

## **Yoga para embarazadas**

**La gestación produce algunos cambios en el cuerpo de la mujer, que le dificultan una buena respiración y una circulación sanguínea adecuada. Esto incide en la aparición de varices en las piernas. Asimismo se produce también una acentuación de las curvaturas fisiológicas de la columna aportando una posición viciosa con sus consecuentes síntomas de dolor.**

**Una terapia recomendable es entonces una gimnasia adecuada para mantener el tono y la elasticidad del aparato muscular y articular (sobre todo los músculos abdominales, perineales y lumbosacros), la flexibilidad de la columna y la facilitación del reflujo venoso que alivie el trabajo del corazón.**

**La mejora de la oxigenación y de la circulación sanguínea beneficia a la madre y actúa favorablemente en el desarrollo del bebé. Ya en el momento del parto el yoga nos ayuda a regular la respiración y sincronizarla al ritmo de la contracción uterina, y alcanzar un estado de relajación, eliminando contracturas y esfuerzos inútiles, y facilitando la participación activa de la mujer en el nacimiento del hijo la colaboración con el médico.**

**Las reacciones de las mujeres no preparadas son desordenadas, provocando dolor y demoras en el parto, en perjuicio del bebé. Los ejercicios son realizados con suavidad y acompañados de una respiración consciente que culminan en la relajación. Se puede comenzar a partir del tercer mes de gestación, si no hay contraindicaciones médicas.**

**Los testimonios de las mamás que han recibido esta preparación se refieren al buen resultado de la respiración en el momento de las contracciones, en algunos casos muy intensas y en otros casos en la cantidad de horas que se prolongan, adquiriendo así el control sobre su cuerpo y su mente, lo que les permite en definitiva sentirse orgullosas de lograr llevar el parto adelante.**

**En otros casos la dilatación se alcanza rápidamente y el parto se facilita en las primerizas, incluso en casos de cesárea la relajación que la madre consigue a través de una buena respiración, permite un efecto beneficioso sobre la anestesia y una mejor regulación de la presión sanguínea.**

**Liliana Pontoriero.**

Profesora de la Federación Argentina de Yoga.

Teléfono: 662 483 683 (Consulta horarios)

Email: [lilieleonorpontoriero@yahoo.com.ar](mailto:lilieleonorpontoriero@yahoo.com.ar)