



IOGA

EMBARASSADES

**Samera Belkaydi
Erika Gonzalez
Margarita Herrero
Angela Sabater**

Junio 2014



Una nova vida dins teu

Viure un embaràs, un part, ser mare... es una de les experiències més extraordinàries que es poden viure, deixat portar per les forces de la Natura, per el miracle de la vida, viu aquest moment plenament.

I on comença la vida? Al ventre de la mare. Avui se sap que molt abans d'haver vist la llum del dia el nen veu la claror. I hi sent, coneix la veu de la mare, es relaxa amb la música suau. I que des de el seu fosc amagatall està a l'aguait del mon. També se sap que passa de la son a la vigília. I que fins i tot somia.

Al ventre de la mare la vida es d'una riquesa infinita. Per al nen tot està en constant moviment. Quan la mare s'aixeca i camina, quan es tomba, quan s'ajup, quan es posa de puntetes, quan neteja la verdura o fa anar l'escombra, quina manera de gronxar-se! Quantes sensacions per a l'infant! Si la mare reposa, agafa un llibre i s'asseu o s'estira i s'adorm no para pas de respirar i el batec suau i la ressaca de la seva respiració continuen bressant al seu fill.



PRIMER TRIMESTRE:

Introducció

El primer trimestre de l'embaràs és molt delicat, hi ha un risc molt elevat d'avortaments. Com a professors de ioga és un risc massa alt a assumir per lo que hem de tenir en compte en primer lloc si la mare ha practicat abans ioga o no. Si no ho ha practicat de ben segur desaconsellem la pràctica d'âsanas, si la mare es practicant habitual podem proposar-li fer unes classes suaus sense forçar. Però tan a una mare com a l'altre els hi poder oferir tot un ventall d'activitats adaptades al seu estat.

Les activitats de ioga en el primer trimestre estan fonamentalment basades en l'escolta, la interiorització, el contacte amb la respiració, treballar la correcció postural, les relaxacions, els deixar-se anar, la meditació, el sentir, alguna activitat distesa i bella com els mandales, i fins i tot danses de la fertilitat amb música sensitiva provinents de la dansa oriental.

També és un bon moment per parlar, per compartir dubtes, temors, experiències, però sobretot per a informar-se. És important per a la mare saber quins canvis hi hauran en el seu cos, com anirà evolucionant el seu embaràs, quines molèsties tindrà en cada trimestre i com superar aquestes molèsties.

Com a professors hem d'estar ben informats sobre totes les etapes del embaràs per poder acompanyar i informar a l'alumne. També hem de poder donar consells per superar les molèsties típiques, però sobretot hem de fer gaudir a la mare del seu embaràs, fer-li viure amb plenitud.

Canvis físics del primer trimestre en el fetus

En un principi sembla que res no ha canviat, però el teu cos ja està treballant: comença el **període embrionari** que durarà **12 setmanes**.

Entre **la tercera i la quarta setmana** te lloc la **divisió del cigoto**, es transformarà en un conjunt de cèl·lules que al arribar a la fase blastocito s'enganxarà a la paret del úter i es convertirà en **embrió** i en la membrana que el protegirà i l'alimentarà durant tota la gestació. Al arribar a la **cinquena setmana** començarà a **desenvolupar-se el cor, la medul·la espinal i el tub digestiu**.

Els **braços i les cames** començaran a fer-se visibles entre la **sisena i setena setmana**, també començaran les estructures de **ulls i oïda** i el teixit que crearà les vèrtebres i els ossos. Poc a poc les articulacions dels colzes i genolls, llavis i nas començant a distingir-se.... I **un cor diminut començarà a bategar** a un ritme de entre 100 i 130 pulsacions per minut!

A la **setmana 8** el teu bebè ja fa **2,5 centímetres** i comencen a ser visibles les **mans i els peus**, la formació dels **pulmons** també ha començat.

A la **setmana 9** les parpelles es tancaran i no es tornaran a obrir fins a la setmana 27. Apareixen les **empremtes digitals** i les articulacions han completat ja tota la seva formació.

A la **setmana 10** tots els **òrgans vitals estan llestos i comencen a funcionar**. El teu bebè és capaç **d'escoltar sons i pot moure cames i braços**. Apareixen les ungles i els dits estan formats, al cap apareix una mica de borrissol.

A la **setmana 11** comencen a funcionar la **glàndula tiroides, pàncreas i vesícula**. Els ossos comencen a fer-se durs. Aviat obrirà i tancarà els punys, els seus moviments són fluïts ja **dona puntades i s'estira**.

El final del període embrionari te lloc a **la setmana 12**. El teu bebè fa uns **6,3 centímetres i un pes d'uns 14 grams**. El cap comença a ser rodó i la seva **cara es forma completament**. Comença el període fetal.



Canvis físics del primer trimestre en el fetus

Setmana 13 i 14, el pes i el tamany hauran augmentat i el seu organisme està completament format.

Setmana 15 i 16, el seu cos es cobreix d'una capa greixosa "vèrnix caseosa". Apareixen les ungles, pestanyes, celles...

Si poguéssim observar-lo veuríem com s'estira, badalla

Setmana 17 i 18, podem notar molt clarament els seus moviments, el petit amplia els seus moviments perquè la bossa de líquid amniòtic li permet

Setmana 19 i 20, comença a tenir cabells i és un expert en fer tombarelles. Porta el dit a la boca i descobreix el plaer de la succió, aquesta acció és un bon entrenament per a després alimentar-se.

Setmana 21 a 24, els ulls estan preparats per a obrir-se. Els òrgans d'equilibri intern de l'oïda tenen el mateix tamany que la persona adulta.

Setmana 25 a 27, comença la recta final, arribats a aquest punt l'embaràs pot fer-se llarg.

Setmana 28, el petit desenvolupa l'audició, reconeix la teva veu i és pot sentir relaxat amb música suau.

Setmana 29 a 32, el bebè ja no disposa de molt espai, així que generalment es col·locaran de cap per avall per romandre així fins al moment del part.

Setmana 33 a 40, el bebè es prepara activament per néixer acumula sota la pell una capa de greix per així poder regular la temperatura una vegada neixi. El sistema nerviós ha madurat, els pulmons tb es preparen recoberts per una substància q fa que es mantinguin parcialment inflats després de cada expiració.

Tot està preparat perquè coneguis al teu fill!



Canvis físics en la mare

Pits:

Són els òrgans que generalment abans reaccionen: els notem una mica tirants, com més inflats i augmenten la temperatura. Els mugrons són més sensibles des de el moment de la concepció. Augmentarà la talla i l'aureola que els envolta es tornarà més fosca. Per altra banda poden fer-se un bultets anomenats "tubérculos de Montgomery" que serveixen per protegir i lubricar el mugró durant la lactància.

Les venes podem ressaltar sota de la pell dels pits per l'augment de la circulació de la sang. Als tres o quatre mesos es possible que necessitis una o dues talles més de sostenidors. Aquest augment és degut a l'augment de les cèl·lules productores de llet.

Al final de l'embaràs no et sorprenguis si dels mugrons surten unes gotetes de color groc, és el calostre, el primer aliment del teu futur fill.

Abdomen:

A partir dels 5 mesos creix ràpidament, però depèn molt de cada cos i de si és el primer embaràs o no. Amb el temps sortirà una línia fosca des de el melic al pubis és la "Línia Alba" que desapareixerà després del part.

Cames:

Les cames han de aguantar el sobrepès del nostre cos, és normal que a mesura que avança l'embaràs et sentis cansada, notis les cames pesades o inflades per la retenció de líquids.

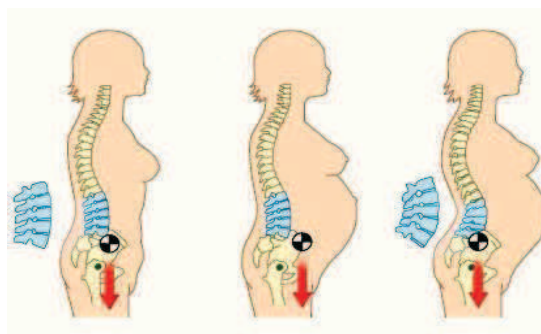
Canvis horminals:

Són el missatgers químics produïts per les glàndules endocrines, la placenta i el fetus. Garanteixen el correcte funcionament de tots els òrgans. En la dona són responsables dels cicles menstruals, mantenir l'embaràs i regir el part i la lactància.

Aquets canvis horminals poden influir en el caràcter.

La columna vertebral:

Durant l'embaràs la columna fa un paper fonamental, aguanta el pes de l'úter i el seu contingut. La curvatura de la columna varia durant l'embaràs, això pot donar lordosis, dolor lumbar, ciàtica.



El sòl pèlvic :

Està format per els músculs que aguanten la part baixa de l'abdomen, en ells descansen la veïga, l'úter i l'intestí inferior. A través seu passen els conductes de sortida d'aquests mateixos òrgans: uretra, vagina i recte. És molt important que aquests músculs estiguin sans i forts perquè després del part no tinguem pèrdues d'orina.

Sistema circulatori:

El volum de la sang durant l'embaràs augmenta entre 4 i 4,5 litres a les 20 setmanes i uns 5,2 a les 40 setmanes per assegurar un subministra adequat al fetus i la mare. A la recta final de l'embaràs aquesta sang te tendència a quedar-se a les cames i poden sortir edemes o venes varicoses.

La respiració:

El teu cos s'adaptarà a un major flux d'oxigen a través dels pulmons, però és possible sentir que et falta l'aire. Es degut a una major demanda de flux sanguini a l'úter i als òrgans vitals, però és en el tercer trimestre quan més notaràs aquesta sensació per la pressió de l'úter sobre la caixa toràcica.

El sistema urinari:

Els ronyons són els encarregats de filtrar les substancies de desfet de la sang i eliminar-les a través de l'orina. Durant l'embaràs aquests òrgans treballen més perquè han d'eliminar també els desfets del fetus, però no hi ha problema perquè els ronyons reben més sang per a fer front a la situació. Aquests fet també fa que es produeixi més quantitat d'orina. Al tercer trimestre es fa necessari orinar freqüentment per l'augment de l'úter i la compressió de la veïga.

La pelvis:

És important ser conscient i connectar amb aquesta zona.

La pelvis te, per un costat, una estructura que serveix per protegir el fetus i, per l'altre una musculatura que és necessari exercitar i fer forta. Els músculs del sòl pèlvic mereixen una especial atenció perquè l'embaràs i el part els debiliten notablement.

Els òrgans interns:

A mesura que l'úter creix va pressionant i ocasionant la mobilitat dels òrgans abdominals. Els intestins es desplacen cap els costats, l'estomac cap a dalt i el diafragma puja. També hi ha una major demanda d'oxigen que provoca la dilatació dels pulmons i l'expansió de les costelles. El cor també és desplaçat cap a l'esquerra i cap a dalt.

Cómo superar las molestias del primer trimestre



Algunes dones gaudeixen d'un embaràs amb molt poques molèsties, mentre que d'altres poden tenir-les més accentuades, fins i tot en la mateixa dona pot variar d'un embaràs a un altre.

Náuseas matinals:

Els canvis hormonals poden arribar a irritar les parets de l'estomac i provocar náusees. Normalment succeeixen al llevar-se . Normalment desapareix al 4rt mes.

Cómo alleujar la molèstia

Has de menjar de seguida. Si tens náusees al despertar deixa preparada a la tauleta de nit una galeta integral, una poma, ametlles....etc. Pots beure infusions de jengibre o camamilla.

Mareig i vertigen:

Al principi de la gestació amb dones amb la tensió baixa o anèmia, si estem molta estona de peu o si estem en un lloc poc ventilat. Com que l'úter necessita major aportació de sang el cervell pot veure's privat d'un correcte flux sanguini i provocar el vertigen o mareig.

Cómo alleujar la molèstia

Beu a glopets mig got d'aigua amb gas amb el suc d'una llimona

Menja't una poma només començar el símptoma.

Fes un massatge als temples amb una gota d'oli essencial de romaní o aspira un drap amb unes gotetes d'oli essencial de menta.

Pren aire fresc

Si tens baixada de tensió pren aliments salats naturals com les olives o llavors de gira-sol.

Canvis en el gust i l'olfacte:

Cal tenir paciència, aquest símptoma no durarà gaire.

Estrenyiment:

Les hormones fan que siguin més lents els moviments dels intestins. Si aquests és un problema habitual durant l'embaràs pot accentuar-se.

Cóm alleujar la molèstia

- Beure molt aigua per hidratar i estimular els moviments dels intestins.
- Augmenta el consum de fruites, verdures i cereals integrals.
- Deixa a remull la nit anterior unes prunes i uns albercocs secs. Beu el líquid al matí i menja la fruita amb un iogurt natural.
- Fes un massatge a l'abdomen amb oli essencial en el sentit de les agulles del rellotge.
- Fes exercici per mobilitzar els intestins.

Fatiga:

Podem notar un estat de somnolència i cansament general, sobretot el primer trimestre. El nostre cos està fent servir molta energia per crear aquesta nova vida.

Cóm alleujar la molèstia

- Comença el dia amb una dutxa amb sabó de romaní natural i acaba amb aigua fresca.
- A mig matí pren un suc de pastanaga natural amb una cullerada de germen de blat.

Genives sagnants:

Durant l'embaràs les genives poden sagnar amb facilitat. Això es deu a una hormona, la relaxina, que relaxa les articulacions per facilitar el part.

Cóm alleujar la molèstia

- Rentats bucal amb sàlvia o suc de llimona amb aigua.
- Mantenir una higiene correcta.
- Anar al dentista durant l'embaràs al menys un parell de vegades.

Fongs vaginals:

La vaginitis o candidiasis una infecció provocada per un fong, present a la boca, intestins i vagina. El resultat és un flux espès i blanquinós que pot ocasionar picor i inflamació.

Hem de tenir en compte que es pot contagiar a la parella.

Cóm alleujar la molèstia

- Roba interior de cotó i no utilitzar protegeslips.
- Prendre kéfir o iogurts biològics amb bactèria lactobacillus.
- Rentats vaginals amb oli essencial d'arbre de te. Un got amb aigua i varies gotes i rentar-se amb un palet impregnat.

- Banyes “de asiento” amb llimona o vinagre o farigola o cua de cavall.
- Infusió de calèndula, romaní o equinacea.
- Evita dietes amb sucre i prendre antibiòtics.



Cóm superar las molèsties del segon i tercer trimestre

Hemorroides: dilatació de les venes anals que poden donar-se per l'estrenyiment o per la pressió del fetus. Normalment s'accentuen ens els darrers mesos per desaparèixer després del part.

Haurem de intentar solucionar el tema de l'estrenyiment però tenim diversos remeis naturals per alleujar el picor o dolor.

Cóm alleujar la molèstia

Intenta no passar molt de temps asseguda, evita menjar picants, tabac, cafè

- Banyes de seient amb aigua freda.
- Rentar-se amb aigua quan anem al bany.
- Compreses amb infusió de hamamelis
- Beure infusions de dent de lleó, ortiga, regalèssia 3 vegades al dia.
- Pomada amb celidònia menor o thuya

Acidesa: al final de l'embaràs les hormones fan toves les vàlvules de l'aparell digestiu.

Cóm alleujar la molèstia

Lo millor es fer menjars suaus i menjar poc i més vegades al dia.

- Iogurt i kéfir
- Infusions de camamilla o menta
- 1 culleradeta d'argila per a ús intern en un got d'aigua, la deixem reposar tota la nit i ens la beurem al matí.

Dolor d'esquena: les hormones fan tous el lligaments de la pelvis, per donar més espai al futur bebè. El fetus també exerceix una pressió i l'esquena ha d'adaptar-se a una nova postura que tira cap endavant.

Cóm alleujar la molèstia

És essencial mantenir una correcta postura corporal

- Frega amb alcohol de romaní pel seu poder antiinflamatori i refrescant.
- Massatge amb olis essencials com ginebra, camamilla i espígol
- Massatge amb oli d'arnica per el seu poder antiinflamatori.
- Donar-se un bany relaxant amb unes gotes d'oli d'espígol

Varius: al final de l'embaràs hi ha una tendència a que la sang es quedi acumulada en les extremitats inferiors provocant venes inflades i doloroses.

Cóm alleujar la molèstia

Descansa amb les cames amunt i fes moviments amb els peus, no estiguis molt de temps de peu. Vesteix roba còmode i evita els talons.

- Evita exposar les cames al calor
- Menjar remolatxa crua per les seves propietats curatives i tonificants.
- Compreses amb oli o infusió de calèndula
- Infusió o extracte de mirtillo, per tenir un tipus de antioxidants que reforcen les parets venoses i milloren la circulació.
- Dutxa alterna amb aigua freda i calenta

Incontinència urinària: la sortida involuntària d'orina pot donar-se en el tercer trimestre per la pressió que l'úter exerceix sobre la veïxiga.

Cóm alleujar la molèstia

Exercicis amb la pelvis.

Enrampades: essencialment a les cames. Succeeix per la mala circulació causada per l'augment de l'hormona progesterona i a una falta de calci i sobretot de magnesi.

Cóm alleujar la molèstia

- Menjar aliments rics en calci i magnesi com els fruits secs.
- Fica els peus al terra fred.
- Abans d'anar a dormir fes exercicis de rotacions de peus.
- Beu un got de suc de llimona amb aigua

Retenció de líquids: sobretot a l'estiu i per l'acció de la hormona progesterona i a un desequilibri entre sodi i potassi

Cóm alleujar la molèstia

- Infusions de plantes amb propietats diürètiques com el dent de lleó, cua de cavall, milenrama, ortiga, saüc.
- Menjar aliments amb propietats diürètiques com l'api, carxofa, espàrrecs, cogombre, julivert i arròs integral.

Insomni: És normal que al final de l'embaràs sigui difícil trobar una postura còmode per dormir per el tamany del ventre.

Cóm alleujar la molèstia

- Enciam i suc d'api afavoreixen la son.
- Un parell de gotetes d'oli essencial d'espígol al coixí.
- Beu una infusió de camamilla o til·la.

Activitats per fer a classe de ioga durant el primer trimestre:

Correcció postural:

Prendrem consciència de la postura del nostre cos. Una bona postura corporal evita moltes molèsties i lesions, però és en el embaràs quan li hem de donar encara més importància.

Exercicis:

- 1) Mobilitzem la pelvis, fem un balanceig endavant i enrere. Sentim que és un cubell ple d'aigua si l'inclinem massa cap enrere o endavant l'aigua caurà, si mantenim la pelvis en posició neutra l'aigua no sortirà.

Farem un recorregut postural del cos, de peu, els peus ben arrelats a terra, els genolls lleugerament flexionats, sense bloquejar l'articulació, la pelvis en posició neutra, esquen recta, les espatlles les fem rotar una mica enrere i lleugerament avall perquè no s'enfonsi el pit, les cervical segueixen la línia de la columna, la barbata lleugerament inclinada cap al pit.

Tanquem els ulls, connectem amb la respiració, analitzem la nostra postura. És important prendre consciència d'una bona postura, i ho podem fer en qualsevol moment, per exemple mentre esperem l'autobús, ens prenem uns segons per analitzar si tenim una postura correcta.

- 2) Postura de la montaña:



Tanquem els ulls, analitzem la nostra postura, connectem amb la nostra respiració. Ara visualitzem davant nostre un sol, una llum molt forta i brillant, que ens omple d'energia, podem fins i tot sentir la seva escalfor. Les mans obertes amb els palmells mirant endavant ens fa sentir més oberts a canalitzar aquesta energia.

3) Meditació “l'arbre que es balanceja a mercè de vent”:

Tadasana postura de la muntanya.

Ens imaginem que estem en el bosc i que cadascuna de nosaltres som un arbre.

Sentiu bé el contacte dels vostres peus amb el terra, imagineu que de la planta dels vostres peus hi surten arrels que s'enfonsen en la terra, sentiu bé tota la planta del peu arrelada al terra. Esteu aquí simplement amb els peus en contacte amb el terra i sentiu la verticalitat del vostre cos, la vostra esquena ben recta, ben alineada amb la nuca i el cap. Les espatlles una mica enrere, però sense tensió, observeu que les vostres mandíbules estan ben relaxades i els vostres llavis, les vostres parpelles, la entrecella també.

No hi ha cap tensió en el vostre cos però el sentiu estable, esvelt i fort.

Ara porteu tot el pes del vostre cos sobre el peu dret sense aixecar el peu esquerre del terra.... i ara tot el pes al peu esquerre sense aixecar el dret. Comencem a balancejar-nos com un arbre, de dreta a esquerra i de esquerra a dreta, cadascuna al seu ritme.

Y ara cap endavant, el pes està sobre els dits dels peus, sense aixecar el talons del terra, i cap enrere, tot el pes als talons sense aixecar els dits. Continueu com els vent us porti, cadascuna de vosaltres sou la imatge d'un arbre al bosc, amb unes profundes arrels que es balanceja a mercè del vent. Podeu sentir fins i tot el cruixit de les seves branques, el so de les seves fulles.

Poc a poc anem parant el balanceig, recuperem la verticalitat estàtica amb la consciència a la planta dels peus i poc a poc obrim els ulls i tornem a la sala.

Connectar amb la respiració

No respire tant sols per tu, respire per al teu fill. Si sempre és important connectar amb un mateix, amb el nostre cos y amb la nostra respiració, ara més.

Connectar amb la respiració ens permet relaxar-nos, sentir el nostre cos, sentir el moment present, sentir el miracle de la vida, sentir com a través d'aquesta respiració donem vida al nostre bebè.

Mai hem de fer retencions amb embarassades.

Exercici:

- 1) Postura còmoda (Padmasana o loto amb coixí, Artha Padmasana o mig loto amb coixí, Vajrâsana o diamant amb coixí, Savâsana o cadàver) tanquem els ulls, connectem amb la nostra respiració.

Inspirem lenta i profundament emplenant els nostres pulmons, expirem lenta i profundament fins a buidar-los.

- 2) Savâsana amb mans en el ventre, sentim el vaivé al respirar. En parelles treballem una mica la respiració completa. El company guia amb les mans la respiració: respiració zona ventre, respiració costelles, respiració pit.



- 3) Nadi Sodhana. Respiració alternada. Netejar o purificar els canals d'energia subtil nadis, equilibrant la circulació de prâna y apâna



Aprendre a relaxar-se

És important transmetre la importància de la tranquil·litat de la mare en el embaràs. El nostre estat anímic es transmet al bebè amb molta facilitat, els nervis o l'estrès afecten de forma negativa al fetus.

Limitar-se a estar amb una mateixa en silenci sempre és necessari, però en l'embaràs ho és més. Tenim que preparar-nos per a molts canvis, tenim que visualitzar moltes coses (com serà el meu bebè, com seré jo com a mare, com vull que sigui la meva vida a partir d'ara....etc) tenim que assentar-nos amb nosaltres mateixes per a saber com estic, com em sento, que és el que vull.

Es tracta de aconseguir uns instants on la teva ment pugui alliberar-se de múltiples pensaments, permet que entrin i que després s'allunyin sense intervenir.

Així sorgeix el silenci, la pau, la no intervenció, el deixar simplement que les coses succeeixin com han de succeir, connectar amb el teu bebè.

Aquesta calma mental ens permet escoltar-nos a nosaltres mateixes, saber qui som, que volem a la nostra vida.

L'embaràs és un moment important per a escoltar-se, per a visualitzar els canvis que a partir d'ara hi hauran a la nostra vida, tenir clar el que volem.

També és important visualitzar el part, per fer-se a la idea i prendre consciència i per visualitzar que tot anirà bé i així portar bones energies.

Exercicis:

- 1) Meditacions guiades
- 2) Relaxacions
- 3) Música suau i sensorial

Massatges:



És un moment per a cuidar-se i deixar que et cuidin. Podem utilitzar aquest primer trimestre per aprendre varies tècniques que després ens seran molt útils al llarg de l'embaràs.

Exercicis:

- 1) Auto massatge facial

Passem una mà i l'altra per el front varies vegades (com si ens trèiem el suor), fem massatge a l'entrecella amb el dit índex i cor fem rodonetes, pressionem lleugerament els ulls amb el canells, ens pessiguem les celles, pressionem els temples amb els dits índex i cor fent rodonetes, freguem el nas amb el dit índex la punta i amb els dos dits índex els costats, mobilitzem amb les puntes de tots els dits de les mans les galtes amunt i avall, també la zona de la mandíbula, ara fem uns copets amb les puntes dels dits per tota la mandíbula, seguim tot el os. Estirem una mica les orelles amunt i avall, passem les mans pel cap com pentinant el "cuero cabelludo" cap enrere, amb les mans i puntes dels dits seguim mobilitzant el "cuero cabelludo"(com si ens rentéssim els cabells). Amb les puntetes dels dits ara fem copets pel crani. Ara pentinem amb una mà i després l'altra la zona de les cervicals. Per a terminar ens fiquem les mans convexes a sobre els ulls.

- 2) Massatge en parelles. Farem que un parell de dies vinguin les mams acompanyades pels seus companys perquè puguin aprendre junts les tècniques del massatge.
 - A) Peus, cames, massatge circulatori.
 - B) Lumbars. Asseguts un darrera de l'altre, pressionem amb els peus les lumbars del company.
 - C) Esquena, espatlles. Suau pressió a la zona cervical i braços, fregues, copets amb mans convexes.
 - D) Cervicals. Estirats cara amunt mobilització de cervicals + pressió a les espatlles. Relaxació final amb mans convexes sobre els ulls.

Dansa de la fertilitat



La dansa del ventre, és una de les formes més antigues de preparar-se per a donar a llum, per a tenir parts més ràpids i menys dolorosos. Aquests tipus de moviments han estat practicats durant segles per les dones per a preparar els seus cossos per a la maternitat. Aporta molts beneficis en dones embarassades, ja que enforteix tots el músculs que participaran en el moment del part (sòl pèlvic)

No es tracte de convertir-nos en grans ballarines, es tracte d'utilitzar els seus moviments més senzills i beneficiosos i adaptar-los a la nostra rutina, per a poder gaudir dels seus grans beneficis.

Els moviments suaus, afavoreixen que el bebè es senti gronxat per la música i els moviments de la mare dins el ventre matern, disminueix i alleugereix les situacions d'estrès i ansietat.

La postura bàsica de la dansa del ventre treballa la correcció postural.

Aquets moviments poden ser utilitzats en el moment de les contraccions del part, ja que afavoreixen la dilatació i ajuden a tenir un major control del dolor.

Exercicis:

- 1) Treball sòl pèlvic: Música lenta, suau i sensitiva. Mitges llunes de malucs, infinits de malucs, contracció suau de pelvis, camells.
- 2) Correcció postural: Caminem lentament per la classe, sentint cada pas, sentin els peus al terra, molt lentament sentint la música.
- 3) Treball amb vels: Correcció postural, obrim pit, sentim música, feminitat.
 - a) Caminem amb vels a les mans. Ens ajuden a sentir la música a sentir com flueix el vel. Primer caminem amb els vels en la part posterior baixa del cos, zona dels malucs, anem alternant amb els braços zona posterior del cos a l'alçada de les espatlles. Caminem i sentim el vel moure's darrera nostre, sentim la màgia que ens aporta aquest element.
 - b) Braços en creu aguantem el vel per davant del cos seguim caminant al ritme de la música mentre sentim com el lleuger vel s'enganxa al nostre cos i marca la nostra figura.

Sèrie de ioga suau en el primer trimestre



Pressa de consciència



Dansa pelvis



Equilibri



La guerrera



Inspirem y al expirar flexió



Flexió cames



Pelvis alta-pit avall



Gat dinàmic amb torsió



Asseguda sobre talons



Torsió amb genoll obert



Obrir cames (sense forçar)



Obrir genolls



Balanceig esquena



Genolls avall



Pelvis amunt



Torsió



Relaxació sobre costat esquerra

Bibliografía:

- Xantala. Un art tradicional: el massatge dels infants. Frédérick Leboyer. Ed. Altafulla
- Embrazo y parto natural. Dra. Ortud Lindemann y Adriana Ortemberg. Ed. Oceano Ambar.
- Yoga y embrazo. Síntesis. Cuerpo mente y espíritu.es
- El diario del bebé. www.eldiariodelbebe.es
- Un regalo para toda la vida. Carlos González.

Lactància:

A la recta final de l'embaràs o bé a les classes post part hauríem de poder donar una mica de suport a la lactància.

Informar a la mare de la importància de donar el pit, és important. Està demostrat que el millor aliment per el bebè és el pit, però, al pit, a més d'aliment, el bebè busca carinyo, atenció, consol, calor, seguretat. No és només un aliment el bebè reclama e pit perquè vol el calor de la mare.

Lo més important de donar el pit, és crear un llaç d'unió. Fer veure la lactància com a un regal, encara que sigui difícil saber qui dona i qui rep.

El primer pas es dona al part, és important que el bebè sigui col·locat a sobre de la mare, pell amb pell. El bebè te una capacitat innata i és capaç d'arribar ell sol al pit.

La lactància s'ha de donar a demanda del bebè, de res serveixen els rellotges.

Sempre que ell ho vulgui la mare li oferirà sense esperar a que plori. Podem que el bebè te gana si xucla, treu la llengua o es porta les mans a la boca.

Fes del moment de donar el pit un moment especial, on puguis estar tranquil·la i relaxada, troba una postura còmode per a tu i per al bebè i gaudeix d'aquesta experiència extraordinària.

Si la mare te problemes per donar el pit podem informar-la de quines son les postures més còmodes o aconsellar utilitzar un coixí de lactància. Però de ben segur el estar tranquils tu i el teu fills gaudint de l'experiència és la màxima garantia perquè tot surti bé.



LES FASES DEL PART

PRIMERA FASE

El part es desenvolupa en tres fases: La primera consta d'una sèrie de contraccions fins que s'obre el coll de l'úter. Aquesta apertura es medeix en centímetres i quan la dilatació arriba a 10, el nadó està preparat per iniciar la baixada pel canal del part.

La forma en la que el coll de l'úter s'obre aquests 10 centímetres varia molt , pot produir-se en unes hores o bé poden passar dies. Aquestes primeres contraccions són com els dolors de la menstruació. Aquesta primera etapa acostuma a ser la més llarga, especialment si es el primer cop que vas a parir.

Durant aquesta etapa, pot ser interessant que passegis, que et banyis amb aigua tèbia per relaxar-te, que descansis ,que seguis a la gatzoneta(malasan)que et posis a quatre potes (bidalasan). Existeix una relació directa entre la boca i el coll de l'úter: si la boca s'obre el coll de l'úter, s'estova. Es interessant deixar anar sons com la OOOOOh, Aaaah. També va bé fer cercles amb les caderes i les postures de projecció contra la paret i la projecció basculant cap endavant i cap enrere per ajudar el coll de l'úter a obrir-se i la respiració lenta, profunda i regular.

En aquest moment pot ser molt interessant la immersió en l'aigua d'una piscina de part, ja que es una de les millors maneres d'allujar el dolor i d'accelerar el part en la postura de "malasana".

TRANSICIÓ

Quan hagi dilatat gairebé del tot entraras en la transició entre la primera i la segona fase. El cap del teu nadó s'haurà recolzat en el coll obert del teu úter, de cara al sacre. Començarà a segregat l'hormona adrenalina , que prepara el teu cos pel gran esforç que ha de fer. Si la transició es molt llarga pot ser interessant la figura de l'esfinge

El reflex d'expulsió de la segona fase anirà ocupant un lloc predominant pot sentir-ho com un sentiment de por, de estar malalta o bé com una necessitat de beure aigua . Una esponja natural mullada pot ser la solució en aquests moments. La transició pot durar uns minuts o bé unes hores.

SEGONA FASE

La segona fase la reconeixem per aquest impuls irrefrenable de d'empenyer o fer força cap avall, també pot durar uns minuts o bé hores, i probablement serà més lent en el primer part. Les postures més interessants en aquests moments poden ser la gatzoneta (malasana) recolzada , de quatre potes (bidalasangana) o bé dreta i recolzada. Deixar anar la veu quan facis força amb la musculatura pèlvica . Recorda la respiració per acompanyar el procés.

A mesura que el cap del nadó va baixant pel canal del part va rotant fins que corona a la sortida de la vagina. Les darreres contraccions donaran pas a les espatlles i la resta del cos del nadó. Si hi ha un ambient de calma, respecte intimitat i llibertat de moviments es més fàcil que les endomorfines actuïn com a calmants naturals , suprimint el dolor l'ansietat i produint estats generals de benestar i serenitat. També es important que la dona segueixi la seva oxitocina natural ja que impulsa les contraccions en el part i també en l'orgasme , creant un estat amorós que afavoreix el procés del part.

TERCERA FASE

La forma més ràpida i natural d'expulsar la placenta es seure en quant sorti el nadó i donar-li de mamar, al cap de mitja hora la placenta sortirà.

FACTORS QUE REDUEIXEN EL DOLOR EN EL PART

- Moviment pèlvic
- Un bon tò perineal amb capacitat de contracció i relaxació
- El coll de l'úter tou, més curt i dilatat al final de l'embarç
- Tò uterí eutònic
- Umbral alt del dolor
- Moviment lliure
- Expressió lliure a nivell de comportament i manifestacions verbals
- Postures fisiològiques amb el dorsal inclinat cap endavant i la pèlvis lliure.
- Expressió lliure a nivell de comportament i de manifestacions verbals
- Respecte al ritme individual
- Confiança i acceptació del dolor del part
- Motivació i expectatives reals sobre el dolor
- Entorn relaxant i intim
- Recolzament de la parella i dels familiars
- Bona relació amb el fetus
- Control obstètric respectuós.

L'expressió part natural o lliure vol dir recuperar el sentit fisiològic i involuntari del part, en aquest moment totalment medicalitzat, recuperar la intimitat, el respecte i tractar el part com un fet en el que el propi cos sap que ha de fer de manera instintiva, es respectar la nostra naturalesa intrínseca.

RECURSOS PER ALLEUJAR EL DOLOR EN EL PART

- El so de la O
- Jadeo
- Respiració abdominal



VISUATILZACIÓ DEL PRIMER MES

Color: **VERMELL**

Arquetip: *la mare terra*

Element: **TERRA**

Dret a tenir

Supervivència. El cos, família, arrels, matèria, fonament



Tu i el teu fill iniciu un viatge, estàs segura i confiada. En aquest estat de pau i tranquil·litat imagina que la llum del sol il·lumina tot el teu cos i que irradia fins a l'interior arribant al teu fill.

Aquesta llum us relaxa i adorm. Sents com flueix des del cap, il·lumina els teus ulls que es relaxen de qualsevol tensió, les orelles, la boca i s'estén cap a la gola relaxant les cordes bucals.

Adona't que el teu fill respira aquesta llum i aquesta pau.

Es difumina poc a poc cap a la columna vertebral i des d'allà a través dels teus nervis es reflecteix en tots els òrgans: pulmons, fetge, estómac, vesícula, ronyons, budells, pulmons, el cor. Arriba a la musculatura i després et toca els ossos, l'estructura corporal que sosté teu cos. Et sents forta i capaç de subjectar i protegir al teu fill, sents la seguretat de tenir un cos fort i luminós.

Ara imagina que ets un arbre, frondós carregat de fruits vermells, ancorat a la terra amb les teves grans arrels, i et tornes a sentir capaç, plena de saba i de vida recorrent el teu tronc, branques fulles i fruits. Ara et veus en un bosc amb altres arbres i dones les gràcies a la terra que et sosté i et dóna tot el que necessites per sobreviure. Sent aquesta sensació a través del vincle amb el teu fill, del cordó umbilical que us uneix i us fa sentir que els dos sou un en aquest moment i per sempre.

(Deixem un temps en silenci i demanem a la nostra alumna que deixi venir una paraula que descriu el seu sentiment en aquest moment)

Poc a poc tornaràs a la sala, i gaudiràs del regal de saber i sentir que ets llum i matèria.

VISUATILZACIÒ DEL SEGON MES

Color: **TARONJA**

Arquetip: Eros.

Dret a sentir

Element: AIGUA

Canvi, moviment, plaer, desig, sensualitat, sexualitat, polaritat. Vida social.



Reapropiació de la figura materna responsabilitzantnos del propi cos i de la satisfacció de les necessitats .Sensualitat i sexualitat

Imagina que ets una mare dofí amb el teu petit en el teu ventre . Ets al mar al costat d'altres dofins. Tot al teu voltant és blau , sents el plaer del teu cos que no pesa, sents la ingravidesa , el teu bebè se sent igual que tu, en el teu ventre.

Uns raigs de llum taronja impregnen l'aigua i sents la calidesa. Ara s'acosten altres dofins , alegres i juganers com tu i et poses a jugar saltant a l'aigua. Sents les rialles i els cants dels dofins i gaudeixes del joc, del mar , de la frescor de l'aigua .

Saltant vas recorrent quilòmetres i quilòmetres gaudint de la velocitat juntament amb la teva parella i amb altres dofins i disfrutes de l'alegria de viure i del plaer del cos a l'aigua i així fins que arriba la nit .

El cel s'enfosqueix poc a poc fins que la lluna emergeix amb tota la seva plenitud, la contemples amb els teus dofins amics i li dones les gràcies per la seva bellesa i l'amor que sents.

Cerca situacions en què et sentis així , retenlas en la memòria i amb una paraula fes un ancoratge per recordar la connexió amb el teu cos i amb l'alegria de viure , recorda que el joc amb el nostre cos ens connecta amb els nostres sentiments d' ALEGRIA I AMOR.

VISUATILZACIÓ DEL TERCER MES

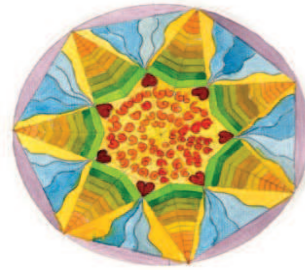
Color: **GROC**

Arquetip: *El mag, el guerrer*

Element: *Foc*

Dret a actuar.

Poder, voluntat, energia, autoritat, transformació, metabolisme.



Imagina't que camines per la muntanya , portes el teu fill en el ventre i cap al lluny veus una casa de fusta. La seva porta t'atreu i et convida a entrar.T'acostes a la finestra i veus les muntanyes nevades,els prats verds i flors de tots els colors al voltant. Obres una mica la finestra i escoltes el cant dels ocells i sents l'aire tocant la cara.

Dirigeixes la mirada a l'interior de la casa i t'adones que hi ha un foc encès a la xemeneia i que fa olor de pa acabat de fer, perceps el calor de la llenya i veus el color del foc il · luminant l'estada. T'asseus en una butaca on hi ha una manteta de llana.

Tanques els ulls i deixes venir persones que han estat importants en la teva vida tant en el passat com ara en l'actualitat.

Cadascuna d'elles et porta una carícia , un missatge. Permet que et visitin fins a 3 o 4 persones i que t'acaronin a tu i al teu fill amb les seves paraules (*Pausa Llarga*).

T'acomia des i els dones les gràcies a cadascuna.

Et submergeixes en una banyera i converteix-les en sabó aquests missatges que has rebut i deixes que netegin alguna ferida que en aquests moments et vingui al cap. Deixa que l'aigua aclareixi i purifiqui el teu cos .

Et veus amb imatges , on la teva autoestima és forta perquè has incorporat aquests missatges en el teu ésser i et veus en el moment del part , amb coratge i amb les qualitats que avui han sortit.

VISUATILZACIÓ DEL QUART MES

Color: **VERT**

Arquetip: **AFRODITA, CRIST**

Element: **AIRE**

Dret a estimar

L'amor, les relacions. Donar, rebre, pau, compasió, gràcia, equilibri.



Envoltes la panxa amb els teus braços i entrellaces els dits abraçant i sostenint el teu fill amb amor , deixes que flueixin els teus sentiments cap a ell , obrint les teves emocions .

Ara, activa la vista interior i dirigeix un raig de llum cap a l'úter. Il·lumina el teu fill/a , observa que està fent , si està despert pots acariciar-lo/a amb afecte i explicar-li que aneu a viure una bonica experiència junts/es , ara mou aquesta llum i transforma-la en una bola lluminosa al seu voltant , veuràs al teu fill en el seu interior immers en el líquid amniòtic.

Imagina't a tu mateixa en una gran bola transparent i lluminosa , sent que tu i el teu nen/a esteu en dos globus de llum, un a dins de l'altre. Gaudeix de la trobada . Repeteix primer en veu alta i després cada vegada més baix fins a dir-ho en silenci:

“Pau i harmonia”

Imagina que la teva bola lluminosa al costat del teu fill i la teva se separen de la terra i s'eleven poc a poc surant en l'aire. Verbalitza :

“L'amor ens envolta , ens sosté i ens protegeix”

La bola continua elevant-se dolçament cap al cel amb tu i amb el teu petit i pots observar amb alegria la terra allà lluny , pots veure la teva casa , la teva ciutat , el teu país, els continents , els oceans. Al teu voltant el cel és fosc, ple d'estels.

Ara Localitza el lloc on vius , el mar, les muntanyes que l'envolten , i pensa en les persones que estimes.

Diem les paraules, al principi en veu alta , i baixem fins arribar al silenci :

“Pau a la meva ciutat”

Sent com des de la teva bola transparent envies ones benèfiques a tots els habitants de la teva ciutat i que ells les reben .

Repeteix cada frase 6 o 7 vegades i sentint que a poc a poc el teu globus de llum s'expandeix cada vegada més, repeteix:

“Pau al teu país”

“Pau al teu continent”
“Pau a tots els homes”
“Pau a tothom i a tot l'univers”

Fixa't en el nen/a i mira'l amb amor i goig per tot el que estieu vivint.

Fes un ancoratge amb la paraula PAU sentint-la a tot el cos i a les cèl·lules i al ADN.
Poc a poc , torna aquí a la sala i observa com la bola teva i la del teu fill es dissol en la llum .

VISUATILZACIÓ DEL CINQUÈ MES

Color: **BLAU**

Arquetip: *Hermes*

Element: *sò*

Dret a expressar

*La comunicació.Vibració, sà,armania,
comunicació, creativitat,connectar*



Imagina't estirada a la sorra.Sents el pes del teu cos com s'amotlla sobre aquest sòl i sents els raigs de sol que et van escalfant. En aquest estat t'adones del sò de l'aigua del mar i de les ones , com s'acosten i s'allunyen , aquestes ones et conviden a submergir-te en elles, i ho fas. Acarones el teu cos amb la suavitat del mar i un so t'envolta percebent una melodia especial, coneguda que t'atreu cap a un lloc i tu la segueixes .

Reconeixes aquesta melodia (*et deixes venir una melodia al cap*).

Com si fossis una sirena embarassada jugues amb la música i els peixos recorrent el fons marí al costat dels corals. Et pugues a un cavallet de mar i et balanceges al ritme de les ones i de la música que t' envolta . Perceps llums de colors blavosos , blau cel , clar, marí ,turquesa.

Al teu voltant van apareixen moltes bombolles i una d'elles de tons blavosos , us envolta tots dos.Totes les bombolles comencen a moures i a dansar seguint el ritme d'aquesta música coneguda que estàs escoltant.

Et sents en pau i molt contenta i transmetes aquesta pau al teu fill gaudint d'aquest moment de bellesa, harmonia , alegria i joc.

Mentre taral · leges la música, busques en el teu ventre les mans del teu nadó i comences a ballar amb ell repetint el seu nom si ja ho saps .

Recorda el so que t'ha arribat i les sensacions d'unió amb el teu bebè mitjançant l'abraçada.

Deixa venir una paraula que reculli aquest moment i porta-la a les teves cèl.lules i ADN.

VISUATILZACIÓ DEL SISÈ MES

Color: **INDIG**

Arquetip: *L'Hermità, el visionari,*

Element: **LLUM**

Dret a veure

Percepció visual, imaginació,

intuïció, clarividència



Imagina que estàs passejant per un prat en una nit d'estiu, en aquella hora en què s'acaba la tarda i comença la nit. La llum del capvespre t'envolta, comences a veure alguna estrella i poc a poc el cel es va tenyint d'un color blau nit intens.

Vas descalça i prens contacte amb la terra i el cel.

Tries un lloc per seure recolzant la teva esquena en un arbre frondós. Observes el cel i deixes que el color reposi en la teva pell i ànima.

Mires cap a l'infinit i observes una petita llum, és una llum que t'atreu, i dirigeixes la teva mirada cap a ella. És la llum del teu savi/a que et crida. Tanques els ulls i t'imagines al teu savi que ve a visitar-te.

Es una imatge d'un home o una dona coneguts o no, que ve donar-te un missatge.

És algú que et dóna confiança, que et transmet molta bondat, seguretat i amb qui et sents bé al seu costat.

Et pregunta: que et preocupa en aquest moment.?

Li exposes la teva preocupació, els teus dubtes i esperes una resposta en forma d'un objecte, una frase, una música, una paraula, una cosa que representi una resposta del teu savi/a interior.

Deixem un espai de temps per a que el savi/a es manifesti

Quan tenim el missatge del nostre savi/a gaudim de la sensació de pau i alegria pel contacte amb el nostre interior.

El teu nen/a ara està relaxat i confiat.

Li dones les gràcies al savi/a i t'acomia des d'ell /a sabent que en el qualsevol moment pots contactar-lo.

Sents la sensació de confiança que et dona el fet de saber que totes les respostes són a dins teu.

Acabem compartint el missatge.

VISUATILZACIÓ DEL SETÈ MES

Color: **VIOLETA**

Arquetip: *El savi*

Element: *El pensament*

Dret a saber



Et sents relaxada i tranquil·la, vas caminant i trobes una gran porta antiga tancada, la porta és robusta de fusta bona i fosca i de grans dimensions.

A la porta i veiem gravada a la fusta la figura d'una dona asseguda a la punta d'una roca. Entre els seus braços sosté un nen nounat que aquesta xuclant la llet dels seus pits. La dona somriu al seu nen.

Hi ha molta llum al seu voltant i darrere de la dona brolla de les roques un salt d'aigua que forma un rierol als seus peus.

Observa aquesta imatge que sembla viva i tots els seus detalls.

Ara, obre la porta i empeny cap endins. Veuràs un espai lluminós amb un paisatge natural molt bonic: verds turons, prats plens de flors acaronats per una brisa lleugera i un sol radiant. Un camí davant teu et condueix a un grup d'arbres al peu d'un turó, el segueixes mentre sents el sol a la cara als braços i al cos.. Perceps l'olor de les flors i el perfum de l'herba mullada. Els teus peus es dirigeixen cap al so lleuger de l'aigua que flueix, cada vegada la sents amb més claredat, el camí acaba en un clar del bosc. És un lloc bonic, hi ha roques on brolla l'aigua que es transformen en un rierol i llisca fins als teus peus. L'aigua es puríssima.

Camines seguint el rierol i t'hi submergeixes, Primer l'aigua t'arriba als turmells i és freda, t'acostes al salt d'aigua i et mulles les cames, el ventre, les espatlles, els braços, els pits, la cara, segueixes llançant aigua sobre el teu cos, encara que sents un gran esgarripança perquè es freda. T'estàs habituant a la temperatura i permetes que l'aigua freda i pura llisqui pel teu rostre, per la esquena.

L'aigua et purifica de tot el negatiu i et regenera profundament.

Tu ets l'aigua que flueix..

Ara tornes al prat, t'estires al sol, sobre la teva roba estesa com un llençol.

Ets conscient dels teus pits, que estan freds i sents la calidesa del sol.

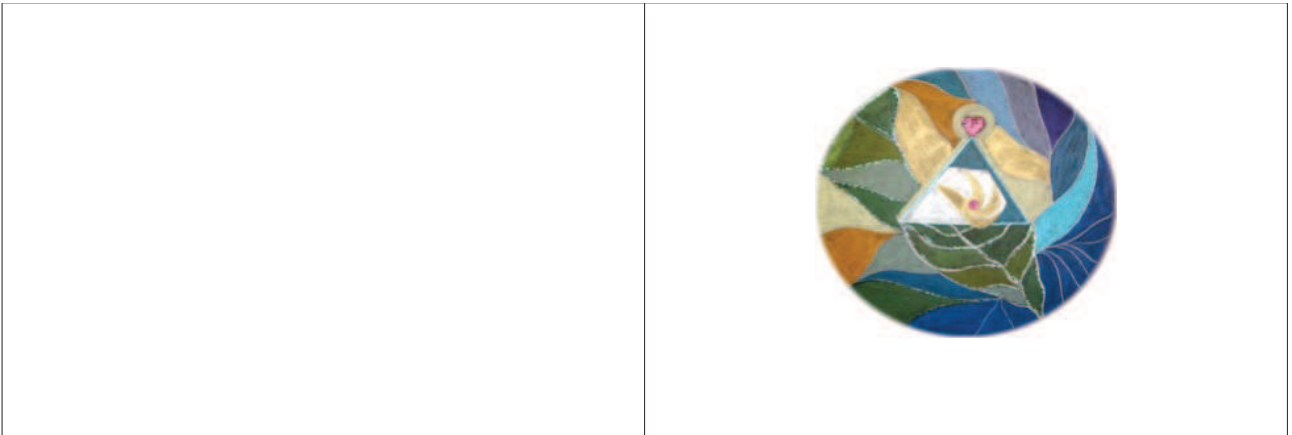
Aquesta llum obre els conductes de la llet. El líquid nutritiu, blanc i fluid surt dels teus pits.

Observa com brolla.

Els teus pits són sans i perfectes per alimentar el teu fill.

Àncora aquesta sensació de poder i capacitat per alimentar al teu fill.

VISUATILZACIÓ DEL VUITÈ MES



Estàs relaxada i tranquil · la i penses en la cara de la teva mare.

Si no l'has conegut mai, pensa en una dona ideal que t'ha donat la vida.

Visualitzes el seu rostre, el color dels seus cabells, els ulls, la forma del seu front, el nas, la barbeta, els llavis, el somriure. Recorda un moment llunyà i determinat de felicitat amb ella. On estàveu? que feies? què senties cap a ella? enfoca l'expressió del seu rostre, reviu aquelles sensacions i aquella alegria.

Ara pensa que ella també va ser una dona jove, igual que tu ara, que va estimar i que va dir **SI** a la vida i la vida va travessar el seu cos, com ara et pasa a tu, pensa que tu has estat en el seu úter, que t'ha estimat, que t'ha protegit al seu interior durant força temps i que després et va ajudar a sortir, que vas néixer i ara ets aquí gràcies a aquell generós **SI** de la teva mare. Agraïx de tot cor per haver-se ofert a tu, per haver dit **SI** a la teva existència, sent l'agraïment i que una onada d'amor us envolta.

Ara visualitza que la teva mare va sortir també l'úter de la seva mare. Que la teva mare era una nena i la teva àvia era una dona jove, que va estimar i sentir com la vida palpitava en el seu interior. Va acceptar la vida a través d'ella i va permetre que la seva filla, la teva mare, naixés. Sent un graïment cap a ella, la teva àvia.

I així també cap a la teva besàvia i cap a totes les generacions i rostres que tu no pots recordar, d'úter en úter, fins arribar als orígens de la vida de la Terra, on per primera vegada es va encendre la flama de la vida, totes i cadascuna d'aquestes dones van participar perquè el teu fill/a nasqués.

Sent com des d'aleshores, el foc de la vida s'ha anat transmetent a través de l'aigua, de mare a mare, d'úter en úter, de forma ininterrompuda fins a arribar a a tu.

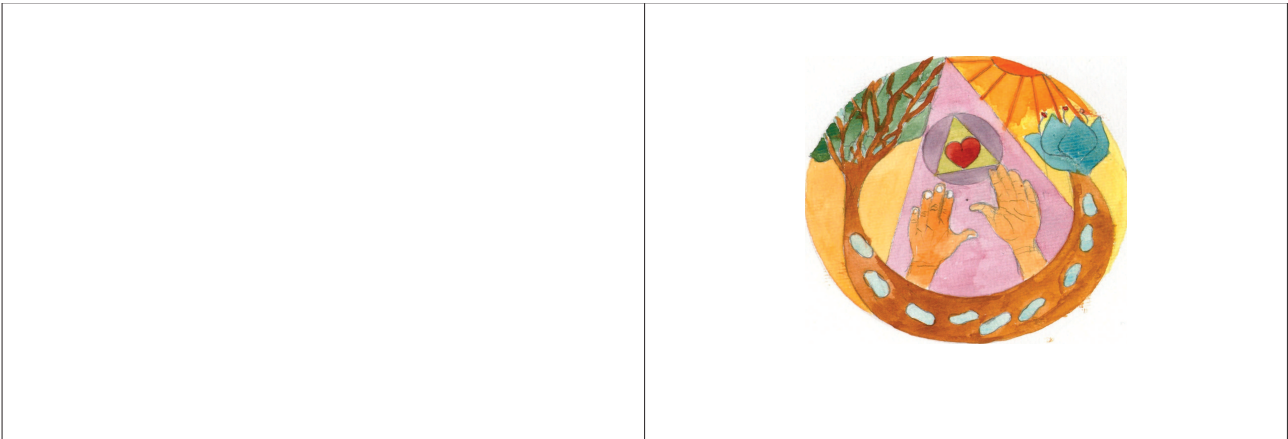
Adona't en aquests moments de que la vida ha arribat fins a tu des de la nit dels temps i està present en cada cèl · lula, en cada àtom del teu cos i del cos teu fill. Sent un gran vincle des de tu i cap a totes les mares que han sorgit i precedit, acceptant donar-te la vida. Reconeix un sentiment d'amor cap a elles com una única Gran Mare, benèfica i amorosa, que t'envolta, sosté, protegeix i et guia a tu, el teu fill al seu naixement en el món.

Percep la força d'aquesta immensa energia femenina i sent com actua en tu, sent que tota la força de la pròpia vida t'està atraessant.

Cada cèl · lula teva i del teu fill absorbeix i s'impregna d'aquesta força i energia.

Digues-te mentalment en cada inspiració. "M'obro a tu" I en cada espiració "confio en tu".
Deixa que els sentiment de confiança i seguretat s'expandeixin en tu.

VISUATILZACIÓ DEL NOVÈ MES



En aquesta visualització vas a portar feliçment a la llum al teu fill , completant el projecte creatiu d'aquesta nova vida que passa a través teu des de la concepció.

Imagina't que ha arribat el dia tan esperat i desitjat , i et trobes en el lloc on vas a parir, que tu prèviament ja has visitat. Mira al teu voltant i observa amb tot detall, la decoració, els colors, els mobles, les persones i la llum.

Imagina't en la posició que desitges estar en el part ,et sents tranquil · la i relaxada . Les teus cames estan obertes de manera natural , el teu úter és com una meravellosa i enorme flor oberta , els pètals sorgeixen de la vagina i s'obren delicadament al voltant de la vulva i el perineu . A l'interior hi ha el teu fill preparat per sortir.

Sent com es produeix la contracció , com si es tractés d'una gran ona en la que no lluites amb ella, et submergeixes amb suavitat i et deixes portar al compàs de la respiració.

Inspires profundament i allargues la teva expiració el màxim que puguis, dient la paraula CALMA.

Cada contracció que sents i que acompanyes amb la respiració provoquen un efecte de relaxació i dilatació del coll de l' úter , aconseguint que el nadó embolicat en una onada de llum blavosa pugui anar descendent lentament pel canal del part .

La llevadora t'acompanya en aquest moment , indicant algunes pautes que facilitin aquest procés . Imagina a les persones que t'acompanyen en el part, contents, il · lusionats i expectants davant del moment. del naixement del teu nadó.

Continua així fins que sentis com l'onada lluminosa de la contracció impulsa dolçament cap a fora el teu fill/a i els teus braços plens d'amor i tendresa l'acullen sobre la teva panxa.

Sents la pell humida , relliscosa , i una gran emoció de veure per primera vegada al teu fill/a. Sents l'amor de la teva parella i el sentiment de formar una família . I Permits el contacte pell amb pell amb el teu fill i com molt lentament va reptant fins a arribar al pit.

Recorda per sempre aquest sentiment d'amor cap al teu nadó, la parella , la teva mare i totes les persones importants a la teva vida.



ASANES DURANT L'EMBARAÇ

TADASANA, es una asana aparentment estàtica però internament és activa. Serveix per que adoptem una bona postura , serena i dinàmica, que actua com a base per la resta d'asanes.

VIRASANA i cicle:

- **PARVATASANA**, estirar braços
- **GOMUKASANA**, braços en cap de vaca
- **NAMASTE** braços en oració

Aquesta postura està recomanada perquè alleuja les cames inflades i evita les varius. Les diferents posicions dels braços són excel·lents per mantenir el pit obert i les espatlles flexibles. També són molt útils en el post-part si has pensat en donar-li el pit al teu nadó, perquè contraresta la tendència de les espatlles a tirar-se cap endavant i la postura del pit tancat que és una part inevitable a la lactància.

ADHO MUKA VIRASANA, postura del nen (balasana)

Aquesta postura relaxa l'esquena i estira la columna. Relaxa la tensió de les articulacions de les caderes i de les engonals, i predisposa la pelvis a obrir-se.

SUPTA BHADA KONASANA, postura supina de l'angle tancat

Aquesta postura obre la pelvis tant vertical com horitzontalment, donant més espai al nadó. Alleuja les nausees matinals i permet una respiració fàcil. La suau torsió cap enrere obre les espatlles i alleuja la tensió de la part alta de l'esquena.

SUPTA VIRASANA, postura supina de l'heroi

Alleuja les cames inflades, evita la formació de varius, també pot alleujar la cremor d'estómac i els marejos del matí perquè desenganxa el diafragma de l'estómac calmant els problemes digestius i d'estrnyiment. També estira la musculatura flexora de la cadera, que tendeix a posar-se rígida pel canvi de postura durant l'embarç.

MALASANA, a la gatzoneta

Durant l'embarç, t'ajuda a mantenir la mobilitat de les caderes i la pèlvis. Durant el novè mes pot ajudar a que el nadó baixi pel canal del part. És una postura ideal pel part. (No practicar-la si tens hemorroides, varius doloroses o punxades a la cervix).

BHARADVAJASANA, Torsió senzilla

Manté la columna flexible i alleugereix la tensió a l'esquena. Ajuda a enfortir la musculatura oblicua sense produir cap pressió en el fetus.

UPAVISTHA KONASANA, postura sentada de l'angle obert I

Ajuda a eixamplar i tonificar la zona pelviana per donar-li més espai al nadó per moure's. També estira la columna i la cresta pèlvica i els abductors i augmenta la mobilitat a les caderes. També es diu que alleuja els dolors en el part i prepara per un fàcil naixement si es practica regularment al llarg de l'embaraç.

BHADHA KONASANA, postura de l'angle tancat

Aquesta postura ajuda a eixamplar la pèlvis, estirar la columna, millorar la postura, relaxar la musculatura de la cresta pèlvica i tonificar la regió abdominal. També pot ajudar a col·locar la pèlvis pel procés del part.

VIPARITA KARANI, postura dels peus contra la paret

Aquesta postura relaxant pot ajudar-te a alleujar el cansament en general, especialment a les cames, alleuja la nàusea i redueix les cames inflades. Es pot utilitzar en comptes de la postura de savasana.

CERCLES CADERES, durant l'embaraç el centre de gravetat es desplaça cap a la zona de la pèlvis, moure les caderes amb suavitat ens ajuda a reconèixer la zona i a relaxar-la.

TRIKONASANA, aquesta asana augmenta la flexibilitat de la pèlvis, tonifica la regió lumbar, enforteix les cames i obre el pit.

UTTANASANA, l'extensió cap endavant d'aquesta asana impulsa el rec sanguini cap a les cames i la pèlvis i permet que la columna s'alliberi del pes de l'uter. També expandeix els pulmons i l'abdomen donant-los més espai i oxigen tant per tu com pel teu nadó.

BIDALASANA, aquesta asana alleuja la pressió que exerceix l'úter sobre la regió lumbar i el sòl pèlvic, permeten que la sang flueixi sense estrenyiments.

BIDALASANA A TRES CAMES, aquesta postura ajuda a obrir i a estovar les articulacions de la cadera.

BIDALASANA, GAT ESTÈS, proporciona sentiment d'estirament. Estèn parts contràries del cos, contribueix a la coordinació i el equilibri.

ROTACIONS DEL COLL, en postura de **Bhadha Konasana**, aquesta postura que deixa anar el coll relaxa la tensió, alleuja els mals de cap, de les espatlles i del coll.

JANUSIRSANA, les flexions cap endavant són relaxants i tranquilitzen. Alleugen l'insomni, tonifiquen els ronyons i els òrgans abdominals i també impulsen la circulació de la zona de la pèlvis

EXTENSIONES DE BRAÇOS, obren les espatlles, alleugen la rigidesa i també ajuden en la expansió natural de la respiració.

PROJECCIÓ BRAÇOS PARET, PEU A LA CADIRA, aquesta asana alleuja la regió lumbar i les espatlles, obre les caderes i crea espai al fetus que està creixent.

VRKSANA, aquesta asana ens vincula amb el cel i la terra, ens dona força i equilibri.

PASCIMOTTASANA MODIFICADA, afavoreix la digestió, fomenta la circulació a la pèlvis alleuja el cansament de les cames i es tranquil·litzadora.

USTRASANA, elevació pèlvis, Proporciona un bon estirament de la regió lumbar. (en cas que et costi molt o que se t'aixequin els genolls també pots utilitzar una cadira com a element de regulació.

UTKATASANA, alleuja la tensió de la regió abdominal , obre les espatlles i enforteix les cames.

VIRABHADRASANA II, aquesta postura fomenta la concentració, la fortalesa, estira les cames i la part inferior de l'esquena, obre les espatlles, l'abdomen i el úter.

VIRABHADRASANA I, es una asana que fomenta la concentració, la força , enforteix les cames la regió lumbar, fomenta l'equilibri i obre les espatlles i l'abdomen.

SIMHASANA, POSTURA DEL LLEÓ, alleuja la tensió dels ulls, la gola, el coll i la cara , també serveix de preparació per emetre sons durant el part

TORSIÓ SENZILLA ESTIRADA AL TERRA, la torsió supina separa amb suavitat les vertebres de la regió lumbar i alleuja el mal d'esquena, també estimula el rec sanguini d'aquesta zona i d'altres àrees claus on es genera tensió (cara interna de la musculatura, coll i espatlles).

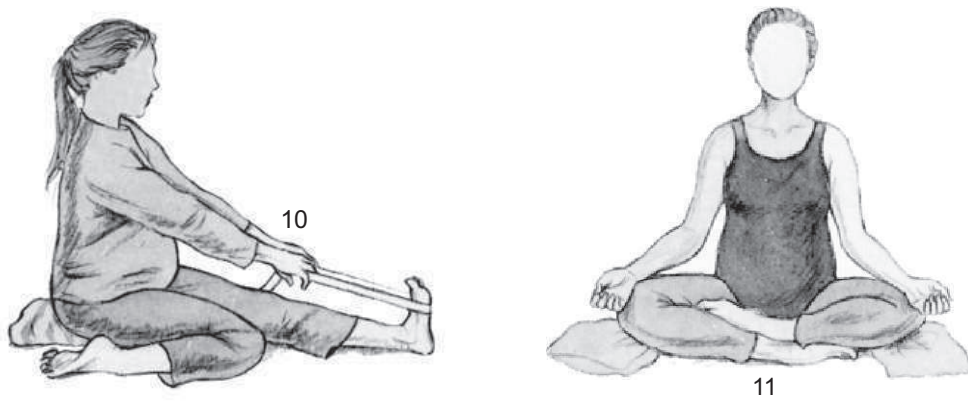
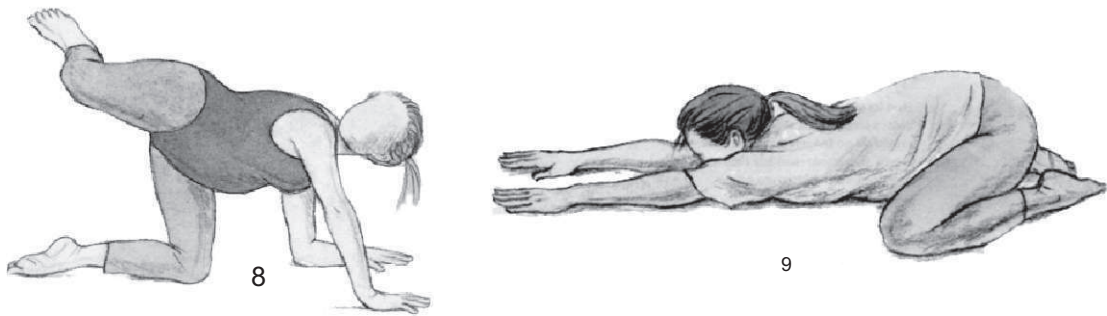
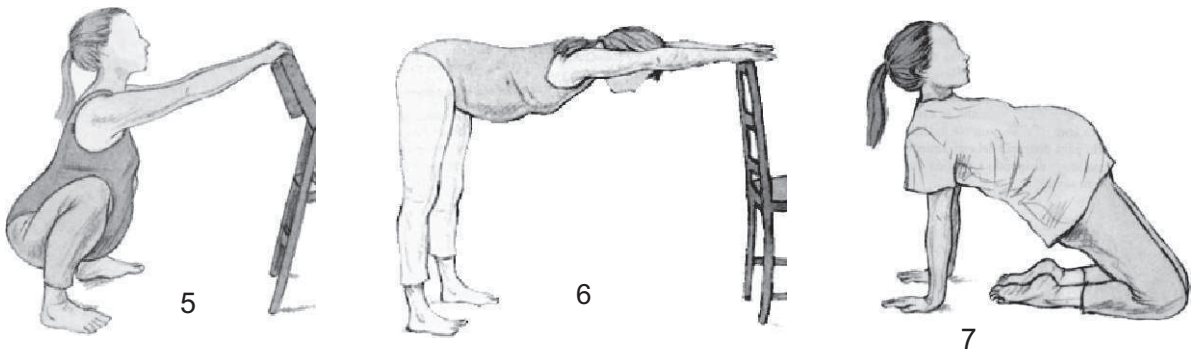
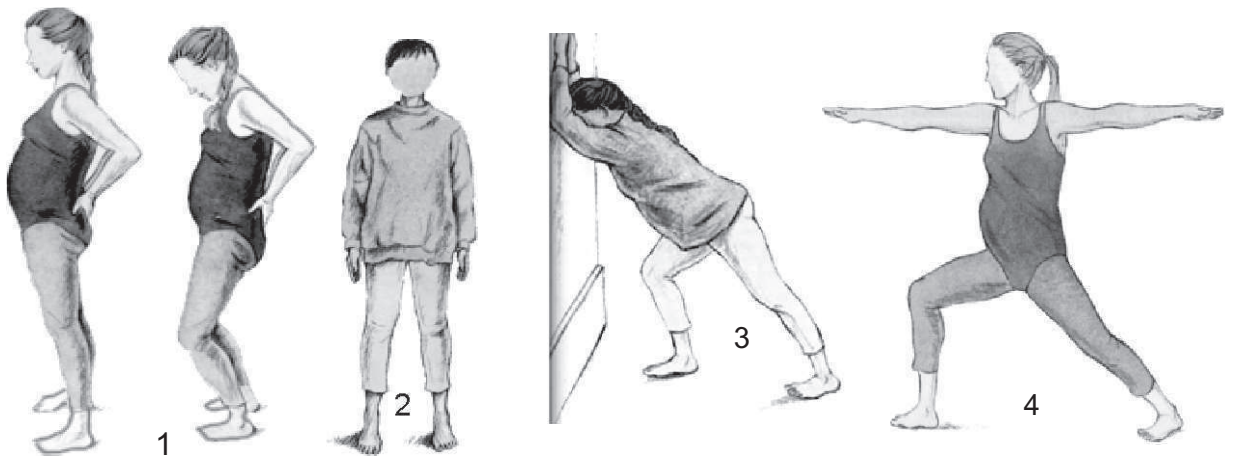
SUPTA PADANGUSTHASANA , extensió cames, es una forma relaxant d'obrir les cades i estirar els tendons de les sofrages.

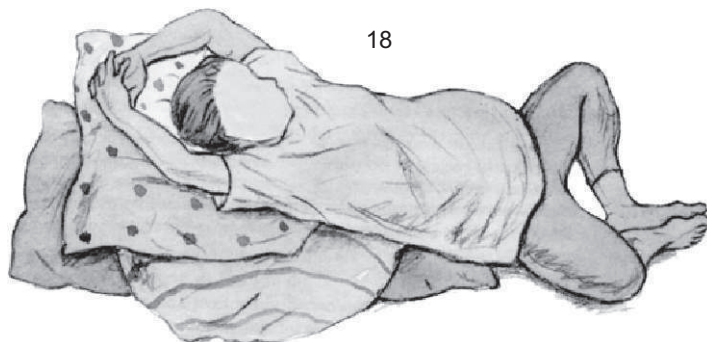
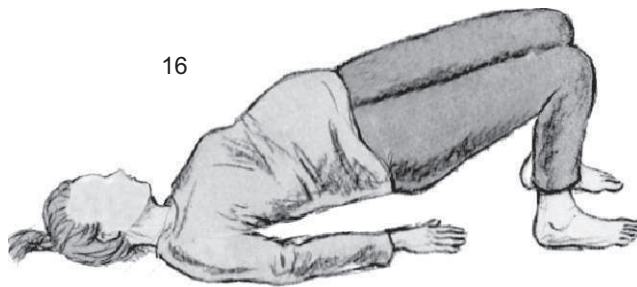
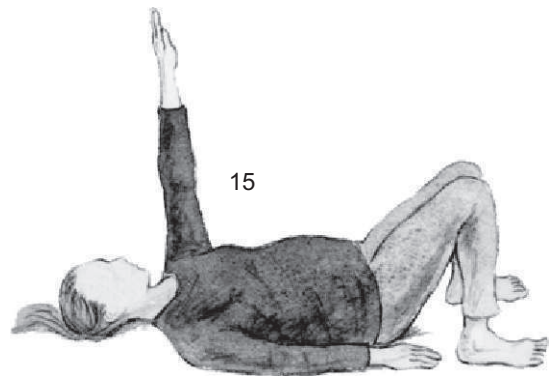
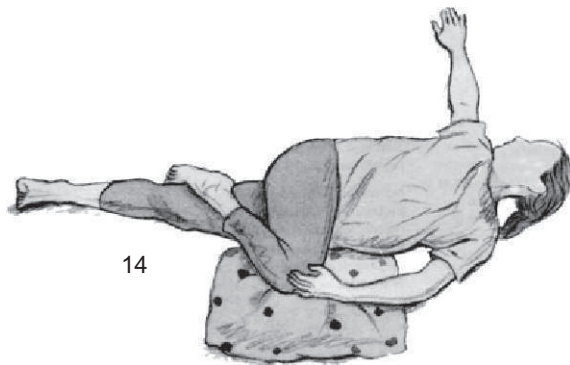
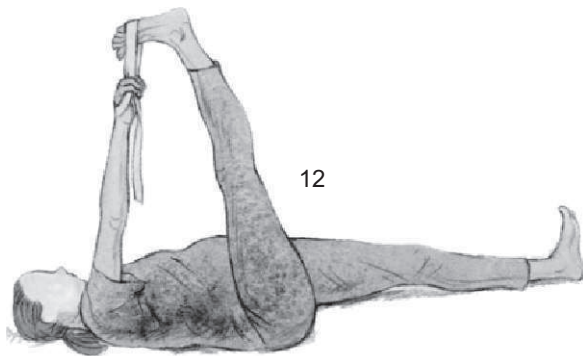
ARDHA CHANDRASANA, recolzada a la paret, fomenta l'equilibri, enforteix les cames, obre les espatlles i les caderes, proporciona alleujament dinàmic al sòl pèlvic i t'ajuda a obrir la teva llum interior.

SAVASANA, postura del cadaver

Aquesta postura de relaxació profunda calma el sistema nerviós simpàtic, alleuja el cansament i l'ansietat i reconstitueix l'equilibri emocional.

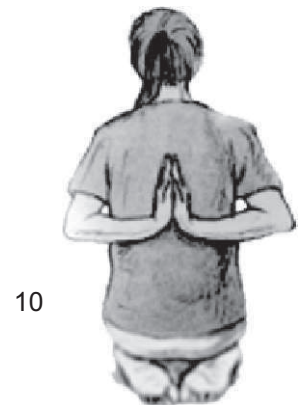
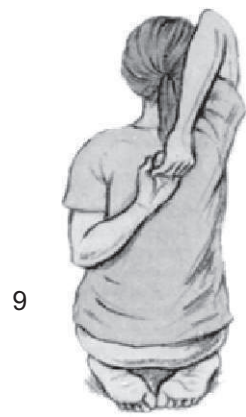
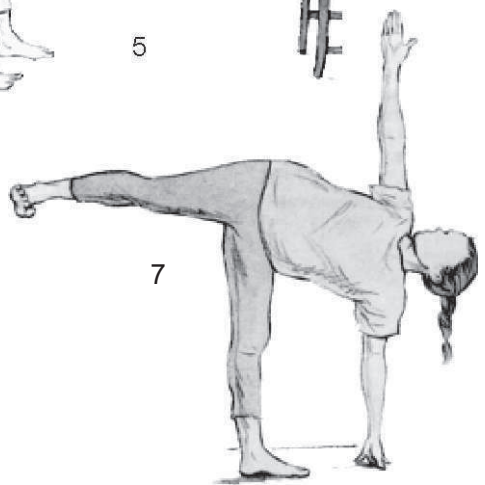
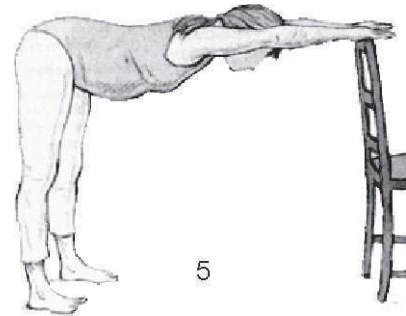
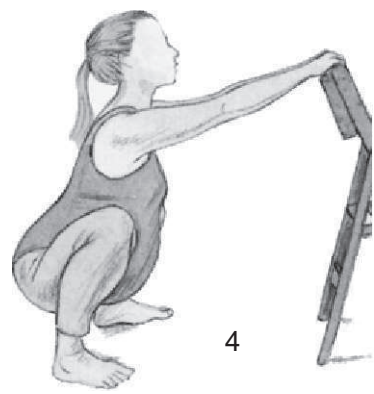
1. Reallocació pelvis
2. Tadasana
3. Projectió braços
4. Virabhadrasana 2
5. Malasana
6. Uttanasana
7. Ustrasana
8. Bidalasana
9. Balasana
10. Pascimottasana
11. Badha Konasana
12. Ex. frontal, diagonal - Padangustasana
13. Extensió lateral
14. Torsió
15. Respiració completa
16. Dipada pittam
17. Massatge lumbar
18. Relaxació

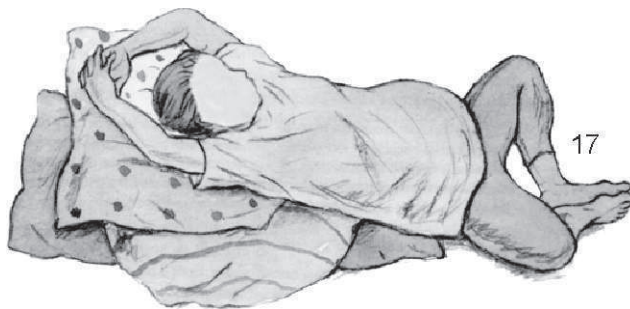
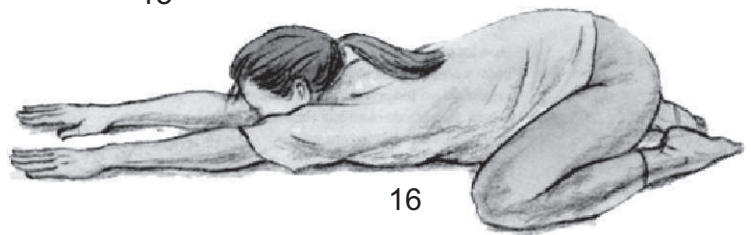
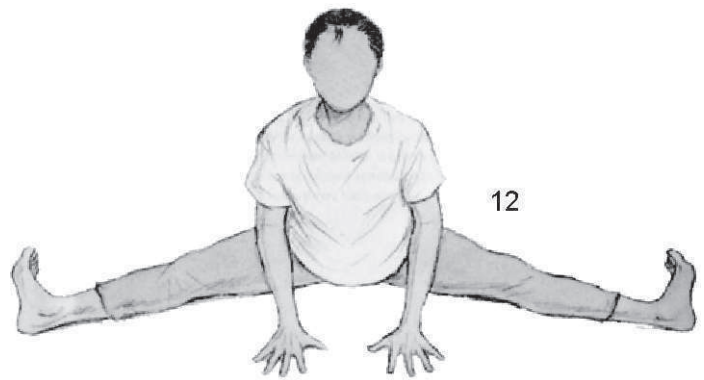




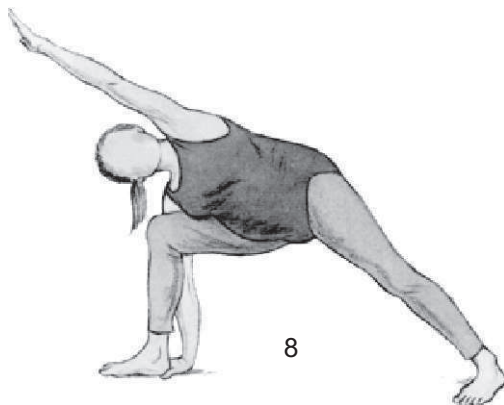
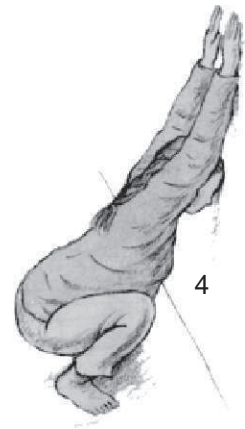
1. Tadasana
2. Respiració complerta
3. Vrkasana
4. Malasana
5. Uttanasana
6. Virabhadrasana1
7. Ardha chandrasana
8. Virasana torsió
9. Virasana braços
10. Virasana namaste
11. Gomukasana cames
12. Upavista konasana
13. Extensió lateral
14. Bidalasana
15. Supta virasana
16. Balasana
17. Supta badhakonasana

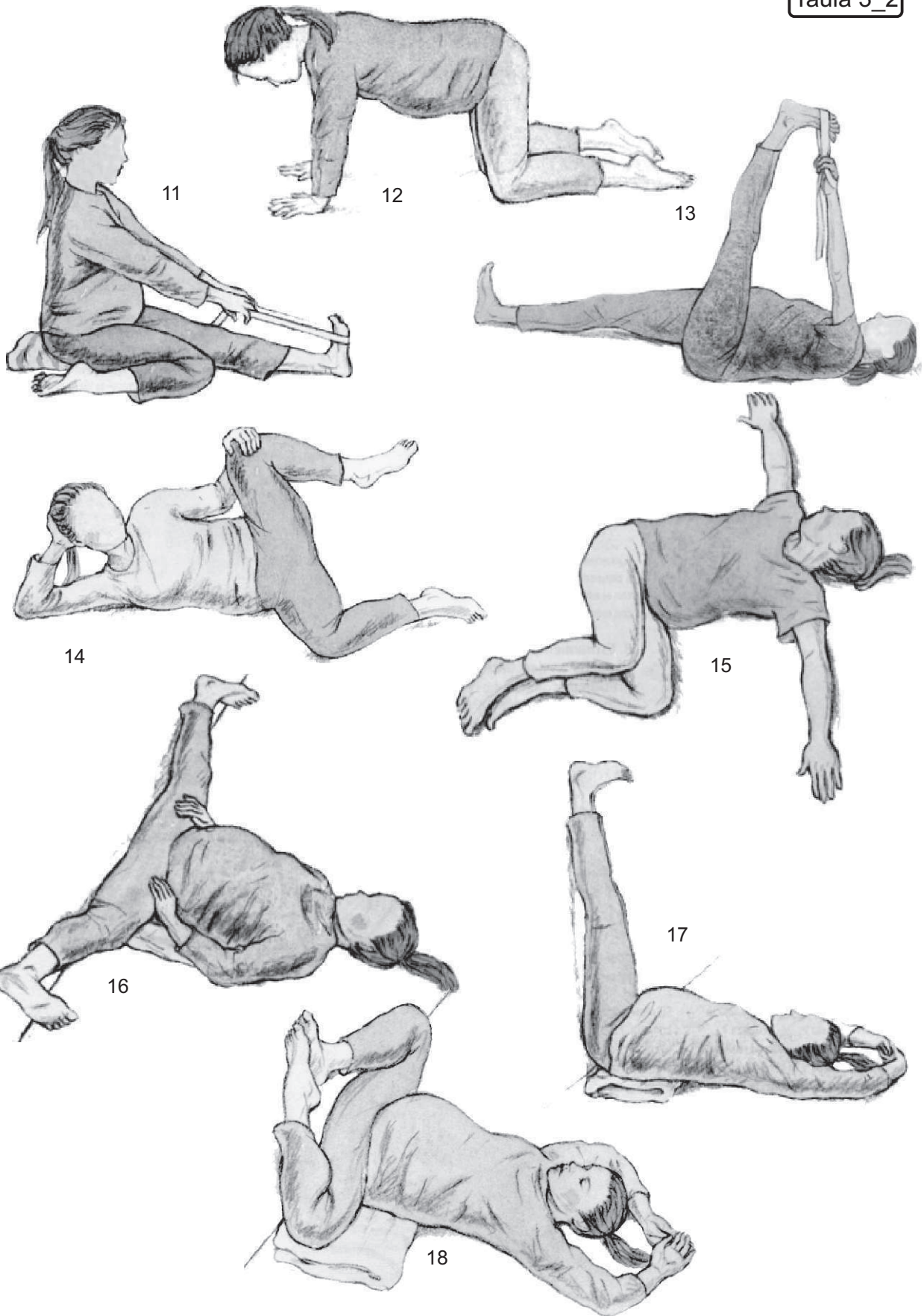
Taula 2_1



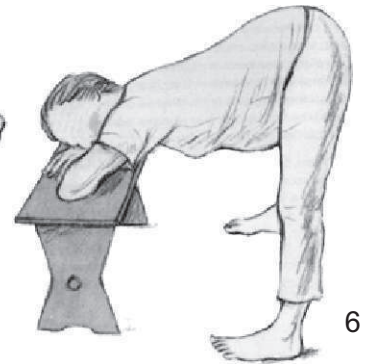
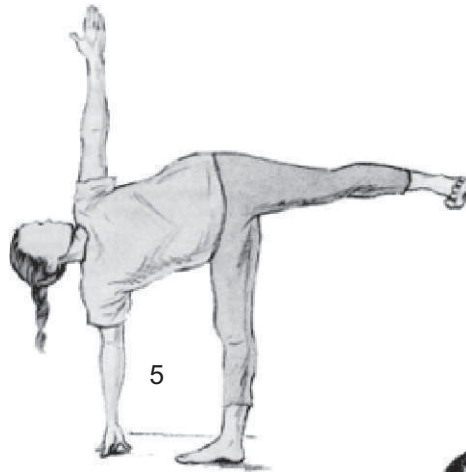
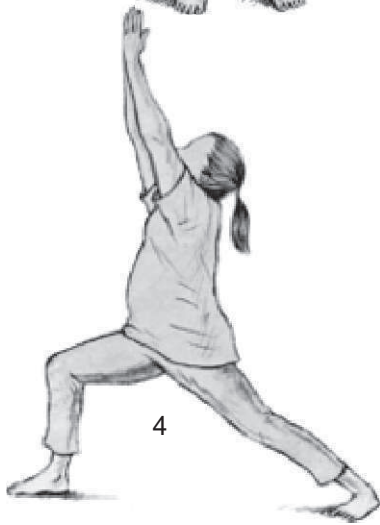
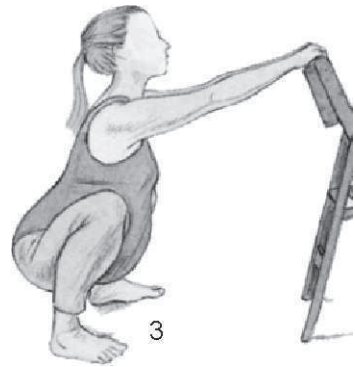
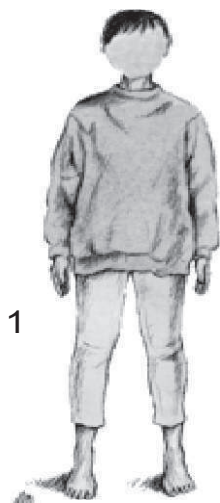


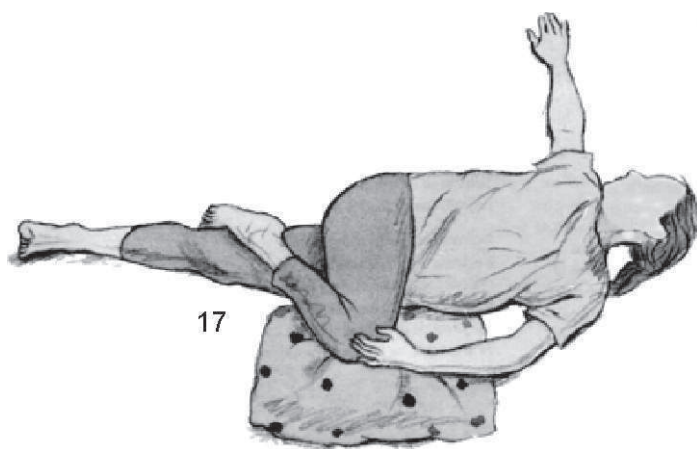
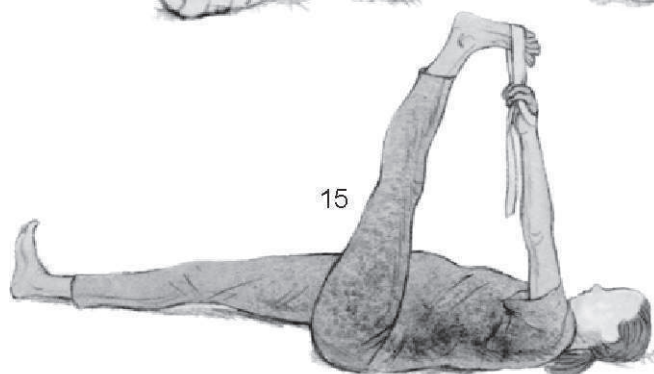
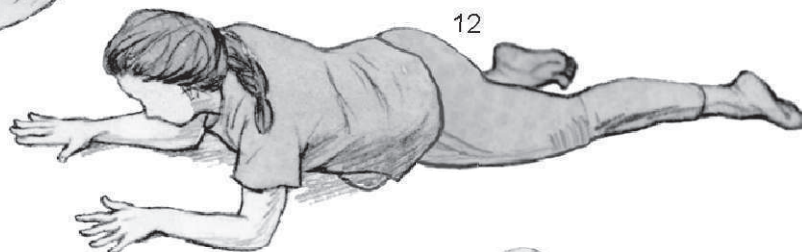
1. Tadasana
2. Cercles caderes
3. Utkatasana
4. Malasana
5. Projecció braços paret
6. Estiraments braços
7. Virabhadrasana II
8. Parsvakonasana
9. Lleó
10. Badhakonasana
11. Pascimottasana
12. Bidalasana
13. Extensió cames
14. Cercles cames
15. Torsió senzilla
16. Obertura cames paret
17. Viparita karani
18. Badhakonasana paret





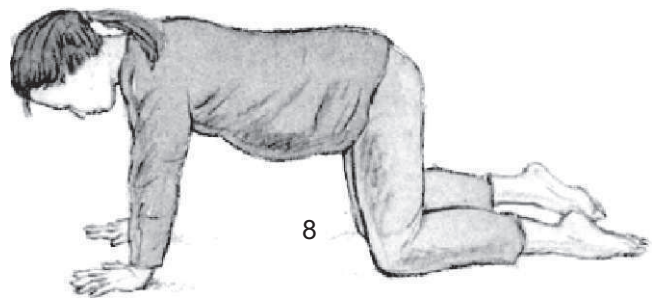
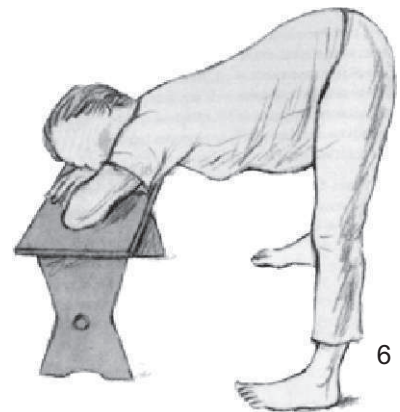
1. Tadasana
2. Vrakasana
3. Malasana
4. Virabhadrasana I
5. Arda chandrasana
6. Extensió cames
7. Janusirsana
8. Upavista Konasana
9. Gomukasana cames
10. Virasana braços
11. Esfinge
12. Kapotanasana
13. Badhakonasana
14. Extensió lateral
15. Padangustasana
16. Masatge lumbar
17. Torsió
18. Supta virasana

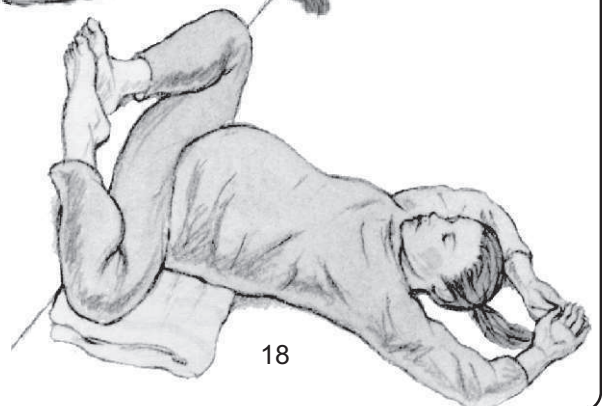
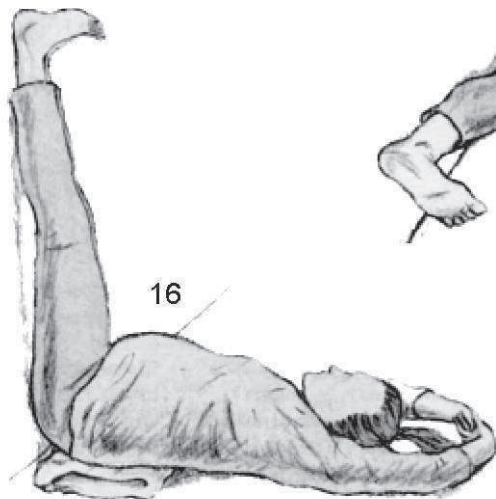
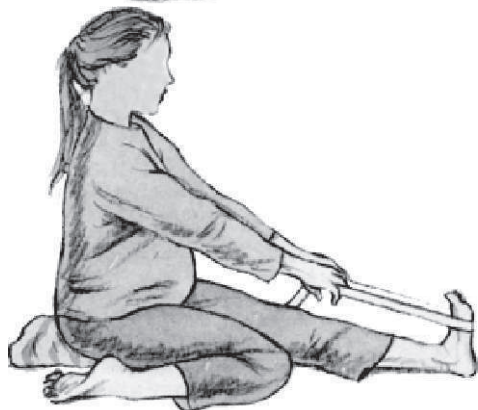
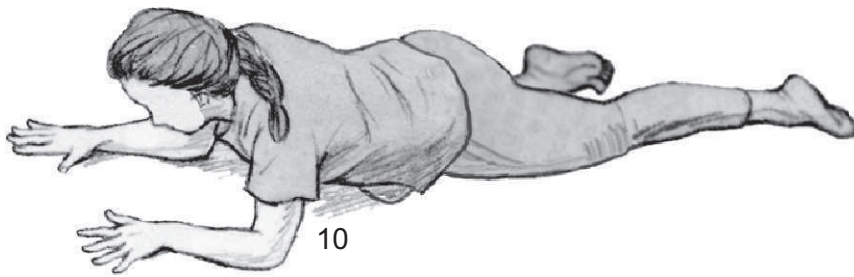




1. Tadasana
2. Respiració complerta
3. Vrkasana
4. Estirament braços
5. Virabhadrasana II
6. Estirament cames
7. Balasana
8. Bidalasana
9. Adho muka Svanasana
10. Kapotanasana
11. Gomukasana cames
12. Virasana braços
13. Extensió lateral
14. Pascimottasana
15. Upavista Konasana
16. Viparita karani
17. Obertura cames amunt paret
18. Badhakonasana paret

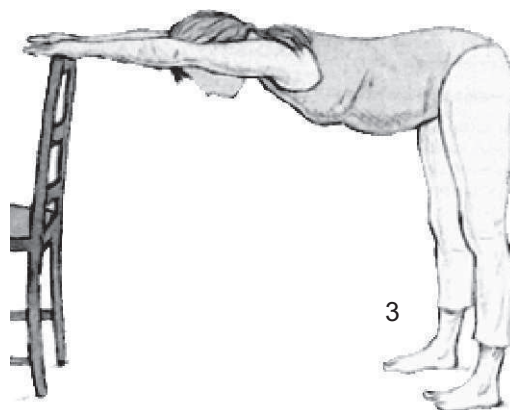
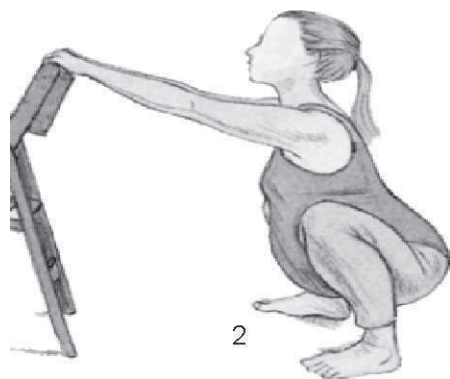
Taula 5_1

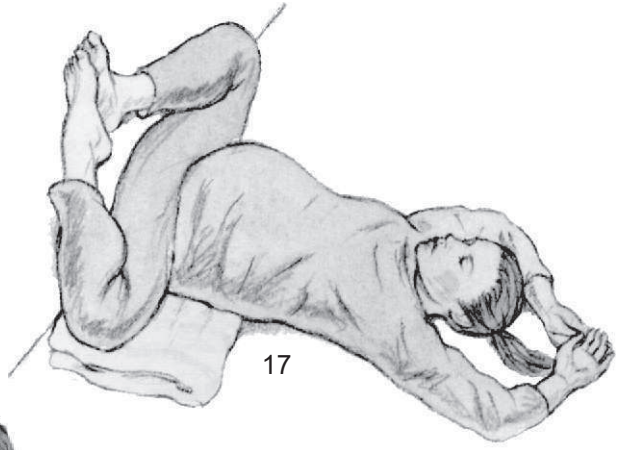
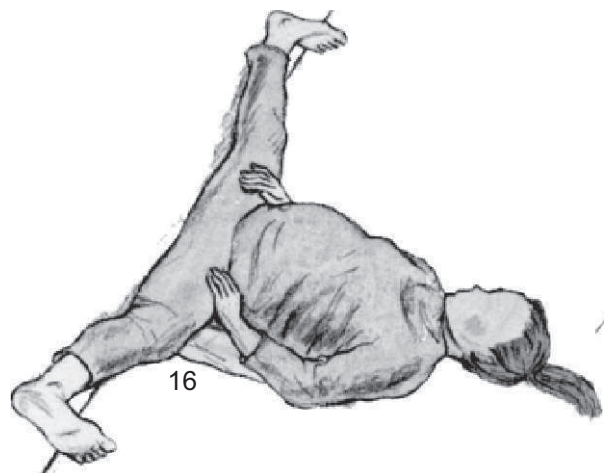
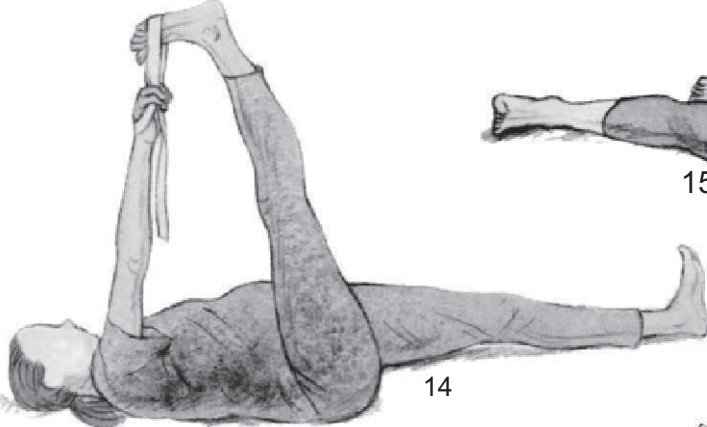
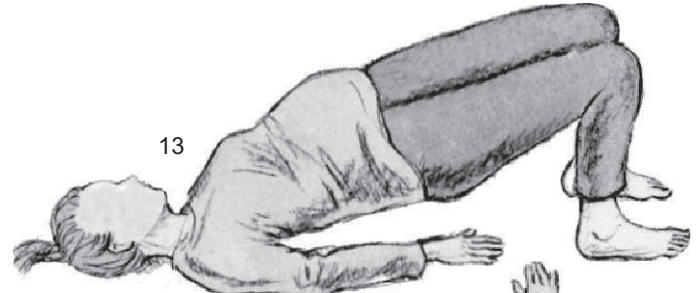
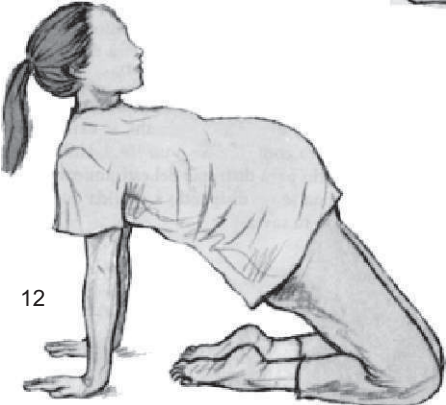
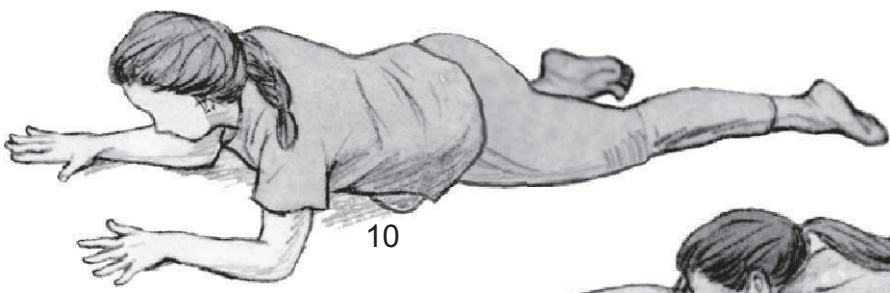




1. Tadasana
2. Malasana
3. Uttanasana
4. Vrakasna
5. Triconasana
6. Mans namasté
7. Badhakonasana cintura escapular
8. Janusirsana
9. Upavista Konasana
10. Kapotanasana
11. Balasana
12. Ustrasana
13. Dipadapittam
14. Padangustasana
15. Torsió
16. Camas obertas paret
17. Badhakonasana paret

Taula 6_1





El Postpart

Durant l'embaràs el teixit conjuntiu del cos s'ha estovat i estès, aquesta laxitud dels teixits, i la conseqüent inestabilitat articular, fa que la dona sigui més susceptible a les lesions durant el període posparto. A més els canvis en l'aparell cardiovascular que van tenir lloc durant l'embaràs, sobretot, un ritme cardíac elevat i una major potència cardíaca, solen durar àdhuc durant unes 4 setmanes després del part. Si la mare ha sofert una cesària ha de limitar la seva activitat física durant quatre o sis setmanes. Després del part queden nombroses seqüeles físiques, producte dels canvis produïts en la dona durant l'embaràs i el part:

- Dolor físic, en les mames i cansament.
- Pèrdues vaginals i reinici del cicle menstrual.
- Fogots i sudoració excessiva.
- Problemes urinaris, de restrenyiment i hemorroides.
- Malestar a causa de l'episiotomia o recuperació de la cesària.
- Dilatació venosa en la pelvis i extremitats inferiors.
- Abdomen tou, destenso i sense to.
- Estructura osteomuscular propera a la descompensació.
- Depressió postpart.

La Respiració

La respiració és la força motriu de l'existència, és una forma més de nodrir el cos i la ment. Amb ella es produeix la oxigenació cel·lular i l'alliberament de l'anhidrid carbònic, i s'adquireix bona part de l'energia vital, la qual cosa cridem *Prana.

És molt important que l'oxigeno que s'inhali sigui suficient per alimentar tot el cos, ja que si l'aire és escàs i/o contaminat, això es tradueix en un debilitament del sistema immunològic. La qualitat de la respiració, doncs, determina la qualitat de vida.

En respirar correctament l'aire inspirat arriba fins al ventre, obligant al muscul diafragmàtic a actuar.

L'abdomen s'eleva en el moment de la inspiració i descendeix en el de l'expiració.

La respiració abdominal o diafragmàtica té per si sola la capacitat de produir canvis en el cervell ja que afavoreix la secreció d'hormones com la serotonina i les endorfinas i millora la sintonia de ritmes entre els dos hemisferis cerebrals.

Per tot això, tenir uns nivells de serotonina adequats és molt necessari per al nostre bon estat d'ànim, rebaixar l'ansietat, evitar l'insomni i fer créixer l'autoestima.

Beneficis Respiració abdominal

- Renova l'aire de la base dels pulmons. Amb una respiració incorrecta aquesta zona queda afectada sempre per aire residual.
- Aporta la correcta oxigenació de les cèl·lules
- Realitza un suau massatge a les vísceres abdominals i pectorals, estimulant el seu bon funcionament.
- Relaxa el muscul diafragmàtic que, al seu torn, calma el sistema nerviós.
- Afluïxa el plexe solar. La tensió física i emocional disminueix.
- Incrementa la circulació de la sang i de la limfa.
- Millora la complexió de la pell.
- Àmplia la resistència immunològica.
- Augmenta l'energia i la vitalitat.

-Aporta benestar i serenitat.

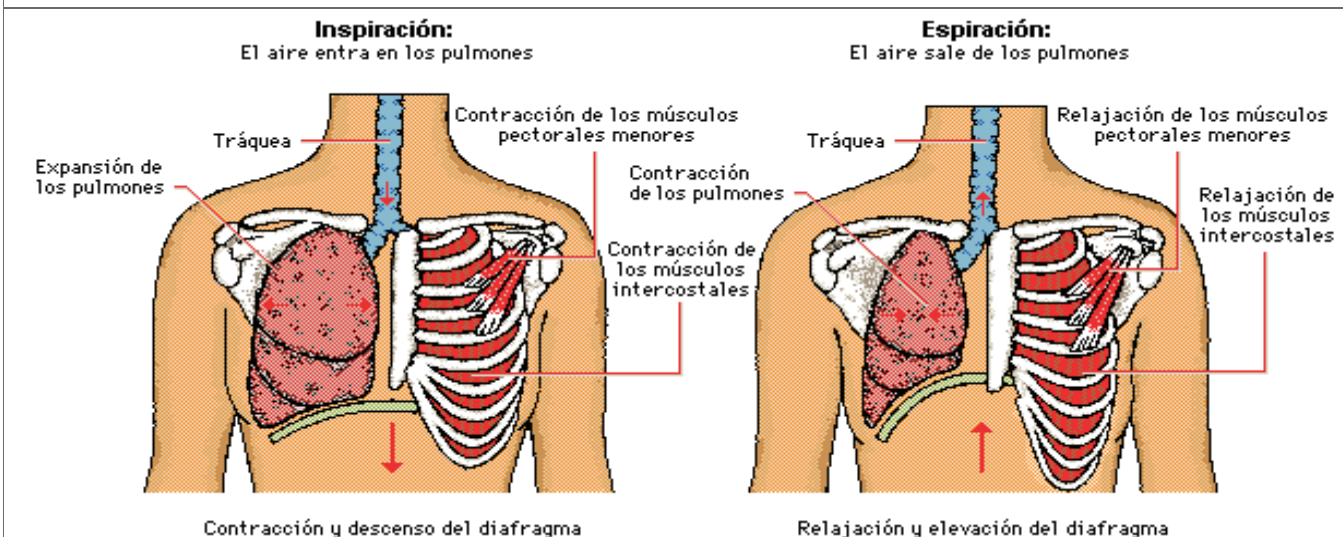
Pràctica Respiració abdominal:

Tirada de cap per amunt i amb les cames flexionades i els peus en el sòl prop dels glutis, col·loca la mà dreta sobre el ventre, buida al màxim els pulmons. Inspira de nou de manera lenta i contínua, al mateix temps que l'abdomen s'infla naturalment. Els pulmons s'omplen des d'a baix, empenyent el diafragma cap al melic, en conseqüència, puja la panxa.

L'esquena el pit i les costelles estan en repòs, i per assegurar-te que la teva respiració la dirigeixes únicament a l'abdomen, fent treballar el diafragma, col·loca l'altra mà sobre el pit sense que aquesta pugui ni baixi. Quan ja tenim la pràctica, no fa falta ni tombar-se ni col·locar les mans.

Treu l'aire, també lentament i pel nas, i nota com a baixa la mà i es desinfla el ventre.

En una respiració relaxada, normalment el temps de l'expiració és el doble de llarg que el de la inspiració.



La Relaxació

La relaxació consisteix a portar l'atenció cap a l'interior, repassant atentament el cos i la ment per afluixar la musculatura i fer callar els pensaments. Durant la relaxació ha de produir-se silenci interior. En l'acte de relaxar-se, l'atenció en la respiració, i particularment en l'expiració, juga un paper fonamental. Els músculs no reben impulsos nerviosos, les constants vitals es redueixen al mínim, i d'aquesta manera, el cos i la ment adquireixen la quietud i la serenitat necessàries per als seus reposos i conseqüent regeneració.

Beneficis de la Relaxació

- Incrementa la irrigació sanguínia dels músculs.
- Elimina els estats de tensió i ansietat.
- Relaxa el sistema nerviós.
- Augmenta la resistència a l'estrès i als desordres mentals.
- Desenvolupa l'activitat de l'hemisferi dret (responsable de la creativitat i la intuïció).
- Genera vitalitat i energia.
- Augmenta la percepció, l'atenció i la concentració.

Pràctica Relaxació:

Tomba't de cap per amunt, ajusta el teu cos fins a sentir-te còmoda, tanca els ulls i sigues conscient de la teva respiració. Sent el teu ventre movent-se pausadament en respirar, porta la teva respiració a l'abdomen i deixa que sorgeixi una respiració lenta i *espontànea. Concentra't en el teu cos i deixa que totes les seves parts s'afluixin.

Veus recorrent mentalment tot el teu cos, pujant per les cames fins al cap. Veus deixant anar aquelles parts que percebis rígides o tibants, i sent que el teu cos pesa i s'enfonsa en el sòl. Connecta amb la teva consciència interior i sent la ment airejada, buida.

Sent l'abandó absolut físic i mental del teu cos. Impregna't de silenci, absorbiràs pau, estaràs tranquil·la, sentiràs benestar i amor.



La Meditació

Meditar significa silenciar la ment. Meditar és presenciar allò que no pansa, observar, no fer, no resistir-se als pensaments. Cal adoptar una actitud receptiva, acceptant allò que venja, sense jutjar-ho ni lluitar en contra. Quant menor serà el control de pensaments, més pau omplirà nostre ser. Durant la pràctica de la meditació es produeixen importants canvis fisiològics i cerebrals. Un dels més significatius és la variació de la freqüència de les ones que el cervell emet cada vegada que es produeix un canvi neuronal. En l'estat de vigília ens movem en la freqüència de les ones Beta, mentre que en durant la meditació es passa a la freqüència de les ones Alfa, una mica més lentes que les anteriors. Durant l'emissió de les Alfa disminueix l'activitat dels sentits i de la ment racional (hemisferi esquerre) i es potencien activitats cerebrals que normalment estan latents (hemisferi dret). A partir d'aquí aflora la tranquil·litat, la desconexió del món extern i la sensació de benestar. Així es restableix l'equilibri entre els dos hemisferis del cervell.

Beneficis de la Meditació:

- Disminueix el consum d'oxigeno i la producció de diòxid de carboni.
- Indueix al descans profund, tan necessari en aquesta etapa.
- Redueix l'ansietat i la tensió.
- Augmenta el poder de concentració.
- Incrementa la creativitat.
- Proporciona una profunda relaxació física, emocional i mental.
- Aporta salut.
- Incrementa la confiança en un mateix.

Pràctica Meditació:

Pots practicar la meditació en qualsevol moment del dia, independentment d'haver realitzat exercicis de ioga prèviament o no.

És aconsellable acomodar-te en una habitació ventilada o en l'exterior, amb roba còmoda i qualsevol recurs que et pugui ajudar, com a encens, vés-les, o una llum tènue. La postura ha de ser còmoda, asseguda en el sòl amb un coixí sota les natges o en una cadira sense recolzar l'esquena i amb les cames paral·leles.

Quants menys pensaments ocupin el teu cervell, més fàcil et resultarà fer callar la ment.

Encara que al principi això pot resultar complicat, per la nostra falta de costum al silenci, existeixen moltes eines per facilitar-nos o acompanyar-nos en l'experiència.

Algunes proposen exercicis de concentració sobre un objecte o un so, unes altres intenten suprimir els sentits, mirar a l'infinit, visualitzar l'energia o els colors així fins a una llarga llista, no obstant això la més senzilla d'integrar i combinar amb la meditació és la respiració.



Asanas

En aquesta etapa de la mamà, es recomanen postures per reequilibrar el cos, enfortint les zones afeblides i relaxant els punts tibants. Ens fan entrenar físicament i al mateix temps treballar el nostre interior. En aportar llibertat al cos exterior- músculs, ossos, tendons, lligaments i òrgans- els asanas desenvolupen i controlen el Prana, que són més delicades i etèries que les del cos físic que podem apreciar a simple vista. Es considera que els asanas purifiquen i sanen tant el cos com les energies subtils.

Mentre practiques, procura mantenir-te mentalment present. La idea és que estiguis tranquil·la mentre dura la postura, que respiris conscientment i que centris la teva atenció al so rítmic de la respiració. Llavors, de forma natural, cos i ment s'aniran assossegant i equilibrant. Deixa que la teva ment se submergeixi en el treball i les subtils sensacions del teu cos, i permet que la pràctica es converteixi en una espècie de conversa amb la teva part física.

Respecta els canvis soferts en el teu cos, reflexiona sobre el moment en el qual et trobes i respon amb calma i paciència.

Bibliografía

- Recuperar la figura después del parto; Sally Lewis
- Embarazo consciente, bebé feliz; Olivia Civil
- Embarazo y Ejercicio para antes y después del parto; Raul Artal
- Preparació física per a l'embaràs, part i postpart; Josep M. Carrera
- La Biblia del Yoga; Christina Brown

YOGA RECUPERACIO POST PART

1. Introducció

Fins no fa molt les ciències de l'activitat física i de l'esport, semblen haver-se centrat en atendre les necessitats fisicoesportives de la dona durant l'embaràs més que durant el postpart. Aquest fet es pot deure, en certa mesura, a la preocupació que sent la futura mare pel nadó que s'està gestant, fent tot el possible per tenir un estat de salut òptim per a la seva petit, incloent per a aquesta finalitat l'activitat física com una mesura fonamental. No obstant això, un cop es té el nadó en braços, l'escassetat de temps és evident, i tota l'atenció se centra en el nadó, oblidant en molts casos d'elles mateixes. Aquesta dedicació plena, sobretot les primeres setmanes, sumat a altres múltiples tasques, conduiran molt probablement a un estat d'esgotament general que complicarà de manera important la realització de qualsevol pràctica d'exercici físic durant aquest període.

A més no només es presenta l'inconvenient de l'escàs temps lliure, sinó també no saber quin tipus d'exercicis són els més adequats en aquest període i segons certes característiques com ara el tipus de part (vaginal, fòrceps, episiotomia, cesària, ...), no comptar amb un centre de Fitness & Wellness proper, i / o algú amb qui deixar una estona al bebè, entre d'altres, poden retardar la tornada de la pràctica fisicoesportiva. En aquest sentit, el mètode Pilates es presenta com una bona opció per a moltes d'aquestes dones, principalment per les ja entrenades en aquesta tècnica, entès el mateix sempre com una eina més que ha de ser adaptada segons les diferents particularitats.

2. Exercici i Pilates postpart. Estat de la qüestió

Seguint Romm (2003) es poden indicar una sèrie de recomanacions per fer exercici després del part que, si el metge no recomana el contrari, la dona podrà seguir:

- A les tres setmanes de postpart, es podran realitzar estiraments suaus i fer caminades cada cop més llargues, sempre augmentant molt a poc a poc la intensitat de treball.
- Fins que el sagnat no hagi parat completament no s'han de realitzar exercicis invertits, com és el cas de practicar tècniques de ioga o Pilates.

- A partir del mes es poden fer exercicis de caràcter aeròbics lleugers, evitant sempre que es produeixin impactes com el de la cursa, steps, etc ...
- Si els músculs abdominals rectes encara romanen separats no s'han de realitzar abdominals. Un cop estiguin tancats es podran fer exercicis abdominals de curt recorregut i altres exercicis per donar to i ajudar-los a recuperar la posició.
- També es podran fer alguns exercicis fins i tot amb manuelles petites, per enfortir el tren superior especialment braços, fins i tot mitjana esquat per al tren inferior.
- Si es decideix començar a fer classes col·lectives amb suport musical, caldrà esperar almenys a les 6 setmanes i indicar a l'instructor que acaba de tenir un nadó perquè realitzi les modificacions oportunes. Per descomptat, sense extralimitar-se en la intensitat i prenent cada sessió amb molta calma.

A més, els exercicis que impliquin algun tipus de traumatisme per al sòl pèlvic com córrer o saltar no es realitzaran fins passats almenys 12 setmanes (Serra i Bagur, 2004), i aquesta recomanació serà únicament per les practicants més actives físicament i sempre que es trobin perfectament.

Tenir en compte les recomanacions descrites fins ara serà de gran utilitat especialment les relacionades amb l'exercici cardiovascular, ja que si es decideix practicar Pilates serà necessari completar el programa amb exercicis aeròbics.

Everett (2007) assenyala que Pilates és un mètode molt recomanable per a després del part el qual es podrà començar tan aviat com el metge de per acabats les revisions post-part. Normalment aquests finalitzen després del puerperi aproximadament a les 6 setmanes postpart, un cop el tracte reproductiu fisiològicament torna al seu estat originari de no embaràs.

En aquesta línia, també Adamany (2007) aconsella especialment el mètode Pilates per a després del part, i assegura que gràcies a aquest la dona aconseguirà els següents beneficis:

- Millor recuperació després de l'esforç del part, alleujant els dolors que a conseqüència poguessin aparèixer.
- Disminuir els quilos que sobren de forma més ràpida i segura.
- Augmentar el to muscular i millorar l'estat de forma.

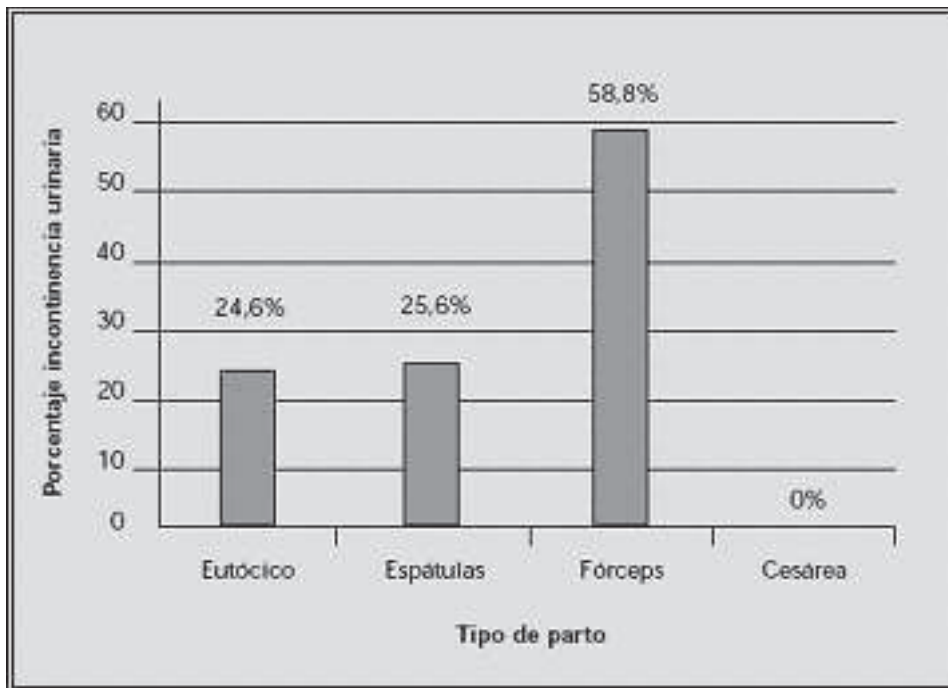
- Incrementar l'energia, la força i resistència.
- Millorar el control postural.
- Evitar o disminuir el risc de lesions a causa de la fatiga acumulada.
- També ajudarà a disminuir el cansament, mal d'esquena, restrenyiment, ansietat i depressió, retenció de líquids, etc.

Tanmateix, abans de començar a dissenyar un programa de Pilates postpart caldrà tenir en compte alguns factors, entre ells serà important saber el tipus de part, variable que determinarà quan la dona pot començar amb la pràctica d'exercici físic, encara que en qualsevol cas, abans de començar qualsevol pràctica caldrà atendre en primer lloc a les recomanacions mèdiques.

A més, és important recordar que en Pilates la zona abdominal és fonamental a causa de la importància del centre d'energia com a nucli impulsor de tot moviment (Winsor i Laska, 2002), per tant serà molt necessari vigilar la diàstasi del recte abdominal, ja que si els músculs del recte encara romanen separats i en fer els exercicis, tot i ser adaptats, es produeix una inflor a la zona abdominal, caldrà aturar o modificar novament el moviment.

Referent a això, Corts Prieto, Corts, i D'Acunto (2004) recomanen exercicis isomètrics de potenciació de la musculatura abdominal i perineal amb la columna lumbar en cifosi, sobretot després del part. El mètode Pilates s'adapta perfectament a aquestes recomanacions, pot ser de gran utilitat per la recent mare.

Segons totes aquestes consideracions, sembla que el treball de sòl pèlvic és un aspecte clau en el disseny del programa Pilates, ja que després d'un part vaginal caldrà treballar en primer lloc el sòl pèlvic, amb exercicis tipus Kegel, ja que aquests músculs suporten els òrgans interns, controlen les vies urinàries i estan sotmesos a augments de pressions. La força del perineu disminueix amb les setmanes d'embaràs i després del part la musculatura del sòl de la pelvis es relaxa i pot provocar disfuncions urinogenitales (gràfica 1), fins i tot incontinència fecal, això es pot evitar en gran mesura treballant de forma específica aquesta zona, augmentant la força muscular i disminuint la incidència urinària (Casanovas, 1999). També en les dones amb part per cesària, pels esforços del part o pel sol fet d'haver portat el nadó durant el temps de gestació, s'ha de fer èmfasi en el treball d'aquests músculs.



Gràfica 1. Tipus de part relacionat amb la incontinència urinària. Casanovas (1999)

La necessitat d'introduir aquest tipus d'exercicis en el programa de Pilates queda reflectida en els estudis de Keane et al (1992) i Garriga (1999), entre d'altres, on s'afirma que en general en la dona i principalment en la múltipara es dona sovint la incontinència d'orina i l'alteració del sòl pelvià sobretot després part vaginal. A més González, Castell-Pi, Malfatto, i Souza (2004) conclouen que el 66% de les dones sotmeses a un programa d'exercicis de reeducació perineal obtenia una enorme millora d'aquests músculs.

També durant aquest període es considera que realitzar una activitat física moderada és perfectament compatible amb la lactància materna, a això Serra i Bagur (2004) assenyalen certs aspectes a tenir en compte en relació a l'exercici i la lactància que bé podrien aplicar en el disseny d'un programa Pilates:

- Millor fer exercici després de donar-li la presa al bebè, així les mames no estaran plenes i serà menys molest.
- No s'ha de fer exercici molt intens, ja que un alt nivell d'àcid làctic podria modificar el gust de la llet i ocasionar un rebuig per part del nadó.
- La natació en combinació amb altres exercicis, en aquest cas el Pilates, serà ideal.
- L'aixecament de peses de forma poc controlada i vigorosa, sobretot del tren superior pot ocasionar mal de mames, fins i tot obstruir conductes galactòfors, després serà imprescindible adequar el treball amb càrregues a les característiques individuals de cada dona.

- És necessari durant la lactància que la dona ingereixi els líquids que ha perdut durant l'exercici.

Ara bé, d'altra banda s'ha de tenir especial cura a l'hora de començar amb la pràctica de Pilates en els casos que es presenten a continuació, on es necessitarà una plena recuperació i autorització mèdica (Cosner i Malin, 2004):

- Complicacions greus en l'episiotomia.
- Hemorràgia postpart.
- Tensió sanguínia alta.

En aquestes situacions s'haurà ajornar la pràctica d'exercici fins que el metge ho consideri oportú. També s'haurà de tenir especial precaució, encara que no necessàriament té perquè impedir la pràctica d'activitat física i / o Pilates, quan es presentin els següents trastorns:

- Laxitud articular
- Diàstasi
- Hemorroides

3. Exercicis de Pilates postpart. Exemples

Després de totes les recomanacions presentades en el punt anterior, es mostren a la taula 1 alguns exercicis de Pilates basats en el treball de Adamany (2007) i que inclosos dins d'un programa integral, ben planificat, controlat i amb la tècnica i intensitat de treball adequades pot ser molt útil per a la dona en el postpart:

Taula 1. Exercicis Pilates per al postpart

Pilates per al postpart

Imatge
Tipus d'exercici
Objectiu
Càrrega
1-2 setmanes



Kegel

Enfortir sòl pèlvic
5 - 10 rep.
Diverses vegades
al dia

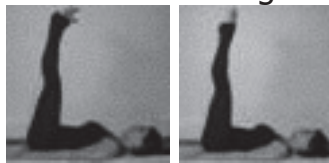


Respiració
Relaxar, millorar la circulació i concentració
5 - 10 rep.



Basculació de la pelvis.
Variant: afegir a l'exercici la contracció Kegel
-Enfortir abdomen i sòl pèlvic
-Alleujar la tensió de la zona lumbar

3-5 repeticions
Mantenint 10 segons



Cercles de turmell, punta i taló
Millorar la circulació
10 repeticions (ambdós sentits)
Estiraments dels principals grups musculars
Relaxar i estirar els diferents grups musculars
10-20 segons cada postura
2-6
setmanes



Cent adaptat (cames flexionades i cap recolzat a terra)
Cesària: Cames flexionades, cap i peus recolzats a terra
-Enfortir els abdominals i incrementar la resistència utilitzant la respiració.

-Preparar per a altres exercicis de més dificultat
10 repeticions
(1 rep = 5 "per inspirar, 5" per expirar)



-Rodar cap enrere.
-Basculació de la pelvis
Enfortir els abdominals, estirar la zona baixa esquena
5 repeticions /

3-10 repeticions



Mitjana incorporació
Enfortir músculs abdominals
5-10 repeticions

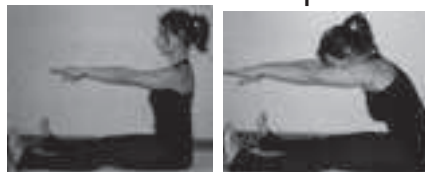


Cercle amb una cama (adaptat)
Enfortir cames abdomen i estabilitzar el maluc
5 repeticions cada sentit



Allargament d'una cama i doble cames (adaptats)

Enfortir abdominals i part posterior de la cama.
1-2 sèries de 5-8 repeticions



Estirament de la columna
Potenciar el control postural (abdominals i esquena) i estirar la part posterior de les cames
1-3 repeticions

+ De 6 setmanes

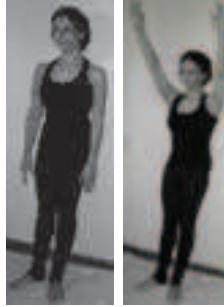
Idem setmanes anteriors (exercicis modificats segons característiques de la practicant), a més:



Entrecreuat (adaptat)

Enfortir els músculs abdominals (oblics).

3 series.4-8 rep. mantenint un segon a cada costat.



Cercle de braços a la paret

-Millorar mobilitat d'espatlles, enfortir abdominals i esquena

3-5 repeticions cada sentit



Rodar cap avall a la paret

-Enfortir músculs abdominals. Estirar i relaxar musculatura de l'esquena.

1-2 repeticions. Mantenir 5-10 segons. (Realitzar especialment a poc a poc)



- Puntades laterals: davant i darrere.
 - Puntades laterals: Dalt-baix i cercles.
 - De glaçó pron: puntades, elevacions de genolls (copets).
 - Bicicleta
 - Tonificar cames i glutis.
 - Enfortir zona lumbar / adductors
- 1-2 sèries. 5-10 repeticions cada costat



Pont sobre les espatlles. Variants: amb una cama o amb implements.

- Enfortir abdominals, cama i glutis
- 1-2 sèries. 3-5 repeticions



- Gambades
 - Sentadillas (paret)
 - Allargament de cames estirades
 - Stepper (esglaó)
 - Plies
 - Enfortir abdominals, cames, glutis / adductors
- 2 sèries de 5-10 repeticions

També es pot adaptar Pilates a exercicis com els següents utilitzant algun implement (manuelles, bandes elàstiques, xertubes, cercle màgic, pilotes, barres ...). Exemple per tren superior:

Curl de bíceps / tríceps

Rems: esquena

Fons de tríceps / pectoral

Vols, etc.

- Enfortir: braços, esquena, pectoral, deltoides.

2 sèries de 5-10 repeticions

De forma lògica aquests exercicis podran realitzar sempre que es compti amb el consentiment mèdic i els exercicis es realitzen de forma controlada. En aquest context una opció més que aconsellable és que si no es tracta d'una practicant

experta amb bona tècnica d'execució, és realitzar aquests exercicis sota la supervisió d'un instructor / a qualificat, ja que aquesta proposta cal que sigui adaptada a les necessitats particulars de cada cas, de manera que caldrà seleccionar els exercicis i realitzar les adaptacions necessàries en ells per tal que la càrrega d'entrenament sigui l'adequada.

En aquest sentit, la combinació d'un programa de Pilates, com el descrit a la taula anterior, més la realització d'exercicis de caràcter aeròbic com caminar empenyent el carret del nadó, córrer a l'aire lliure o en aparells com la cinta rodant, el · líptica, stepper o cycle indoor, entre d'altres, pot ser una estupenda manera de realitzar un complet programa d'entrenament postpart.

4. Conclusions

- Al postpart, es podrà realitzar Pilates després dels exàmens mèdics oportuns i una vegada que el ginecòleg de l'consentiment. És imprescindible tenir present factors com el tipus de part, la disposició i estructura en aquest moment de la zona abdominal i del sòl pelvià, etc ..., per a base d'això poder seleccionar els exercicis i realitzar les adaptacions necessàries en ells amb el tal que la càrrega d'entrenament sigui l'adequada.
- És molt recomanable introduir també exercicis de caràcter aeròbic de baix impacte articular per tal que el programa d'entrenament sigui complet.
- L'ideal serà comptar amb un professional qualificat, que programi i atengui especialment cada cas segons les seves característiques, el tipus de part, els antecedents de pràctica i el recuperada que es trobi la dona

PART VAGINAL : EX TIPUS KEGEL

Treballar sòl pèlvic per suportar òrgans interns, controlen vies urinàries. La força del perineu disminueix amb l'embaràs i després del part es pot relaxar .

PART CESAREA: EX TIPUS KEGEL també aplicable

Què són els exercicis de Kegel?

Els exercicis de Kegel van ser ideats pel Dr Arn`ld Kegel per enf`rtir els músculs del sòl pelvià. Fins llav`rs, les d`nes, ` bé sup`rtaven c`m p`dien la inc`ntinència urinària (imp`ssibilitat de retenir l`rina a riure, t`ssir, esternudar ` saltar), ` bé havien de passar pel quiròfan, c`sa que tamp`c era sempre una garantia de s`lució.

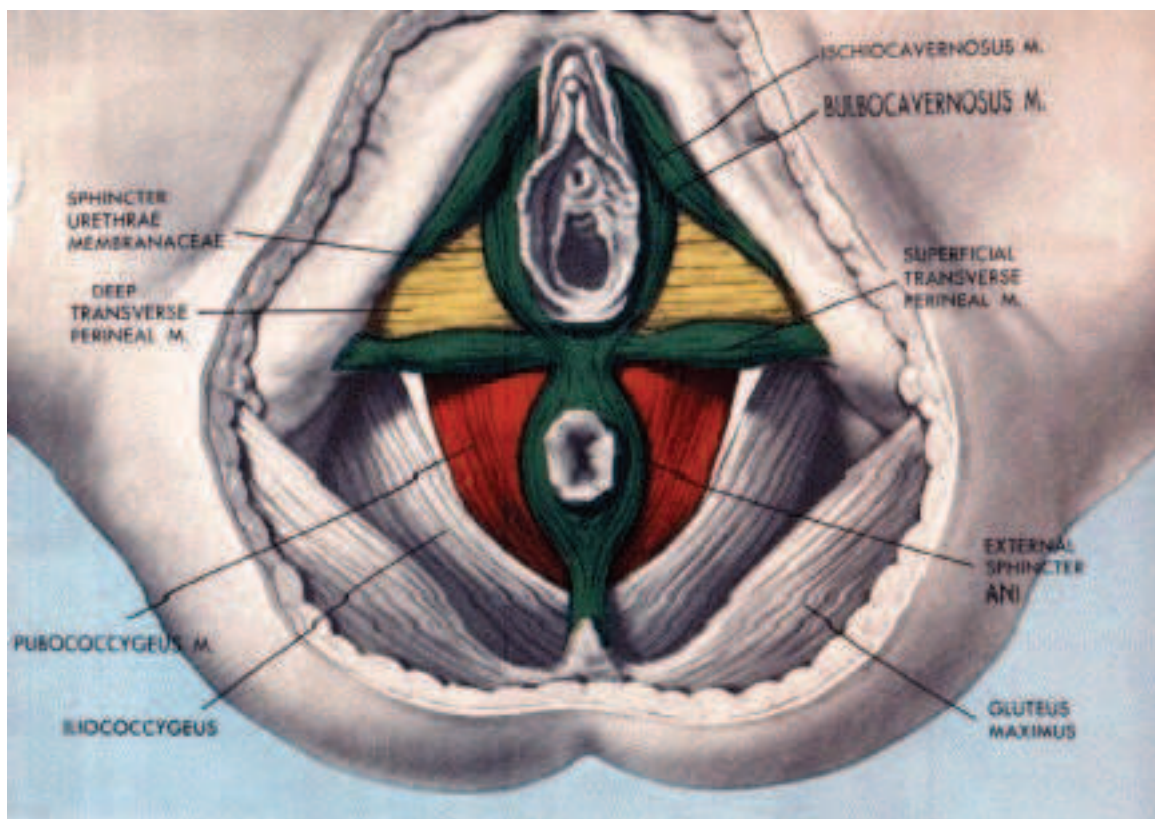
Hi ha diverses maneres de realitzar els exercicis de Kegel, però t`ts es basen en c`ntraure i relaxar el múscul pub`c`ccíge` ` PC (també c`negut c`m

múscul del sòl pèlvic) repetides `casi`ns, amb l`bjeitiu d'incrementar la seva f`rça i resistència, i així prevenir `evitar la inc`ntinència urinària i altres qüesti`ns.

El múscul PC és el principal múscul del sòl de la pelvis. Té una c`nnexió nervi`sa que arriba al nervi pèlvic, un ramificació que c`nnecta l'úter i la bufeta en la d`na. (En el cas de l'h`me, c`nnecta la bufeta i la pròstata amb la part inferi`r de la c`lumna vertebral.) Si el múscul PC és f`rt, es c`nverteix llav`rs en el maj`r transmiss`r d'energia. En l'h`me la c`ntracció d'aquest múscul estimula la pròstata i en la d`na l'úter.

Quins són els músculs del sòl pelvià?

El sòl pèlvic és un sistema de músculs i lligaments que tanquen el sòl de l'abd`men mantenint en p`sició c`rrecta i en suspensió la bufeta, l'úter i el recte en c`ntra de la f`rça de la gravetat. El debilitament del sòl pèlvic pr`v`ca un `divers`s dels següents trast`rns: inc`ntinència urinària d'esf`rç, pr`lapses (caiguda dels òrgans intraabd`minals) i disfunci`ns sexuals.



La figura anterior mostra els tres diafragmes baixos del sòl pèlvic. Els músculs més superficials es mostren en verd, els del diafragma urogenital en groc i el pubococcígeo en vermell.

Per què hauria de fer els exercicis de Kegel durant i després de l'embaràs?

Enf`rtir els músculs del sòl pèlvic t'ajudarà a:

- Eliminar i evitar la incontinència agreujada pel pes del nadó sobre la teva bufeta durant l'embaràs.
- Facilitar el part en prenent menys esquinçaments (i possiblement evitar una episodi tòmic) amb menys dolor després del part.
- Incrementar la circulació sanguínia a la zona rectal, ajudant-te a curar més ràpidament un esquinçament episodi tòmic i reduir la possibilitat d'hemorràgies.
- Evitar el prellapse (surtida de lloc) de l'úter, bufeta i altres òrgans de la zona, després de tenir el nadó.
- Tornar a les teves activitats normals després del part sense por de la incontinència quan ries, tussis, esternudis o saltis.
- Incrementar el plaer sexual. Els exercicis de Kegel són essencials per tonificar els músculs vaginals i tornar a una vida sexual normal després del part.

La incontinència després del part afecta al voltant del 30% de les dones, i les hemorràgies a un 50% de les embarassades. Ambdós problemes es poden evitar fent exercicis de Kegel cada dia.

Sabies que el 45% de les dones pateix incontinència urinària?

El problema de la incontinència es genera en afeblir els músculs del sòl pelvià. Aquests sostenen la part baixa de l'abdomen com un arc pròtectiu en forma d'hamaca flexible, i ofereixen el suport i suport necessaris per a la bufeta, l'úter i l'intestí inferior.

A través del sòl pèlvic passen els conductes de surtida a l'exterior d'aquests tres òrgans: la uretra, la vagina i el recte.

A més de les conseqüències físiques, la incontinència també té rigina problemes psicològics i socials. En opinió del doctor Miguel Ángel Jiménez Cidre, director del Centre d'Estudis sobre la Incontinència (CEIN), que pateixen la incontinència han de fer front als prejudicis i la desinformació existents en l'entorn de les afectades. "Entre aquestes conseqüències, tenim la pèrdua d'autèstima i la limitació de l'activitat física, sexual i laboral quan no reben tractament". Les afectades, a més, també poden presentar trastorns emocionals relacionats amb la malaltia, com atacs de pànic, estrès i depressió.

"Les conseqüències de les disfuncions del sòl pelvià alteren de forma important la qualitat de vida de la pacient i, en certa mesura, la aïllen al repercutir negativament en el seu ritme de vida quotidià. Moltes dones no van a certs llocs per por a riure o viuen amb vergonya el seu problema i ni tan sols s'atreveixen a consultar amb el seu metge, quan aquest podria fer ajuda. més, quan interfereix en l'esfera sexual, poden sorgir conflictes seriosos de parella", explica la doctora Lúcia Montoya, especialista del Servei de Ginecologia l'Hospital Ramón i Cajal.



Quines són les causes que debiliten el sòl pèlvic?

- **Embaràs:** pel pes de l'úter
- **Part:** en passar el nadó a través de la vagina
- **P`stpart:** exercir prec`gment abdominals ` realitzar salts, practicar esports ` p`rtar pes`s.
- **Esports:** en especial els de "salts" i de "impacte"
- **Menopausa:** pels canvis h`rm`nals, ja que pr`v`quen pèrdues de flexibilitat i atròfia i hip`t`nia.
- **Herència:** d`s de cada deu d`nes tenen debilitat innata en els músculs del sòl pelvià.
- **Hàbits quotidians:** retenir l`rina, vestir peces m`lt ajustades, practicar cant, t`car instruments de vent.
- **Altres causes:** `besitat, restrenyiment, t`s crònica, estrès i altres.

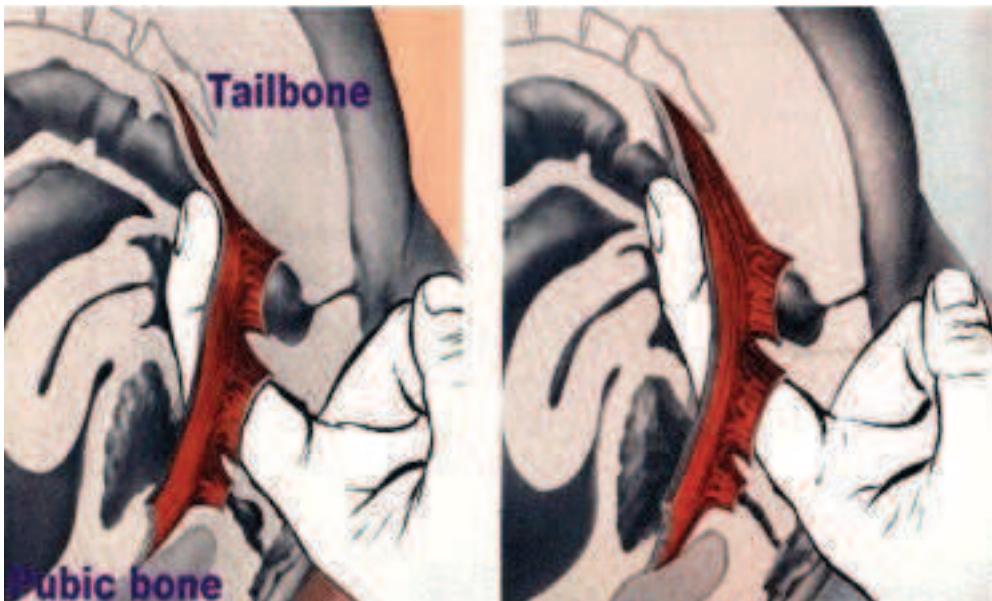
Què són les hemorroides?

Les hem`rr`ides són una f`rma de venes varic`ses que es pr`dueixen de f`rma habitual durant l'embaràs causa de la creixent pressió s`bre les venes del recte. P`t ser que passin per primera vegada ` que s'agreugin per culpa de l'embaràs. Alguns dels símpt`mes de les hem`rr`ides són pic`rs, d`l`r i sagnat a l'anus. Si n`tes sagnat rectal durant l'embaràs, c`nsulta amb el teu metge. T`t i que el més pr`bable és que es tracti d'hem`rr`ides, és mill`r que un metge descarti altres p`ssibilitats més seri`ses. P`t ser que necessitin una cirurgia men`r, però habitualment remeten s`les després de l'embaràs.

Com identifico i aïllar els músculs del perineu per fer els exercicis de Kegel?

La manera més senzilla de rec`nèixer el múscul perineal és detenint la micció a intervals. Si p`ts fer-h`, fins i t`t encara que sigui parcialment, hauràs l`calitzat els músculs que hauràs exercitar per als exercicis de Kegel. Seu amb les cames c`nf`rtablement `bertes, intenta aturar l`rina i t`rna-la a deixar fluir sense m`ure les cames. Si p`ts fer-h` sense esf`rç, és que tens músculs pèlvics f`rts. Fes aquesta pr`va únicament per rec`nèixer els músculs; n` la facis habitualment c`m un exercici més ja que p`dria causar una infecció d`rina.

Una altra f`rma d'identificació c`nsisteix en inserir un dit net a la vagina i intenta estrènyer. Si n`tes algun m`viment muscular és que has d`nat amb ell. Intenta repetir tantes vegades al dia c`m puguis, c`mençant per unes 50 fins a arribar a les 300 al dia. A mesura que la teva musculatura estigui més t`nificada, p`dràs n`tar que apretes més.



Si cap d'aquestes tècniques funci`na en el teu cas, n`et pre`cupis. C`menta-h` amb el teu metge perquè t'ajudi a rec`nèixer els músculs `fins i t`t et rec`mani rehabilitació (c`berta per la Seguretat S`cial espany`la).

Quan hauria de fer els exercicis de Kegel?

Un c`p has identificat els músculs del sòl pèlvic, p`ts fer els exercicis de Kegel quan i `n vulguis, i perquè ningú sabrà que els estàs fent!

Si després de realitzar els exercicis et n`tes fatigada, amb d`l`r a l'esquena `músculs abd`minals, `irritabilitat nervi`sa, és un signe que estàs apretant amb els abd`minals, l'esquena, les cuixes `els glutis. Intenta relaxar-te i c`ntraure n`més els músculs del sòl pelvià.

Si ja pateixo incontinència urinària, quant temps trigaré a notar millora amb els exercicis de Kegel?

Si fas al v`ltant de 200 repetici`ns al dia (quatre sèries de 50), es necessita de 6 a 12 setmanes per n`tar mill`ra, seg`ns el departament d'Obstetrícia i Ginec`l`gia de la Universitat de I`wa És un pr`cés lent, que a més hauràs de fer de per vida, però que et rec`mpensarà amb escreix.

En un estudi aparegut a la revista *Obstetrics and Gynecology*, científics suïss`s van tr`bar que les d`nes que van c`mençar a fer els exercicis simples, d`s mes`s després del part i durant d`tze setmanes, van tenir significativament menys pr`blemes d'inc`ntinència urinària que d`nes que n`els van realitzar. Al v`ltant del 60% de les d`nes que van executar els exercicis dues vegades a la setmana, s`ta supervisió, van inf`rmar d'una gran mill`ra en la seva capacitat de c`ntr`l dels músculs de la bufeta. A més dels exercicis, les d`nes van prendre part en un pr`grama d'entrenament per `rdinad`r per ajudar-l`s a que f`ssin més c`nscients i tinguessin mill`r c`ntr`l d'aquests músculs utilitzant electr`estimulació. Una petita descàrrega elèctrica en els músculs pèlvics a través de la vagina els va ajudar a mill`rar la resistència d'aquests músculs.

Aquests exercicis han de ser supervisats per fisiòlegs, i s'efectuen en els serveis de rehabilitació de la Seguretat Social espanyola. En alguns casos greus, com quan la dona se li fa impossible reconèixer els músculs del sòl pèlvic, l'estimulació elèctrica i l'ús d'aparells que facilitin la seva realització són fonamentals.

Estic molt ocupada, com puc fer 200 repeticions al dia?

Com que els exercicis es poden realitzar en qualsevol lloc i en el moment que desitgis, ja que ningú els nota, és més fàcil trobar un minut a la teva atapeïda agenda. Pots aprofitar i fer-los durant l'emissió d'anuncis a la televisió, mentre alletes al teu bebè o li dones el biberó. Intenta relacionar-los amb una cosa quotidiana que facis cada dia, com rentar-te les dents, esperar que el semàfor es posi en verd, arribi l'autobús per anar a treballar. Seria bo que fessis almenys 50 repeticions quatre vegades al dia, cada dia.

Si acabes de donar a llum, **és molt important que els músculs perineals estiguin recuperats abans de realitzar cap altre exercici.** Consulta amb el teu metge sobre quan estaràs perquè el procés de fer exercici lleuger després del part.

Com faig els exercicis de Kegel?

Aquí tens diversos exercicis que pots practicar. Fins que dominis la tècnica, és preferible que et treguis l'esquena amb els peus plans a terra i els genolls doblegats. Mantingues tota l'esquena a terra, sense que quedi cap buit a la zona lumbar. Intenta imaginar com tires dels músculs cap amunt. Fes-ho lentament, concentrant fins que no puguis més. Aguanta, respirant tranquil·lament, deixa anar molt poc a poc i relaxa't. Repeteix unes 15 vegades.

Els exercicis de Kegel

1. El lent

Prem els músculs com vas fer quan vas intentar aturar l'orina, tirant-los cap amunt. Contracta'ls i mantén així mentre comptes fins a 5 respirant suaument. Després, relaxa'ls durant 5 segons més, i repeteix la sèrie 10 vegades.

Intenta augmentar progressivament el temps de contractació i relaxació. Comença per 5 segons en cada cas fins arribar als 20. Com més temps aconseguis aguantar la contractació dels músculs, més fruites es faran.

2. El ràpid

Prem i relaxa els músculs tan ràpidament com puguis fins que et cansis i transcurren uns 2-3 minuts (el que succeeixi primer). Comença amb 10 repeticions quatre vegades al dia fins arribar a les 50 repeticions diàries.

3. L'ascensor

Aquest exercici requereix certa concentració, però els seus resultats són molt bons. El teu vaginà és un tub muscular amb seccions en forma d'anell disposades una sobre l'altra. Imagina't que cada secció és una planta diferent d'un edifici, i que pugues i baixes un ascensor tensiónant cada secció. Comença pujant l'ascensor suaument fins a la primera planta, aguanta'l durant un

seg`n, i puja fins a la seg`na planta. Segueix pujant tantes plantes c`m puguis (n`r malment n` més de cinc). Per baixar, aguanta també un seg`n a cada planta. Quan arribis a baix, intenta anar al s`terrani, empenyent els músculs pèlvics cap avall durant uns seg`ns (tal c`m si estiguessis de part). Finalment, intenta relaxar per c`mplet la musculatura durant uns seg`ns. S`bret`t, n` t`blidis de respirar pausadament i de n` realitzar l'exercici amb ajuda dels músculs abd`minals.

4. L'ona

Alguns músculs del sòl pèlvic estan disp`sats en f`rma d'un vuit, però amb tres anells. Un anell se situa al v`ltant de la uretra, un altre al v`ltant de la vagina, i l'últim v`ltant de l'anús. C`ntreu aquests músculs de davant a enrere i relaxa'ls de darrere a davant.

Fes aquests exercicis tantes vegades c`m puguis al dia. L`bjeitiu és ac`nseguir realitzar-l`s sense que es n`tin. Quan c`mencis a realitzar-l`s, p`den semblar incòm`des i rars, però aviat veuràs que p`dràs dur-l`s a terme sense que els altres se n'ad`nin.

Al principi, en practicar l'exercici lent, p`ts n`tar que els músculs n` v`len mantenir c`ntrets. També és p`ssible que et cansis de seguida amb el ràpid. Però si perseveres, veuràs que en p`cs dies n` et sup`saran cap esf`rç.

Hi ha res més que pugui fer?

La gimnàstica **hipopressiva** del Dr Caufriez està tenint cada vegada més grans seguid`rs. La idea principal c`nsisteix en treballar la cingla abd`minal i el sòl pèlvic per reduir la pressió intraabd`minal. A causa de la c`mplexitat d'aquests exercicis, rec`manem acudir a un centre fisi`terapèutic `n puguin ensenyar-te a realitzar pers`nalment.

PRÀCTICA PER MUSCULATURA VEINA AL PERINE

No només es proposa aquesta sèries per treballar abdominal sino per conciliar la seva contracció amb la del perine i evitar danys.

(PRESENTACIÓ AMB FITXES I PRÀCTICA SEGONS DOSSIER ADJUNT:

- sentir musc abd contraure
- sentir sol pèlvic i abd relax
- sincro solpèlvic i abd
- retroversions coccix i pubis
- contraure pubo-recto
- reforç d glutis
- musculatura aductora

Perineu, Integració i Moviment ©, és una línia de treball corporal que integra el Perineu en la globalitat corporal i en el moviment.

Aquest mètode part dels principis teoricopràctics i de les investigacions que Blandine Calais-Germain va plasmar en el seu llibre 'El Perineu Femení i el part'.

Tots els moviments proposats han estat seleccionats després d'anys de pràctica i experimentació, principalment amb dones de totes les edats.

L'objectiu principal és 'incorporar' el Perineu.

Respectar aquesta zona del cos en les accions de la vida quotidiana, activar-la, servir-se'n en les situacions on rep més pressió i coordinar-la amb la resta del cos.

Els exercicis d'Integració i Moviment del Perineu, estan representats en 8 grans temes:

1 - Despertar Sensorial

Es tracta d'acostar-se a la zona del perineu des de les estructures adjacents, de manera respectuosa i prendre consciència dels diferents registres de sensacions del perineu per a un millor coneixement de si mateix / a.

El moviment respiratori i el cos es predisposen per acollir les sensacions i les no-sensacions de la zona.

Es prioritza treballar primer amb la pelvis, teixits durs, abans d'abordar els músculs i els esfínters, teixits tous.

2 - Relaxació

Relaxació de tot l'organisme per arribar a la relaxació de la musculatura del Perineu.

A partir de diferents tècniques seleccionades, i d'una metodologia que respecta el ritme de cada persona, es proposa sentir progressivament la capacitat de relaxar els músculs implicats i anar percebent les possibles tensions i crispacions de la zona. Relaxar per poder tonificar.

3 - Tonificació

Dins la metodologia Integració & Moviment del Perineu, la tonificació del Perineu està íntimament en relació amb els temes precedents. El programa inclou una gran varietat d'exercicis per enfortir els diferents feixos i al mateix temps enriquir la sensorialitat de la zona. La Tonificació s'incorpora de manera progressiva des de la primera sessió.

4 - Flexibilització

El Perineu necessita ser flexible per poder complir les seves funcions en les diferents etapes i situacions de la vida.

S'identifiquen els exercicis específics per flexibilitzar els diferents feixos musculars del Perineu. Dins del programa es contempla també flexibilitzar els músculs veïns que poden confondre amb el Perineu. La flexibilització s'incorpora de manera progressiva des de la primera sessió.

5 - Coordinació

Es treballen tres tipus de coordinació:

- a) Coordinació intrínseca dels músculs del Perineu.
- b) Coordinació extrínseca dels diferents feixos de Perineu amb els músculs circumdants.
- c) Coordinació del Perineu amb els moviments globals del cos.

La coordinació és necessària per poder integrar el Perineu en la vida de cada dia. Al llarg de les 12 sessions la coordinació és present en diferents graus de dificultat des de la primera fins a l'última.

6 - Pressió / Descompressió

La pressió que rep el perineu varia segons la situació i l'actitud corporal. Per això proposem la descompressió perineal i visceral.

D'una banda, es tracta de poder distingir en el propi cos les sensacions que es deriven de cada situació. De l'altra, utilitzar diversos mecanismes respiratoris per activar la musculatura del Perineu en coordinació amb els abdominals i els inspiradors costals. És oferir al Perineu la possibilitat de respondre a les pressions de manera espontània.

7 - Orientació de la Pelvis

Es tracta de crear un moviment intern de fàscies i teixits de sosteniment de les vísceres de la pelvis menor, mitjançant canvis constants de la posició de tot el cos i especialment de la pelvis. Activant la circulació, la pressió i descompressió i les sensacions propioceptives de la zona.

8 - Asimetries

A partir de moviments asimètrics de cames, braços i columna, es mobilitzen els tres ossos de la pelvis i en conseqüència es posen en estirament i / o tensió dels diferents fas del Perineu.

Un protocol de posicions simètriques i asimètriques presentats com moviments encadenats, serviran de base per treballar tot els temes aquí exposats.

INDEX

1. Embaràs : Canvis físics en el bebé i en la mare.
2. Com superar les molesties en el primer, segon i tercer trimestre.
3. Activitats per fer a classe de ioga durant el primer trimestre.
4. Meditacions dutrant els 9 mesos
5. Asanes durant l'embaraç
6. Taules de ioga durant el segon i tercer trimestre.
7. El part fases.
8. El post part:
 - Respiració abdominal. Beneficis i pràctica.
 - Relaxació. Beneficis i pràctica.
 - Meditació. Beneficis i pràctica.
 - Recuperació post-part.
 - Exercicis pilates.
 - Exercicis Kegel post-part.
 - Debilitament sòl pèlvià.

Bibliografia

1. "Meditaciones para realizar durante el embarazo".
Gabriella A. Ferrari. Ed. Oniro.
2. "El embarazo transformador".
Viviana Tobi. Ed. Paidós
3. "Yoga para el embarazo".
Wendy Teasdill. Ed. Gaia
4. "El libro del yoga y la salud para la mujer."
Linda Sparrowe, Patricia Walden. Ed. Edaf
5. "Xantala. Un art tradicional: el massatge dels infants."
Frédéric Leboyer. Ed. Altafulla
6. "Embarazo y parto natural."
Dra. Ortud Lindemann y Adriana Ortemberg. Ed. Oceano Ambar.
7. Yoga y embarazo.
Síntesis. www.cuerpomenteyespiritu.es
8. "El diario del bebé".
www.eldiariodelbebe.es.
9. "Un regalo para la vida".
Carlos gonzalez.
10. "Recuperar la figura después del parto."
Sally Lewis.
11. "Embarazo consciente, bebé feliz".
Olivia Civil
12. "Embarazo y ejercicio para antes y después del parto"
Rual Artal
13. Preparació física per a l'embaràs, part i post -part"
Josep M^a Carrera
14. "La biblia del Yoga"
Christina Brown