

## YOGA PARA GESTANTES

**Juana Ma. Solano Herrera.**  
**Instructora de Hatha Yoga.**

### **¿Te encuentras en etapa de gestación? FELICIDADES!**

La maternidad es uno de los estados más plenos que la mujer puede experimentar, pero también es un periodo al igual que la menstruación y la menopausia lleno de cambios hormonales que puedes desequilibrar nuestra armonía. Durante los nueve meses de formación de un ser humano, es conveniente que la madre realice una preparación física y mental encauzada a la experiencia que habrá de vivir cuando se presente la hora del alumbramiento.

Una alternativa muy acorde para prepararse, es la práctica del Yoga para Gestantes, actividad que cubre los aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales que proporcionan a la madre serenidad, confianza, armonía y sobre todo le ayuda a crear un vínculo mucho más claro y palpable con su bebé. En la filosofía del Hatha Yoga, el Dr. Serge Raynaud de la Ferrière ha compilado ejercicios psicofísicos, asanas o posturas de yoga, respiración y meditación que le ayudarán a la madre a desarrollar técnicas que le permitan alcanzar el mejor estado durante el embarazo y en el momento del parto.

La gimnasia psicofísica y asanas, tienen como finalidad fortalecer y nutrir el cuerpo de la gestante, así como la respiración que apoya la parte emocional, propiciando en conjunto y con apoyo de la meditación una actitud cada vez más positiva y propositiva, invitando también a que la pareja participe activamente, convencidos de ir formando una familia llena de armonía desde el momento que el hijo se desarrolla en el vientre materno.

La alimentación juega un papel importantísimo en nuestra vida y en la etapa de gestación lo es aún más, ya que es necesario tener la ingesta apropiada de nutrientes tanto para la madre como para el hijo que se nutre y desarrolla a través de ella. Este aspecto también acompaña la práctica del yoga para gestantes.

### **BENEFICIOS:**

**Abre el pecho para una respiración profunda.**

**Mejora el flujo sanguíneo e incrementa la oxigenación.**

**Eleva el esternón para hacer más espacio al bebé.**

**Estira el ancho de las piernas para ejercitar y fortalecer los músculos de la pelvis.**

**Mantiene la columna vertebral recta para el liberar la corriente de energía.**

**Estabiliza las emociones.**

**Te ayuda al autoconocimiento y autoobservación.**

**Te da acceso a una relajación profunda que permanece dentro de ti.**

**Te ayudará a una diñatación más rápida y que los movimientos de bebé sean más precisos.**

**Te da herramientas para superar cualquier malestar propio del embarazo y para conectarte de una forma más profunda y sutil con tu bebé.**

El ejercicio y la alimentación son esenciales en nuestra actividad diaria, cuando cubrimos estos dos aspectos tan cotidianos de forma consciente, tendremos una mejor calidad de vida.

**Te invitamos a que vivas la experiencia del YOGA PARA GESTANTES.**