EMBARAZO Y YOGA

Por Grazia Suffriti

El embarazo es una actividad fisiológica normal en la vida de la mujer, así que con el yoga acompañamos el proceso teniendo en cuenta las transformaciones que supone.

Como regla general se evitarán durante todo el embarazo:

- Esfuerzos intensos, saltos, compresiones del abdomen. (ej. navasana, kaplabhati, bastrika, mula y uddiyana bandha)
- En cambio, se privilegiarán posturas como tadasana, baddha konasana, dvipada pitham, maha mudra, sukhasana y otras posturas sentadas.

Durante la gestación la práctica cambia a menudo ya que tiene que evolucionar según cambia el cuerpo, el nivel de energía, el estado emocional de la mujer. Eso implica una escucha atenta y un acompañamiento individualizado. No hay reglas absolutas, solo se busca el bienestar, la paz interior y la confianza, con los medios más conveniente a cada una.

PRIMER TRIMESTRE

El trastorno hormonal de las primeras semanas de embarazo genera fatiga, fragilidad psíquica y mucha sensibilidad, y pueden aparecer nauseas y vómitos. A esto se añade el riesgo de interrupción del embarazo. Las mujeres jóvenes y activas suelen descuidarlo por temor al cambio en su vida y hay que ayudarles a dar la justa importancia al proceso.

Las actividades fisiológicas aumentan su nivel (tensión arterial, pulsaciones, ritmo respiratorio, etc.) y el bajo abdomen aumenta de medida desplazándose de la región apana a la región samana. Puede empezar alguna molestia en la espalda baja.

El estado mental de la madre afecta el svabhava (tendencias y memorias) del niño.

Para una principiante no es conveniente empezar a practicar asanas hasta mediados, finales del trimestre. Para una practicante asidua eso no es necesario, pero se evitarán todas posturas y técnicas que interfieran con el proceso. Preferir el trabajo acostado, sentado o de rodilla y los movimientos serán en dinámica evitando alargar la expiración en exceso. Preferir una práctica simple y lenta, más interior y de escucha de los cambios internos.

Propuestas:

- No incrementar el nivel del metabolismo.
- Evitar flexiones, extensiones y torsiones intensas.
- En EX no contraer el bajo abdomen y permitir que In y Ex sean libres (permitiendo que se expanda el abdomen).
- No utilizar posturas asimétricas ya que pueden cambiar la postura correcta del útero.
- Reducir el rimo vital: evitar correr, saltar, bailar, hablar en alto (Yoga Rahashya).
- Evitar Kapalabhati y Bastrika.
- Evitar retenciones en lleno o vacío.
- No trabajar la región apana (evitar apanasana).
- Jalandhara bandha esta bien.

- Movilizar la espalda.
- Hacer suaves variaciones de mula bandha.
- Utilizar el sonido MA.
- Hacer tratak mirando una vela con fondo blanco.
- Meditación: nutrición del bebe.
- Shitali puede ayudar en caso de nauseas.

SEGUNDO TRIMESTRE

Hay muchas hormonas en el cuerpo que sirven para reforzar el sistema y para abrir la zona pélvica.

Los órganos pelvianos salen hacia el abdomen y crecen muy rápidos generando 2 importantes cambios: la respiración es mas corta ya que el diafragma no puede bajar bien y hay una compresión del abdomen bajo.

Vuelve la energía y hay una expansión física y psicológica. La práctica del yoga debe crear las condiciones de un optimo bienestar y de soporte del proceso.

Puede ser útil tener más de una práctica, con diferente orientación, para elegir según las necesidades del momento, por ejemplo, una práctica brhmana y otra langhana. O puede ser útil dar la posibilidad de acortar la sesión dando preferencia a un trabajo solo físico o solo respiratorio, o meditativo.

El Yoga Rahashya dice que hay que preparar manos y brazos para sostener el bebe. Reforzar la parte alta del cuerpo en todas las direcciones.

Las invertidas suaves como viparita karani se pueden realizar hasta el quinto mes si

ya se practicaban antes del embarazo, pero nunca con principiantes o más allá de ese mes.

Propuestas:

- Abrir el pecho y dejar IN y EX libres (evitar ritmos). Se pueden añadir pausas a pulmones llenos y vacíos.

- No estar mucho tiempo de espalda (la circulación es reducida a partir de la mitad de la gestación). Preferible de lado.

- Evitar posturas asimétricas mantenidas.
- Repetir lo que se propone en el primer trimestre, pero abriendo las piernas.
- Maha mudra es una postura muy útil de ahora en adelante.
- Sitali ayuda a reducir la tensión en el cuello y calma y refresca.
- Brhmari puede tener un efecto apaciguador
- Los mantras, a través de la onda sonora, pueden crear una ligazón entre la madre y el hijo.

TERCER TRIMESTRE

Es un momento muy agradable, pero hacia el ultimo mes entra la ansiedad del parto. El cuerpo se hace más pesado y la mujer va profundizando la relación con su hijo. Aumenta la necesidad de interiorización, de seguridad, estabilidad y sostén afectivo, en preparación al parto.

El aspecto físico de la práctica en esta fase se ve muy limitado, la movilidad se hace menor y la respiración se acorta. Conviene sin embargo seguir manteniendo flexible la columna vertebral con suaves

flexiones y extensiones casi siempre en postura sentada, en el suelo o en silla. Las posturas son menos numerosas, muy adaptadas y separadas por momentos de descanso, de canto, de respiración consciente o pranayama (shitali o nadi shodana) para mantener cierta amplitud respiratoria.

La medida del útero aumenta y empuja generando necesidad de orinar frecuente: en ese caso hacer suave mula bandha in EX.

Si se plantea un parto activo en posición fisiologica es útil mantener algunas posturas de pie.

Es importante mantener la movilidad de la pelvis, de la bisagra sacro iliaca, y favorecer la apertura de caderas. Hace falta también mejorar la conciencia del periné, manteniéndolo activo. Pero siempre habrá que dosificar para evitar provocar contracciones o un parto prematuro.

Se utilizarán muchas variaciones de brazos para movilizar los hombros, los brazos, la musculatura pectoral, para estimular la lactancia y facilitar el gesto de sostener el hijo después del nacimiento.

Sugerir mucha meditación, visualización, mantras, nyasa, para ayudar incluso en las contracciones que preceden las del parto: tratak, visualizar una luz dentro del vientre (garbha = casa de luz), la imagen de un bebe, conectar con la confianza.

El canto de mantras es muy útil. Se sugieren: OM SHANTIH (paz), OM SOMAYA NAMAH (luna), MA AHAM AHAM MAA (yo soy madre). (archivos de audio adjunto)

Una sesión larga de yoga no es aconsejable al final del embarazo, por eso unas practicas breves, meditativas, a lo largo del día, pueden representar un soporte para la interiorización.

Durante el parto naturalmente se hace una retención en lleno para empujar y también el diafragma va en la misma dirección. Informar a la mujer. Dar retenciones a pulmones llenos de 1, 2, 3 segundos durante la practica.

En el momento del parto siempre hay una parte de imprevisto, incluso si el embarazo se ha desarrollado sin contratiempos, es entonces cuando se apreciará la repercusión de la práctica de yoga durante la gestación.

EJEMPLO DE PRACTICA CON MANTRA (escuchar audio mantra)

Sentada (incluso en silla) con manos al vientre:

IN – abrir el brazo derecho mirándolo

EX – cantar MAA AHAM volviendo con la mano al abdomen

IN – abrir el brazo izquierdo mirándolo

EX – cantar MAA AHAM volviendo con la mano al abdomen

IN – abrir los 2 brazos hacía el cielo

EX – cantar AHAM MAA volviendo con las manos al vientre

Se repite 3 veces.

Hacer lo mismo 3 veces con las manos en el

pecho.

DESPUES DEL PARTO

El empezar a practicar yoga otra vez depende de cómo haya ido el parto. Es importante que la mujer descanse lo suficiente y recupere sus fuerzas, antes de empezar con la práctica de asanas.
Si el parto ha sido normal empezar con simples respiraciones. Conviene reducir vata dosha, trabajando sobre apana con largas exhalaciones y vacíos (a menos que no haya hipotensión).

El útero necesita entre 2 y 3 meses para volver a su posición normal en la pelvis, y se necesitan entre 4 y 5 meses para tener la regla de nuevo.

No ir directamente a las flexiones sino proceder paulatinamente ya que la CV ha estado durante meses en extensión.
Progresión:

- Flexiones non activas: tumbadas, piernas en una silla, acercar la rodilla al pecho. Alargar la EX a lo mejor con contracción del abdomen, y suaves retenciones a pulmones vacíos.
- Empezar con suaves flexiones sentadas en silla o de rodillas.
- Añadir simples rotaciones y empezar con ejercicios de contracción del perineo.
- Dar tono a la musculatura abdominal (solo después de haber fortalecido el perineo). Dvipada pitham incluso con los pies sobre un soporte favorece la retracción del útero. Hacer los movimientos de subida y bajada en exhalación.
- Añadir posturas estáticas y retenciones a pulmones vacíos.
- Las posturas de pie se empezarán después

de un mes o dos. Evitar utkatasana mientras el periné no esté suficientemente tónico.

- Después de 3 meses se pueden introducir los bandhas.

La progresión e intensidad de la práctica es conveniente regularlas según el estado físico y mental de la mujer. A veces dar “píldoras de yoga” que se puedan hacer cuando el bebe duerme es una gran ayuda en una época que para las primíparas es a menudo estresante.

Depresión post-partum:

Durante el parto hay mucha tensión y presión en unas áreas del cerebro (Ej. La zona de la hipófisis puede haber estado sin soporte respiratorio). Se necesitan entre 3 y 6 meses para recuperarse. El reconocer que es un proceso fisiológico ayuda también la familia a tener paciencia.

Sugerir:

- Retenciones al final de IN y EX para aumentar la circulación cerebral
- Cánticos con nyasam (ayuda el aspecto emocional)
- Visualización
- Dieta simple cuando están amamantando (sin especias, sin exceso de dulce, vegetales cocidos).

Sutras: concentración y meditación

Ver en PDF:

La meditación según los Yoga sûtras

Por Grazia Suffriti

El Prânâyâma según los Yoga Sûtras

SUTRA II.49 (*lakshana*– definición)

Tasmin sati shvasa prashvasa gati vicchedah prânâyâmah

Tasmin sati– allí establecido (después de dominar yama, niyama, *âsana*)

Shvasa gati– el movimiento de la Inspiración (inconsciente)

Prashvasa gati– el movimiento de la Expiración (inconsciente)

Viccedah– cortar, interrumpir (aprender a cambiar)

Prânâyâmah– Prânâyâma (la extensión del *Prâna*)

El Prânâyâma es la regulación consciente y deliberada de la respiración que reemplaza los patrones inconscientes.

Como la respiración es habitualmente una función involuntaria del organismo, surge espontánea la pregunta: ¿para que intentar

controlar con la voluntad una función orgánica involuntaria?

La respuesta viene de las palabras que utiliza *Patanjali* para definir el movimiento respiratorio, s*hvasa– prashvasa,* terminos que implican que la respiración espontánea sea, la mayoría de las veces, una respiración acortada, disturbada, pesada, irregular que es la respiración que va asociada a una mente agitada. Lo que realmente nos propone es que cada vez que seamos concientes de que nuestra respiración tiene estas características, podamos corregirla a través de un nuevo patrón respiratorio para actuar directamente sobre el estado mental.

No es la primera vez que *Patanjali*asocia mente y respiración: en el primer capítulo, entre los medios que permiten apaciguar y estabilizar una mente agitada, *Patanjali*sugiere alargar la Espiración y la pausa al final de la espiración (*sutra*I.34).

Pero aquí nos pone como condición que los miembros (*angas*) del yoga descritos en los *sutras*anteriores (*yama, niyama, âsana*) estén dominados.

Esto esencialmente significa que cuando la mente está agitada aún no está preparada para el Prânâyâma (*sutra*I.31), así que las actitudes sociales (*yama*), personales (*niyama*) y las cualidades de *âsana* ayudan a calmar la mente preparándola a estar presente exclusivamente en el proceso respiratorio.

Efectivamente, haciendo referencia a otro texto muy importante, el

HathaYogaPradipika(II.2) dice:

Cuando la respiración es agitada la mente está agitada. La mente se inmoviliza cuando la respiración se inmoviliza.

Para traducir estos conceptos al aspecto terapéutico del yoga podríamos volver a recordar la importancia de la progresión (v*inyasa*) y de la adaptación individual de cada técnica que proponemos.

Así que la clave más importante de este *sutra* está en encontrar la manera de ayudar al alumno a reconocer sus hábitos respiratorios y desde allí buscar una respiración cada vez más regular y consciente, incluyendo los mismos *âsanas*, y la observación de sus patrones vitales (*yama* y *niyama*).

¡Respirar conscientemente es Prânâyâma! Ya que dominamos el *Prâna* cuando unimos conscientemente la respiración y la mente.

Quizás empezando por tomar conciencia de cómo el aire entra y sale del cuerpo, de los espacios corporales en que la respiración resuena, luego de que hay pequeñas pausas entre las respiraciones, finalmente de que puedo alargar las fases respiratorias y regularlas según mis necesidades y objetivos.

De hecho, al fijarse en la respiración la mente dispone de un soporte rítmico que le lleva un efecto apaciguador y tranquilizante. Estar presente en la respiración quiere decir estar presente en uno mismo en el momento presente tomando una distancia relativa de lo que nos preocupa.

Así que el flujo de la respiración constituye un anclaje para una mente distraída y, por otro lado, la respiración va a modificarse por el simple hecho de que la mente es testimonio de ello, ya que está comprobado que la presencia de un observador modifica el campo de experimentación, y como consecuencia el conjunto de la experiencia en curso.

SUTRA II.50 (*upaya*– medios)

Bahya abhyantara stambha vrtti

desha kala samkya

abhyasa phala paridrstah dirgha sukshma

El Prânâyâma comprende la regulación de la espiración, de la inspiración y de las suspensiones.

Eso se realiza modulando su lugar (desha), su duración (kala), y el número de sus repeticiones (samkya).

La mente debe centrarse en el proceso para que el resultado sea una respiración larga (dirgha) y sutíl (sukshma).

Los elementos que hay que tener en consideración en la práctica del *prânâyâma* forman dos grupos distintos que se refieren respectivamente a los componentes de la respiración (*vrtti-s*) y a los soportes de atención de la mente (*bhâvana*):

1. **COMPONENTES DE LA RESPIRACIÓN (VRTTI-S)**

BAHYA VRTTI- espiración

ABHIANTARA VRTTI- inspiración

STAMBHA VRTTI – retención

Es interesante como *Patanjali* una vez más habla de la Espiración antes que la Inspiración, indicando cómo ese aspecto sea el más importante para empezar. Así que primero ayudaremos el alumno a soltar el aire, a reconocer como eso le lleva a descargar tensiones, liberar experiencias, limpiar el sistema, y solo luego le propondremos tomar conciencia de cómo expandir la Inspiración cargándose de *Prâna*, dejando por último el utilizo voluntario de las retenciones del aliento en su función de aumentar y fijar el potencial energético de la respiración.

1. **SOPORTES DE ATENCIÓN RESPIRATORIA (BHÂVANA)**

PARIDRSTAH – considerar atentamente

DESHA – lugar físico, foco de atención, técnicas

KALA – duración, ritmos

SAMKYA – número de veces

Los elementos que nos ayudan a mantener vigilancia durante la práctica del *prânâyâma* son, en el caso de principiantes y alumnos-pacientes:

Desha– que se refiere a la toma de conciencia de los espacios respiratorios

(caja torácica, abdomen, costados, clavículas, nariz, etc.) y del recorrido respiratorio. Daremos la prioridad al recorrido fisiológico, favoreciendo la Inspiración del pecho al abdomen y la Espiración del abdomen al pecho.

Para estudiantes avanzados *Desha* es el tipo de técnica que se utiliza según su lugar en el cuerpo: la garganta para el*Ujjayi*, la lengua para *Shitali*, la nariz para el *Nadi Shodana*, por ejemplo. Pero *deshab*puede ser también cualquier imagen mental útil, por ejemplo, la unión de *prâna* y *apâna,* el espacio del corazón, la repetición mental de una fórmula o un *mantra,*etc.

Kala se refiere la duración de la fase respiratoria que observo. Los ritmos son las proporciones entre las fases respiratorias.

Este es realmente el aspecto más importante para utilizar el *Prânâyâma* desde su función terapéutica. Alargar la Espiración haciéndola más amplia que la Inspiración sabemos que tiene un efecto *langhana*, relajante y depurativo. Sin embargo, el poner el acento en la inspiración garantiza un efecto más activante, energetizante, expansivo, *brhmana*. Igualar las dos fases respiratorias contribuye a una mente vigile y relajada, con efecto *samâna*. Marcar las retenciones accentúa el efecto de la fase respiratoria anterior.

En ningún caso habrá que superar los límites de las capacidades individuales.

Samkya comprende todo lo que puede ser contado, el número de respiraciones, los ciclos, la amplitud de las fases, etc.

Pero lo realmente importante es que al contar la mente está completamente centrada en ello sin distracciones. No hay que olvidar que el *prânâyâma* junto a *pratyahara* (la retracción de los sentidos) son anteriores a los últimos tres miembros del *ashtanga*, los que se refieren a la meditación (*dhârana, dhyânam, samadhi).* Así que el *prânâyâma* se puede considerar también un ejercicio de atención preparatorio a la meditación ya que *samkya*, *kala* y *desha* se combinan y se sostienen mutuamente para mantener la vigilancia.

1. **EL EFECTO OBTENIDO SERÁ:**

ABHYASA PHALA – resultado de la práctica

DIRGHA – largo

SUKSHMA – sutil

En la última parte del *sutraPatanjali*habla de las cualidades que tiene que tener la respiración para poderse definir un *Prâna–ayama*, una expansión del *Prâna*: larga y sutil (*dirgha* y*sukshma)*.

Krishnamacharya decía que, a pesar de querer alargar la respiración, nunca eso tenía que influir sobre su sutileza. Es efectivamente la sutileza la que ayuda la respiración a hacerse cada vez más larga, amplia, profunda. Por eso podemos decir que las dos cualidades que buscamos en el *Prânâyâma*, sosteniéndose la una con la otra, son al mismo tiempo los beneficios que vamos a conseguir. Una duración excesiva suele traducirse en falta de finura, y una respiración excesivamente fina suele atenuarse al punto de no tener amplitud.

De alguna manera *dirgha*y *sukshma* son para el *Prânâyâma* lo que *sthira* y *sukha* son para *âsana*: sin esas cualidades el *Prânâyâma* no se puede definir como tal. Es por este motivo que Krishnamacharya no considerava *Kapalabhati* y *Bastrika*como técnicas de *Prânâyâma*, sino como técnicas de purificación (*kriya*).

Cuando la respiración se hace larga y sutil quiere decir que ha encontrado un ritmo, una frecuencia, una pulsación. Quiere decir que la mente se ha apaciguado y las dos cualidades de *rajas* y *tamas* se han reducido a favor de *sattva*, la claridad.

SUTRAII.51 (*phala*– frutos)

Bahya abhyantara vishaya akshepi chaturdah

Entonces la respiración trasciende el plano de la conciencia.

bahya– externo (espiración)

abhyantara– interno (inspiración)

vishaya– objeto

akshepi– trascender

chaturtaha– el cuarto (estado)

En las *Upanishad*se dice que hay 4 estados de conciencia:

1. Vigilia – *Jagratavastha*– donde prevale *Rajas*
2. Sueños – *Svapnavastha*– donde prevale *Rajas* pero en menor cantidad
3. Sueño –*Nidravastha* – donde prevale *Tamas*

4. Yoga – *Turiyavastha*– donde prevale *Sattva*, la claridad

El cuarto estado del que habla *Patanjali* es el de la claridad, donde la conciencia está asentada en su *Purusha* y la mente consigue una cualidad meditativa, está presente, pero está silenciosa. En ese estado los objetos externos o internos (recuerdos, patrones mentales, etc.) no nos condicionan y la respiración se hace larga y regular sin la intervención de la voluntad. En este nivel es la cualidad *sattvica* de la mente que condiciona la respiración, no al revés.

Es evidentemente un estado muy avanzado de práctica que implica un proceso largo y una intensa disciplina.

SUTRAII.52

Tatah kshiyate prakasha avaranam

La práctica regular del Prânâyâma reduce los obstáculos que inhiben la clara percepción.

Tatah– entonces

Kshiyate– reducido, removido

Prakasha– luz, claridad

Avaranam– velo, nube

Como consecuencia (*tatah*) del *Prânâyâma* el velo que recubre la luz de la conciencia es reducido, la mente aumenta su cualidad *sattvica*, se hace clara, y disminuye la influencia de las pulsiones básicas (ignorancia – ego – deseo – rechazo – miedo) y todo lo que obstaculiza la

percepción de la realidad, o sea la agitación y dispersión provocadas por *rajas* y la torpeza y confusión causadas por *tamas*, se reducen.

Eso garantiza que la energía (*Prâna*) se estabilice en el cuerpo, favoreciendo el estado de salud y que la claridad mental conseguida lleve a mejores elecciones, hacía una vida más fácil y satisfactoria.

Patanjali va reafirmando uno de los objetivos claves de la práctica del Yoga: aumentar *Sattva*, la claridad de la conciencia, el contacto con el Ser, para conseguir el verdadero estado de salud, la integración.

Así que el efecto del *Prânâyâma* se ve con el tiempo, no aparece como en *âsana* enseguida con una sensación de mayor espacio y flexibilidad en el cuerpo. El efecto del *Prânâyâma* es el resultado de una práctica constante y continuada en el tiempo que empieza a reflejarse en la forma de responder a las experiencias, de relacionarme con el entorno, de hacer elecciones, etc.

Volviendo a las aplicaciones terapéuticas del Prânâyâma, remarcamos otra vez el gran potencial energético de la respiración conciente como clave de la sanación, desde el nivel corporal al aspecto más elevado y sutil del ser humano.

El *Hatha Yoga Pradipika* dice que dominar la respiración es tan difícil como domesticar un tigre, quiere decir que es una disciplina que necesita inteligencia y habilidad, pero sobre todo necesita de una adaptación individual para que sea, antes que todo, una experiencia interior. Ni las

técnicas ni los parámetros de los que hablan los *sutras* representan un objetivo en sí mismos, sino simples medios que permiten llevar a cabo esa experiencia.

Por Grazia Suffriti