

10 posturas de Yoga que benefician tu embarazo

Es una práctica muy positiva para acompañar con salud la gestación y prepararte física y espiritualmente para el parto. Es un tiempo de pausa que te conecta con los cambios de tu cuerpo y con ese bebé que crece adentro tuyo. Las técnicas de energía y respiración contribuyen a segregar endorfinas, sustancias analgésicas naturales que alivian el dolor y a liberar tensiones. Maria Zlotogwiazda, instructora de yoga del centro Tobi Natal, nos da una guía con las asanas (posturas) clave para conectarte mejor con vos y tu hijo.



Ejercicios de movilización y apertura

Apoyando la mano sobre la pared, girá los pies y todo el cuerpo hacia el lado opuesto, buscando abrir el pecho, elongar los hombros, brazos y manos. A medida que va creciendo la panza, este ejercicio te ayuda a oxigenar todo tu cuerpo.



Vrksasana (Árbol)

La mayor concentración está en mantener el equilibrio. Para eso, conviene fijar la mirada en un punto. La respiración debe ser prolongada, sin contener el aliento en ningún momento. Tonifica los músculos de las piernas, trabaja la apertura de la cadera, aporta serenidad y equilibrio corporal, mental y emocional, y contribuye a eliminar el estrés, la ansiedad y la irritabilidad.

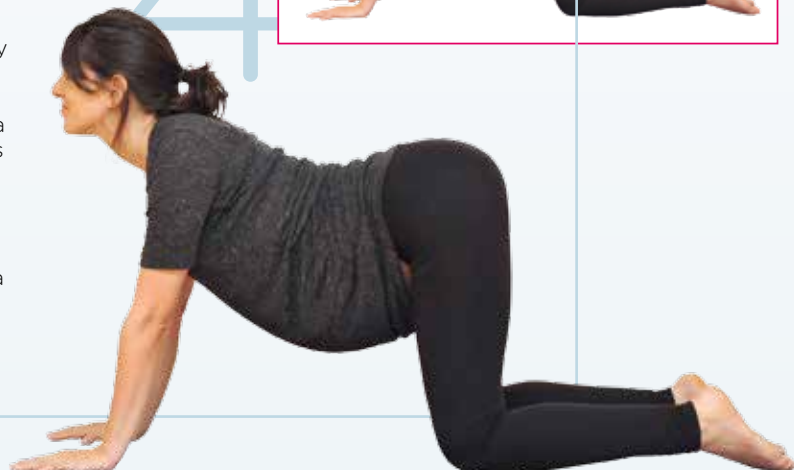


Malasa o cucullas

Es una de las posturas más eficientes para conectarnos con el enraizamiento, depurar los chakras inferiores, y fortalecernos desde la base hacia arriba. Posibilita la extensión de las tres curvas de la columna, la activación de los arcos internos y musculatura de los pies, la apertura de caderas y pelvis, todo al mismo tiempo. Libera y transforma la energía estancada en la zona lumbar y riñones. Trabaja sobre el equilibrio y la tonicidad de los órganos digestivos. También flexibiliza el talón de Aquiles y el músculo tibial, fortalece la espalda y el abdomen, estira las ingles y relaja y tonifica los músculos de la cadera.

Bidalasana o Postura del Gato

Colocate en cuatro patas, con las piernas separadas en un ancho de caderas y las manos debajo de los hombros sin flexionar los codos (es muy importante que los mantengas extendidos también durante el ejercicio). La columna totalmente alineada y paralela al suelo, las cervicales también, e intentá que la cabeza no se te caiga. Visualmente parecerías una mesa. Cuando inhalás: llevá el mentón y el coxis hacia el cielo, toda tu columna está ahora en extensión, todas las vértebras se comprimen, tus músculos están en contracción; es importante que tengas tus pulmones llenos, porque de esta manera protegés tu columna y todos los músculos de tu espalda. Cuando exhalás, vas llevando el mentón al pecho y la cadera gira para llevar el coxis hacia dentro, mirando hacia la nariz. La columna se curva hacia el cielo para que puedas estirar más y sentir cómo las apófisis espinosas se separan. Fortalece los músculos de tu espalda y ayuda a liberar el peso del suelo pélvico y zona lumbar.



El perro boca abajo

Fortalece los miembros superiores, alarga la parte posterior de los muslos, relaja, alivia el dolor de espalda, reduce el cansancio y la fatiga y realiza un estiramiento profundo. Relaja la mente y alivia el estrés, además de aportar mucha energía al cuerpo.

Ángulo extendido

Promueve la flexibilidad y la salud de la columna vertebral. Fortalece y estira los músculos de las piernas, de los brazos y de la espalda. Mejora la digestión y tonifica los órganos abdominales. Fortalece, además, el sistema respiratorio. Es una postura activa y expansiva por lo cual nos da energía vital, confianza y fuerza interior.



Postura de niño con brazos extendidos

Sirve para alargar la columna y crear espacio en los lados de las costillas y en la pelvis. Alivia el dolor de espalda, es rejuvenecedora y también ayuda a evitar o reducir el dolor de cabeza.

Con cada inhalación ensancha la parte de atrás del cuerpo y con cada exhalación relaja más la columna dorsal hacia adentro. Quedate ahí varios minutos soltando el peso de la panza e imaginando que cada respiración puede mimar a tu bebé.



Postura del Héroe Recostado

Genera espacio en el abdomen dando lugar al crecimiento de tu bebé, del útero y al acomodamiento de los órganos abdominales en el lugar que les quede. Estira los muslos, la parte profunda de los flexores de la cadera, las rodillas y los tobillos. Fortalece los arcos, alivia las piernas cansadas y mejora la digestión.



Posición: Viparita karani (piernas juntas o separadas)

Con tu cuerpo colocado a unos 10 cm de la pared, poné un almohadón debajo de tu cadera para que el apoyo sea más cómodo. Mejora la circulación de retorno venoso, alivia el cansancio de pies y piernas, evitando las varices; y relaja la espalda. Mejora el riego sanguíneo a la parte alta del tronco y a la cabeza.



Meditación

Sentada con las piernas cruzadas encima de un almohadón, lo importante es mantener la espalda recta pero lo más relajada posible, y la respiración lenta, profunda y consciente durante todo el proceso. Focalizá en las sensaciones que te produce el aire durante todo el recorrido. La práctica diaria de unos minutos de meditación ayuda a reducir la segregación de sustancias químicas perjudiciales que se asocian al estrés. Además, regula la tensión, la respiración y tasa cardíaca, y disminuye el insomnio. Pero lo más significativo es que te hace sentir más segura y tranquila... y, precisamente, eso es lo que le transmitís a tu bebé.

A