

# MENTE Y CUERPO sanos

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



## Yoga para embarazadas: al encuentro con la Madre Divina

En la tradición yóguica, al principio femenino creador primordial, a la Madre Divina, se le llama Adi Shakti, y es ésta la esencia que habita dentro de cada mujer con su poder de crear hijos, ideas o entornos



FOTOS: ESPECIALES

### YOGA Y GRAVIDEZ

El yoga facilita a la mujer gestante la conexión con su esencia profunda y con la vivencia sagrada de la maternidad, aportándole seguridad y confianza, tanto en el embarazo como en el momento de dar a luz y en la posterior crianza del bebé. Dedicar un tiempo para respirar, relajarse y escuchar su cuerpo abre las puertas a la sensibilidad y a la acogida física y afectiva que precisará el recién nacido. Un buen momento para explorar la sensibilidad, la capacidad de amar, la fuerza y la flexibilidad de todos los aspectos de su ser.

### TRES POSTURAS PARA EMBARAZADAS

#### PRIMER TRIMESTRE

Utkata Konasana o Postura de la Diosa. Ayuda al manejo de estrés y ansiedad. Permite despejar la mente para centrarte en el lado positivo del embarazo. En la parte física permite abrir las caderas, así como fortalecer y tonificar la parte inferior del cuerpo.



#### SEGUNDO TRIMESTRE

Matsya Kridasana o Postura del Pez aleteando. Relaja los nervios de las piernas, mejora la digestión, previene el estreñimiento y permite a la madre relajarse aliviando la presión sobre las venas principales y garantizando la circulación de la sangre sin problemas. Además, redistribuye los depósitos de grasa de la cintura.



#### TERCER TRIMESTRE

Baddha Konasana o Postura de la Mariposa. Permite que el bebé se mueva hacia abajo en la pelvis para que en el parto sea más fácil la expulsión. También se fortalece esta zona que va a ayudar a un parto menos doloroso.



\*Recuerda consultar a tu médico y practicar bajo la supervisión de un instructor calificado.

(Con información de [ecovisiones.cl](http://ecovisiones.cl), [uranaixement.com](http://uranaixement.com) y [salud180.com](http://salud180.com))

La capacidad de la mujer para crear vida es el acto más extraordinario de la Fuerza Cósmica Creativa de acuerdo con todas las tradiciones espirituales, de ahí que la energía sexual sea considerada la energía más poderosa del cuerpo humano. De hecho, en el embarazo la oleada energética que se produce puede llevar a una mujer consciente a experimentar cambios y transformaciones que ni en años de sicoterapia se podrían conseguir.

Como explica Diana Wechsleren en el artículo "La luz del embarazo", durante los nueve meses de gestación se produce un estado ampliado de conciencia que se prolonga cuarenta días después del parto: "Por eso es importantísimo tener en cuenta el fenómeno de 'desestructuración' que se produce, la posibilidad de acceder a un nivel de conciencia diferente, y gracias a él, a una nueva estructuración".

Resulta que el cuerpo de la embarazada produce una hormona llamada "relaxina" que ablanda los ligamentos de todas las articulaciones de la mujer; a nivel emocional y psicológico sucede exactamente lo mismo. "Vivido en plenitud, el embarazo permite cambios sorprendentes en la estructura energética".

"En este periodo, las mujeres están naturalmente predispuestas a romper viejos esquemas y surgen conceptos fuertes sobre el amor, la trascendencia, el sentido de la vida, la capacidad de revivir en un parto único, todos los partos de la humanidad".

De entrada, hay que mencionar que



existe una correlación entre las estructuras y sustancias físicas del cuerpo humano con las estructuras sutiles energéticas. Establecido lo anterior se puede entender por ejemplo que las hormonas funcionan no sólo a nivel fisiológico, sino también a nivel energético y espiritual.

Wechsleren apunta que poco después de la concepción se produce un cambio hormonal importantísimo que, a nivel cerebral, activa las áreas vinculadas con la percepción porque se establece un aumento de la actividad eléctrica del hemisferio derecho del cerebro: "Esto determina un aumento, sostenido biológicamente, de la intuición, la percepción, el desarrollo de la creatividad".

Desde este punto de vista, continua la autora, es importante que la embarazada trabaje su cuerpo con movimientos de conciencia que le permitan equilibrarse y para eso puede ayudar mucho el yoga.

Pero además, la mujer debe concentrarse en desbloquear sus canales energéticos para que la enorme energía que se está generando dentro de ella pueda fluir por todo el cuerpo.

#### LA TIERRA Y EL CORAZÓN

Con el embarazo la mayor cantidad, actividad y apertura energética se localiza en los tres chakras o centros de conciencia inferiores.

En el primer chakra, localizado entre ano y genitales, se produce una conexión, no con la realidad cotidiana, sino con la tierra: "La mujer, en ese momento es la Madre Tierra y reúne en sí la historia de todas las madres" y dependerá de si se le vive de manera inconsciente o creativa, que genere o no frutos.

Pero además, durante la gestación, la respiración, que es la conexión fundamental entre el cuerpo, la energía y las emociones, está fundamentalmente alterada por la nueva ubicación del diafragma: "Pensamos que solo una hora de ejercicio respiratorio puede producir un estado emocional diferente", la embarazada vive realizando un Pranayama constante.

Al final toda esa energía en los centros bajos debe ascender, lo cual sabe perfectamente el cuerpo femenino a fin de poder amamantar al recién nacido desde el centro cardíaco: "Es también ofrecer una vibración de amor, dar contención. Hoy sabemos muy bien que el amor, cuya esencia reside en este centro de conciencia en el centro del pecho, es la base de cualquier camino de elevación y desarrollo espiritual". LA