



Yoga Prenatal...

Propiciando el encuentro madre – hijo

En tiempos donde todo parece vertiginoso y fugaz la práctica del Yoga Prenatal ayuda a la mujer a transitar el embarazo con conciencia, respetando sus tiempos y necesidades para llegar con naturalidad y plenitud a la experiencia del nacimiento del hijo. Acompaña el proceso de cambios corporales, serena la mente, equilibra el emocional y propicia el contacto conciente con el bebé.

El cuerpo femenino en el embarazo está sujeto a cambios muy intensos y su espalda se ve especialmente comprometida en este periodo. Hay una modificación del centro de gravedad debido al peso creciente del bebé y eso determina que la zona lumbar sufra especialmente si no hay una buena atención en la forma de permanecer de pie, sentada o acostada.

Movimientos y posturas sencillas pero profundas sueltan las tensiones físicas, el cuerpo entonces libera de los obstáculos que lo limitan y se prepara para que la mujer viva la experiencia de gestación y parto como protagonista activa y conciente. El trabajo de autoconocimiento permite aflorar las zonas de resistencia del cuerpo, las ansiedades, el nerviosismo, los temores y liberarlos.

El Yoga prenatal busca re-establecer los ejes de la postura de pie, aliviar por lo tanto las tensiones de la espalda el cuello y los hombros. **Volver al bienestar de la mujer, para luego avanzar en herramientas posturales y respiratorias que le ayuden a transitar el embarazo y el momento del parto.**

La mujer que llega al embarazo en equilibrio corporal va a estar aventajada ya que su cuerpo responderá naturalmente a los cambios que irá experimentando, pero para aquella que inicia su embarazo ya con tensiones antiguas, “de arrastre”, en el cuello, hombros, espalda...la práctica deberá plantear un periodo, que dependerá de cada mujer en especial, de re-acondicionamiento corporal para desarmar cada uno de esos desequilibrios pero sin olvidar el momento especial por el que está transitando.

El Yoga prenatal, especialmente respetuoso de la anatomía en esta etapa, favorece que el cuerpo de mujer, preparado por la Naturaleza para dar vida, se manifieste pleno y sin obstáculos. Sin agregarle nada, sino quitando aquellas barreras mentales y corporales que los malos hábitos posturales y el diario vivir fueron creando en él, liberando esa potencialidad, reconquistando la fluidez y la naturalidad del movimiento y de la respiración.

Las técnicas de relajación y conciencia respiratoria permitirán transitar con fluidez el trabajo de parto y nacimiento.

Los tiempos para el silencio y la introspección afianzan el encuentro de la mujer primero consigo misma y luego con su bebé, profundizando el vínculo entre ellos para así llegar de manera plena y natural a la instancia gloriosa del nacimiento.