

YOGA EN EL EMBARAZO



Sabemos que desde el día uno en que entramos en la dulce espera, nuestro cuerpo empieza a cambiar, la ansiedad crece, y algunos miedos o dudas pueden llegar a aparecer.

En esta etapa, realizar yoga nos ayudará a sentir mejor los cambios que se generarán, y ser más consciente de los mismos, comprendiéndolos y viviéndolos plenamente.

!!!Importante!!!

Si nunca has realizado ningún ejercicio ni has practicado yoga, la instructora **recomienda** que comiences una vez cumplidas **las 12 semanas de embarazo**, siempre con la **autorización médica** correspondiente, e informándote sobre la idoneidad del instructor con el que vas a tomar clase.

Si en cambio ya realizas tu práctica habitualmente, probablemente no haga falta que cortes tu rutina, **pero por las dudas, consulta con tu ginecólogo.**

Cuenta que esta práctica brinda múltiples beneficios. Algunos de ellos son:

1. Estira las fibras elásticas bajo tu piel:

Es decir, distiende las paredes abdominales, evitando cualquier tensión, y preparando el vientre para su mejor expansión, previniendo estrías.

2. Evita dolores de la espalda baja:

Producidas por el aumento de peso a medida que avanza la gestación.

3. Mejora la circulación y oxigenación de la sangre saludable hacia la placenta.

4. Reduce el estrés y la ansiedad.

5. Expande la capacidad respiratoria:

Permitiendo mantener la respiración amplia y profunda a lo largo del embarazo.

6. Ayuda a mantener una mejor respiración:

Durante el embarazo, el útero presiona el diafragma y los pulmones, llevando a que, a medida que crece la panza, la expansión en la respiración sea cada vez más reducida “*La práctica de posturas y respiración específicos, expanden la capacidad respiratoria, garantizando entre otras cosas una buena oxigenación, permitiendo mantener la respiración amplia y profunda a lo largo del embarazo.*”

7. Brinda bienestar físico, emocional y espiritual: Y eso hace que estemos mucho más perceptivas y reflexivas.

Beneficios extra. La conciencia física y la respiración –ambos logros que nos da el yoga–, no sólo ayudan durante los meses de gestación, sino que son un gran aliado a la hora del trabajo de parto y al momento de pujar. “*Los tejidos musculares están mucho más resistentes, más fuertes, más elásticos. La firmeza en los músculos previene el desgarro y a su vez al estar más flexible, se obtiene mejor resistencia*”, señala la profesional, y agrega: “*Esa conciencia general que genera el yoga, sirve en ese momento clave, para no agotar todas las fuerzas, y poder ir regulándolas*”.

Por **Paula Germino** - Producción: **Gigi Viappiani** - Asesoró: **Florencia Beber**, instructora de Hatha Yoga en Fundación Columbia de Conciencia y Energía