relajada. Puedes caminar junto a tu parejas, caminar juntos es una maravillosa oportunidad de hacer ejercicios juntos y disfrutarse uno al otro. No te sientas tímida para pedir compañía, especialmente si estás sensible o te sientes desplazada.

Charan Llaap

Cuando los futuros padres salen a caminar, pueden practicar Charan Llaap, meditar al ritmo de un mantra con cada paso. Al dar el paso con el pie izquierdo, medita en SAT NAM (Verdad es mi identidad). Al dar el paso con el pie derecho, medita en WAHE GURU (Indescriptible Sabiduría). Crea un ritmo con el cuerpo, la respiración y el mantra.

Al caminar, mantente consciente de la postura. Imagina un hilo que pende del tope de tu cabeza hacia los cielos. Mete los glúteos, gira la parte baja de la pelvis hacia delante. Imagina que caminas en dos líneas paralelas adyacentes. Pisa suave y graciosamente, primero sobre la parte redonda de la planta de los pies (antes de los dedos), rodando en el pie. Las vértebras lumbares fácilmente pueden molestar, cuando colocas primero los talones con una sacudida. Evita ladearte al dar pasos muy largos, camina desde en medio de tu cuerpo.

AGUA Y MUJER: LAS MEJORES AMIGAS POR SIEMPRE**Hidroterapia para el Embarazo**

Para tener hijos saludablemente sensibles, si no existen complicaciones durante el embarazo, la mujer puede practicar la hidroterapia diariamente en la regadera.

- Para los primeros 120 días del embarazo Masajea el vientre bajo el agua fría hasta que sientas calor. Las características y facultades del niño serán muy fuertes. Será muy valiente. Los yoguis le llaman “nutrición extra”, porque ayuda a un mejor abastecimiento de sangre.
- A partir del día 120 hasta el séptimo mes Masajea el vientre bajo el agua fría por solo 3 minutos. Esto hace que los niños se libren de enfermedades.
- Del séptimo mes hasta el día del nacimiento El baño debe ser con agua tibia únicamente. No debes bañarte con agua fría después del séptimo mes.

EL PADRE Y LA SEMILLA

Mientras la madre está nutriendo la semilla en su vientre, el padre energéticamente protege a la madre, con su cuerpo radiante, lo que le dará fortaleza y estabilidad. Este es el por qué los yoguis recomiendan a los padres meditar y mantener una radiancia poderosa, para su propia estabilidad, para el equilibrio de la madre y para sus nuevas responsabilidades como padre.

Construyendo el Escudo Psíquico

La estabilidad del padre juega un importante papel como tu escudo psíquico. Su estabilidad emocional, su consistencia espiritual y su compromiso para la Sadhana (práctica diaria espiritual) fortalece tus prácticas yóguicas y ayuda a tu estabilidad interna. Podrás encontrar que la meditación diaria y cantar juntos intensifica tu relación íntima y aminora los malos entendidos.

ENSEÑANZAS YÓGUICAS POST-PARTO

La cuarentena, Un Aura para Dos

El aura es el campo electromagnético que poseemos todos los seres vivos y se encuentra alrededor del cuerpo. Es un escudo energético que nos protege contra enfermedades, accidentes o influencias negativas, y es el aspecto más importante que hay que cuidar a partir del nacimiento del bebé, ya que al nacer aún no se ha formado.

La madre y el niño comparten el mismo aura durante el nacimiento, el estado mental de la madre se imprimirá en el subconsciente del bebé. Dentro de la matriz, el bebé y la madre están unidos por el mismo aura y cuando nace permanecen unidos. La separación sucede muy despacio y comienza cuando el cordón umbilical se corta. Será después de los cuarenta días de su nacimiento que se irá formando su aura y durante los tres siguientes años el bebé se irá separando lentamente de la madre hasta formar su propio aura.

En la tradición de Kundalini Yoga, el bebé se mantiene junto a su madre los primeros 40 días desde su nacimiento. Este es el tiempo para asentar la base del ser humano. Estos cuarenta días son para conocer los ritmos y la personalidad del bebé, los llantos, sus sonidos, gestos, su personalidad, sus gustos, etc.

“La paz y la calma de la madre son indispensables para imprimirle paz al bebé y cualquier energía extra la debería dedicar para medita leer escrituras inspiradoras, escuchar y cantar mantras”.

Durante estos días no se alientan muchas visitas ni estímulos externos (teléfono, televisores, computadores, etc.) Ya que todo esto significa una distracción para la madre y los bebés pueden desequilibrarse.

A la madre hay que cuidarla mucho y prepararle alimentos especiales, es muy bueno que haya una persona preparada que la cuide y apoye. A esta persona le llamamos “Sevadar” y es como una doula post-parto que entrega apoyo emocional y práctico a la madre y a la familia.

Cuidados del bebé

Los primeros 40 días el bebé es muy sensible y necesita de la total protección de la madre, quien le da el “Aura” al bebé. El estado de la madre se imprimirá en el subconsciente del bebé.

Yogui Bhajan ha recomendado que la madre no separe más de 9 pies del bebé tanto como sea posible (3 metros), para que el bebé se mantenga todo el tiempo protegido y contenido en el aura de su madre.

“La madre debería estar presente cuando el niño se despierte para que no experimente la soledad y el miedo” (Yogi Bhajan)

Los niños no se deberían dejar solos llorando en una habitación, deberían ser hechos dormir y despertados amablemente. Los bebés se desequilibran con la distracción de los visitantes o el teléfono pues la energía de la madre está dispersa. Los 40 días son para asentar la base del ser, no es para visitas ni teléfonos.

La necesidad básica primordial de todo niño humano, es el contacto corporal y emocional permanente con otro ser humano. No es más complicado que “eso”. El niño busca a la madre para su total seguridad durante sus primeros 3 años, aquí la relación madre-hijo es vital.

Consejos para la madre:

“Querida madre permítete ser servida, disfruta y sirve a tu hijo, luego necesitarás el completo ritmo de la vida”

- Si tomas cuidados estos cuarenta días te vas a recuperar en 3 o 4 meses, si no demorarás 2 años. - Los 3 primeros días duerme tanto como puedas y quieras.
- Los 7 siguientes días relájate y cuida a tu hijo, anda en pijama.
- Después de estos 10 días puedes empezar con algunas tareas en casa, pero continúa con ayuda en casa por 40 días.
- Duerme tanto como quieras después del parto, antes de que baje la leche puedes dormir sobre el estómago para recuperar tus órganos internos. Después de unas semanas camina, esto ayuda a la recuperación, fortalece los órganos y los músculos abdominales.
- Toma siestas pequeñas durante el día.
- Por 40 días al menos toma 2 siestas de 1 hora cada una y descansa a menudo con los pies en alto.
- Durante 40 días limita el estrés y la actividad en tu casa, tu hijo necesita limitada estimulación y mucho silencio. Durante este tiempo tu hijo aprende a concentrarse y relajarse en su ambiente.
- El cuerpo de una mujer necesita 2 años para recuperarse antes de otro embarazo. También sus otros 7 cuerpos han sufrido una transformación y necesitan 3 años para regularse.

SEVADAR

Es más rápida la recuperación de la madre y más fácil el descanso de la familia si alguien entrenado los apoya en estos días. Esta persona es el “Sevadar”, que significa “alguien que sirve, que está al servicio de”. Esta persona es importante que sea neutral, que conozca las necesidades de la madre y del bebé. Debe poder manejar la casa, tener experiencias con mamás y bebés y poder estar relajada bajo estrés.

Ella no cuidará del bebé, a menos que sea cuando la mamá se baña. El padre estará cansado después del parto y de noches difíciles, además tendrá que seguir trabajando. Es bueno para él tener vacaciones para que se relaje y disfrute de su bebé. El sevadar es clave para que tanto la madre como el padre puedan descansar estos días.

Antiguamente este rol lo hacían las abuelas, hermanas, familiares o amigas cercanas. Lo ideal es que sea alguien de confianza y neutral, pero también se puede contratar a alguien que entregue este servicio de “Doula post-parto”. Es bueno planificar post- parto o cuarentena antes del nacimiento junto al plan de parto.

Consejos para la Sevadar:

- Cuida el ambiente: “La pieza de la madre es el templo”
- Mantén la habitación limpia y placentera aunque el resto de la casa sea un caos. Pon flores para que animen la habitación, asegúrate que la madre tenga limpio el baño. - Mantente relajada y con pensamientos positivos cuando entres a la habitación, no le hagas preguntas cuando ella esté concentrada en su hijo.
- El ambiente debe ser similar al del parto, íntimo, acogedor, amoroso y que incite a la liberación de occitocina, la hormona del amor, tan importante para la lactancia.
- Dale masajes en los hombros, cuello, piernas. Es más efectivo luego de un baño o ducha calentita.
- Ayuda al padre a limitar las visitas, ayuda a la mujer a no sentirse culpable y luchar con las visitas.
- Anímalas a la relajación, ayúdala a organizar sus ocupaciones diarias, baños, que tenga ropa limpia, etc. Sé amable, amorosa y cuidadosa.
- Prepárale comidas especiales para la recuperación post-parto y tés de amamantamiento.

Plan de post-parto o cuarentena

El plan de post-parto o cuarentena es muy personal y diferente en cada familia según sus experiencias, gustos, ideales, tradiciones, etc. Las enseñanzas yóguicas siempre son una guía, se entregan algunas recomendaciones, pero finalmente cada familia decide y se proyecta de manera única.

Presentamos una lista de preguntas para organizar, planificar y proyectar esta etapa tan importante:

- Qué tareas hay que hacer en casa diariamente?
- Qué tipo de dieta tendrás tu y tu familia?
- Qué cosas podrías comprar antes del parto?
- Quién o quienes serán los sevadares? Que días vendrán?
- Cuáles serán sus tareas?
- Quién hará las compras de la casa? El papá? La sevadar?
- Qué tareas harán los otros miembros de la familia o amigos?
- Cuántos días planean descansar luego del parto?
- Se tomará vacaciones el papá?
- Planean recibir visitas? A quienes y cuando?
- Cómo manejarán los pagos de los sevadares?

Por que esperar 30 a 40 días antes de visitar a los nuevos papás?

1. Los nuevos papás necesitan tiempo para conocer y disfrutar a su bebé.
2. La lactancia: Se necesita intimidad, tiempo y atención para instaurar la lactancia de manera adecuada, aprender las técnicas, escuchar las señales de hambre del bebé, sus tiempos, ritmos, etc.
3. Dejarlos dormir: Todos están cansados y cualquier momento durante el día en que puedan descansar es sagrado.
4. Darles tiempo para comer tranquilos y relajados.
5. No tener que vestirse para recibir visitas.
6. No tener que preocuparse por tener algo para ofrecer a las visitas
7. Evitar contagio de enfermedades, especialmente los meses de invierno.

Puerperio

El puerperio, o etapa de post-parto en las mujeres no dura solamente los primeros cuarenta días, sino que puede durar hasta dos o tres años luego del nacimiento y es la etapa en que las mujeres nos mantenemos conectadas emocional y energéticamente a nuestro bebé. Es un período que puede ser muy transformador para las mujeres donde tenemos la oportunidad de trascender muchas sombras y desafíos que se hacen presentes. Es una etapa donde la entrega es total al servicio de otro ser, donde morimos como mujer, nos transformamos en madres y volvemos a renacer como mujeres madres. Este tránsito es un proceso intenso, hermoso, desafiante y requiere de mucha entrega, paciencia y amor.

Es oportuno considerar el período puerperal como un tránsito que dura entre dos y tres años, mientras nuestro campo emocional está compartido fusionalmente con el campo emocional del bebé. Es un tiempo en el que esa díada constituida entre nosotras y nuestro bebe navega un mar con sus propias leyes: lentas, silenciosas, curvas, íntimas y misteriosas. Durante este proceso el mundo concreto nos queda lejos.

El puerperio puede ser enloquecedor o puede ser una bendición. Depende si estamos dispuestas a sumergirnos en las aguas de nuestro yo desconocido. Y si buscamos sostén para la travesía.

(Laura Gutman)

En el post-parto inmediato ocurre un periodo de re-ajuste hormonal en el cuerpo que se está adaptando al cambio del embarazo a la lactancia. Este ajuste puede generar algunas veces la sensación de depresión o baja de ánimo. A esto se suma el cansancio y sueño que muchas madres experimentan los primeros meses, algunas además pueden sentir ansiedad o inseguridad al vivir muchas experiencias nuevas. Todos estos factores pueden provocar la sensación de depresión, llantos inexplicables sin causa clara, cambios de ánimo bruscos o tendencia a pensar que es mala madre, que hace las cosas mal, etc.

Es común que las mujeres experimenten algunas de estas emociones en esta etapa y es por eso que necesitan de apoyo emocional de la pareja, la sevadar o de alguna mujer madre que haya transitado este camino previamente para entender y acompañarla en este nuevo viaje.

A medida que va pasando el tiempo las inseguridades o ansiedad se van transformando en confianza y amor, los llantos en risas y lo desconocido se transforma en un entendimiento y aceptación de la madre al hijo y la situación cuando mutuamente se van conociendo y enamorando.

Cuando estas sensaciones se prolongan más de 2 o 3 semanas o son más intensas, como llanto constante, rechazo hacia el bebé, o no aceptación del proceso, es bueno recurrir a un profesional ya sea psicólogo o alguien entendido en depresión post- parto, para abordar la situación de manera integral. En general, si la mujer está estable durante el embarazo, será más estable después del nacimiento.

“Ninguna mujer debería tener miedo porque el campo electromagnético de la madre naturaleza es lo más poderoso y el campo electromagnético de la madre es constantemente energizado” (Yogi Bhajan)

El rol del padre

Para que la madre pueda contener a su bebé, ella debe ser contenida por su pareja. El hombre juega un rol fundamental para apoyar este binomio madre-hijo, es el sostenedor energético, económico, sutil y emocional. Este binomio es en realidad una triada perfecta cuando la madre se entrega a los brazos de su pareja confiando y soltando todo lo externo a la maternidad, liberando el control de todo lo que ajeno a este viaje de transformación y crecimiento interno.

Alimentos sanadores para la cuarentena post-parto

- **Tapioca:** 2 tazas de leche, 1/2 taza de tapioca, 1/4 taza o menos de miel. Unir todo en un sartén y cocínelos a fuego medio hasta que espese y la tapioca comience a aclarar. (miel al principio)
- **Ghee:** Mantequilla clarificada. Se hace con mantequilla sin sal. Remueve propiedades dañinas como el colesterol y deja los nutrientes. Calentar lentamente la mantequilla dulce (sin sal) durante 20 minutos a llama baja. Después que se ha dejado reposando por algunos minutos elimina toda la espuma blanca que sube a la superficie. Resultara un líquido claro y amarillo. Viértelo en un recipiente evitando que caiga el sedimento del fondo de la olla. Úsalo como mantequilla o aceite de freír.
- **Almendras salteadas con ghee y miel:** Disfrútalas antes de desayunar durante los 40 días post-parto y también durante tu menstruación. Las almendras salteadas de esta forma ayudan a sanar el útero más fácilmente, gracias al ácido tánico que tienen. Las mujeres deben evitar comer almendras con piel al menos que estén salteadas. - Calienta 1 cucharada de aceite de almendras o ghee en un sartén a fuego medio y añade 8 a 10 almendras con piel. - Revuelve constantemente hasta que las pieles comiencen a quebrantarse. - Quítalas del sartén y añade 1/2 cucharada de miel. Cómelas tibias
- **Subzee:** Comida antes que baje la leche, recupera el útero y regenera el sistema nervioso, limpia el cuerpo. Corta finamente una taza de jengibre, saltéalo en ghee hasta que esté ligeramente dorado, añade una cucharada de cúrcuma y revuélvelo. Para que no se queme, añade 2 cebollas de tamaño mediano, añade unas cuantas cucharadas de agua, cocínalo bien, añade 2 tazas de yogurt y cocínalo por 10 minutos. Opcional añade 1 cda. de harina de garbanzo para espesar. Cómelo con arroz y yogurt una vez por día.

- **Puré de pasas y damascos turcos o chabacanos:** Cómelos cada tres días, es muy rico en hierro. Se puede comer con tapioca, en el pan, con el cereal, etc. Remoja durante la noche: 1 taza de damascos turcos secos y 1/3 de taza de pasas. En la mañana hazlo puré.

- **Bebida especial para la lactancia:** Bebe una o dos veces al día, te dará energía y proteína lo cual ayudará a reparar tu cuerpo y en la producción de leche para tu bebé.

Licúa bien los siguientes ingredientes: 180 ml de leche, 6 a 8 almendras peladas y remojadas unas horas antes, 1 a 1y1/2 cucharadas de ghee, 1 a 2 cucharadas de miel. Para hacer esta leche sólo con **leche de almedras**, la proporción de almendras es una taza de almendras remojadas y peladas a 1 litro de agua. Licúa las almendras con el agua y luego las pasas por un cedazo. Añade el ghee y la miel y licúa en la juguera.

- **Té para producir leche:** Semillas de hinojo, Semillas de comino. Cocine por 10 minutos, añada hojas de ortiga. (El té de semillas de hinojo es excelente para la producción de leche y el té de ortigas es una buena fuente de hierro).

Otros tés muy beneficios en la lactancia son el **té de jengibre**, que fortalece el sistema nervioso y ayuda a la producción de leche. Y el **té yogui** que da mucha fuerza, ayuda a reparar los órganos internos, fortalece el sistema nervioso y mejora la producción de leche. Se recomienda prepararlo en el post-parto con poca pimienta y poco o sin té negro.

- **Líquidos**

- Tomar 10 vasos de agua diarias; deberían ser 3 Litros de agua más 2 de otros fluidos.
- Al dar pecho hay que hacerse el hábito de beber antes y después.
- Para producir leche y reforzar el sistema nervioso, tomar té de jengibre con leche y miel.
- Jugos de frutas y de vegetales son muy buenos para las vitaminas.
- Beber mucho té yogui da fuerza, fortalece los nervios, mejora la producción de leche, repara los órganos internos.

*** Textos extraídos del Manual de Embarazo Consciente de Tarn Taran Kaur y otros manuales de Kundalini Yoga según las enseñanzas de Yogi Bhajan.**



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