

## YOGA KUNDALINI EN EL EMBARAZO

IMPORTANTE!

DURANTE EL EMBARAZO EVITAR:

- TODAS LAS POSICIONES INVERTIDAS O POSICIONES QUE COLOQUEN LA CABEZA POR ENCIMA DE LA ALTURA DE LAS CADERAS.
- NO AGUANTEN EL AIRE FUERA, PERO NO HAY NINGUN PROBLEMA EN AGUANTAR EL AIRE DENTRO.
- LA RESPIRACION DE FUEGO (sustitúyela por Respiración Larga y Profunda)
- POSICIONES EXTREMAS DOBLANDO LA COLUMNA VERTEBRAL como Marytsasana D.

ENTONA

"Ong Namó Guru Dev Namó" 3 veces

RESPIRACION LARGA Y PROFUNDA de 1 a 3 minutos

FLEXIONA LA BASE DE LA COLUMNA VERTEBRAL 26 veces

SENTADA

Siéntate en posición sencilla y agárrate los tobillos. Inhala doblando la columna hacia delante, y luego exhala empujando la parte inferior de la columna hacia atrás. Inhala y exhala a través de la nariz. La cabeza se mantiene al mismo nivel. Relaja la parte inferior de la espalda.



DE PIE

También puedes hacer este ejercicio estando de pie. Separa los pies a la altura de las caderas y dobla las rodillas ligeramente, luego coloca las manos sobre las rodillas e inhala doblando la columna hacia abajo y subiendo la cabeza, luego exhala doblando hacia arriba la columna y la cabeza hacia abajo.



GIRO DE TORSO 26 veces

Siéntate en posición sencilla y coloca las manos sobre tus hombros, agarrándolos con los pulgares hacia atrás manteniendo los brazos paralelos con el suelo. Entonces inhala a la

izquierda y exhala a la derecha a través de la nariz. La cabeza también tiene que girar lo mas atrás posible.



#### **ESTIRAMIENTO DE LA MARIPOSA de 2 a 3 minutos**

Sentada en el suelo coloca las plantas de tus pies juntas. Agarrate los pies con ambas manos y mueve las rodillas hacia arriba y hacia abajo respirando a través de la nariz. Para finalizar puedes colocar las manos sobre tus rodillas y empujarlas hacia abajo por unos cuantos segundos mientras alargas la columna vertebral.

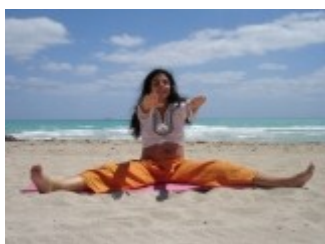


#### **ESTIRAMIENTO DEL NERVIOS VITAL EMBARAZADA de 2 a 3 minutos**

Sentada en el suelo, separadas las piernas con los pies en flex y extendidos tus brazos hacia delante paralelos al suelo con las palmas de las manos mirando hacia arriba. Inhala y dobla la espalda ligeramente cuando exhales, estirando los brazos hacia delante paralelos al suelo.

Mentalmente vibra el mantra SAT en la inhalación y NAM en la exhalación.

Es muy bueno para la parte inferior de la columna. Disminuye el estreñimiento, gases. Además fortalece la parte de atrás de las piernas.



#### **SENTARSE EN CUCLILLAS**

Comienza con un minuto y luego incrementas el tiempo.

Colocados de pie con ambos pies separados a la altura de las caderas, alargando la columna y mirando hacia delante, luego exhala y dobla las rodillas y ve lo mas bajo que puedas. Entrelaza los dedos y coloca los brazos alrededor o entre las rodillas. Mantén la posición respirando a través de la nariz por un mínimo de un minuto.

El sentarse en cuclillas es una de las mas altamente recomendadas posiciones en el yoga para embarazadas. Esta prepara al cuerpo para el parto dando mas flexibilidad y fuerza a área de la pelvis. Además de ayudar a la eliminación, a la liberación de gases y al estreñimiento.



Si comienza a resultarte demasiado intenso, puedes utilizar una pared como soporte.



**MEDITACIÓN CON MANTRA** Elige una de las meditaciones de la seccion para embarazadas y hazla de 3 a 11 minutos.



***Tú eres hermosa.***

***Tú eres la manifestación del Poder Creativo Divino de Adi Shakti.***

***Hónrate a ti misma: cuídate.***

***Tú eres la Madre Divina en tu mas bella creación.***

***Hónrate a ti misma: ríe y goza.***

***Tu has entregado tu cuerpo para dar vida a tu hijo.***

***Hónrate a ti misma: se agradecida.***

***No hay sacrificio mas grande ni honor mas grande.***

***Tú transformas tu propia sangre en leche para alimentar a tu hijo.***

***Hónrate a ti misma: cuida tu cuerpo, tu alma y tu espíritu.***

***“La contención de la identidad es el arte de la prosperidad. Es la mas alta fuerza espiritual. No hay nada que se le pueda comparar.” Yogi Bhajan***

Los yogis ven el embarazo como el regalo del regalo de la vida. Yogi Bhajan dijo que el matrimonio es lo mas alto del yoga y los niños son tus profesores karmicos. La relación con tu pareja es tu practica espiritual mas alta y tu hijo se hará el profesor de quien tu aprenderás las lecciones necesarias para ir hacia delante en tu camino espiritual.

***“La cosa mas pura en el mundo es el corazón de una madre... Este puede mover el universo. Puede tener un efecto mas allá de las limitaciones.” – Yogi Bhajan***

Adi Shakti es la fuerza energética original de la mujer. El deseo profundo de dar a luz y amar es biológico y espiritual. Algunas mujeres no desean tener hijos y esta bien también. Cada uno debe tener sus propias opiniones y preferencias. Yo creo siempre que si tu quieres ser respetada, escuchada y entendida, tu tienes que respetar, escuchar y entender primero. Entender no significa estar de acuerdo con otras opiniones, pero es ver el punto de vista de sus ideas y pensamientos.

Para algunas mujeres todo el embarazo es un recuerdo de sus traumas pasados no resueltos y hay muchas mujeres que están pasando por esto.

Esta recomendado cuando estas planeando tener un bebe meditar sobre ello. Esto hará que estés mas receptiva. Meditación es la relación directa entre tú (lo finito) y el

infinito. Tu puedes atraerlo y manifestarlo. También es bueno que te visualices a ti misma con la tripita embarazada. Hay ejercicios de yoga, cánticos y meditaciones para estimular el ombligo (el área abdominal).

Hay algunas mujeres que luchan con el dolor de la infertilidad –la facilidad para quedarse embarazadas o mantener el embarazo. Este sufrimiento es muy profundo y a veces puede convertirse en traumático. Hay muchas alternativas para ser habladas con tu doctor y con tu pareja. Sigue meditando, esto mantendrá tu balance mental y te alejara de los sentimientos de aislamiento.

***“No es necesario que tengas que estar casada, que tengas que estar embarazada, que tengas que ser esto o aquello. La parte mas importante de una mujer es que debería tener suficiente espíritu, suficiente fuerza de espíritu, nosotros lo llamamos suficiente dialogo, para que ella pueda mantener su gracia y su respeto”. – Yogi Bhajan.***

De acuerdo con la filosofía del Yoga el alma del niño entra en el cuerpo del feto a los 120 días. Es altamente recomendado que la madre practique meditación y tenga cuidados especiales a partir de los 120 días del día de la concepción.

Todo lo interno y externo de la madre afectara al bebe. El estado de la mente que ella tenga, sus pensamientos, situaciones, las palabras dichas, la alimentación que ella coma, todo! Una vez que el bebe ha nacido, la madre se convertira en el primer modelo a seguir del niño.

***“Una madre enseñara gratuitamente los valores y virtudes a cada niño para su prosperidad, paz mental y consciencia. Vamos a honrar a nuestras madres con nuestra propia integridad y felicidad. Podemos aprender a servir y proteger a nuestra Madre Tierra con un corazón abierto.” –***

**Yogi Bhajan**



Los estudios han unido los nacimientos prematuros y los nacimientos de niños de bajo peso con el estrés. Las mamás bajo estrés psicológico consiguen menos peso. Demasiada actividad durante el embarazo desarrolla alta presión sanguínea.

El yoga y la meditación pueden ayudarte y prevenir las condiciones relacionadas de situaciones de estrés. La practica del Yoga disminuye la necesidad de oxígeno del cuerpo, ralentiza la respiración, la velocidad de los latidos del corazón y la presión sanguínea para estas madres que sufren de una presión sanguínea alta.



La repetición de los mantras puede deshacerte de los estados mentales negativos y pueden inspirarte. Las diferentes técnicas de respiración de yoga pueden ayudarte en esta labor. También equilibraran tus hormonas ahora cuando tu más las necesitas.

Siempre, siempre, siempre!! Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulta a tu doctor.

Si tu siempre te has mantenido muy atlética, deberías planear bajar la intensidad y al tiempo que tu cuerpo crezca hacer un plan para modificar tus ejercicios para embarazadas.



Durante el embarazo no hagas ejercicio hasta el punto de fatiga! Si tu no has hecho mucho ejercicio anteriormente a estar embarazada primero comienza a andar 20 minutos y luego ve aumentando diariamente 5 minutos hasta llegar a una hora.

negativos.

También puedes añadir el mantra SA TA NA MA. Cantando una silaba por cada paso. Cantar mantras es como tocar los acordes divinos universales. Tu atraes los beneficios del mantra mientras equilibras el sistema glandular. Además de borrar los pensamientos

También puedes disfrutar de una clase de yoga para embarazadas donde tu sabes que se harán exactamente los ejercicios que tu necesitas para tu embarazo. Hay un dicho que dice que nadie te entenderá mejor que otra mujer embarazada.

El agua es otro elemento esencial para ti durante este periodo tan especial. Estate segura que bebes en cantidad.

Otros ejercicios buenos durante el embarazo son dentro de la piscina o el mar.

- Andar hacia atrás o hacia delante dentro de la piscina o el mar.
- También es de mucha ayuda hacer bicicleta lenta. Haz la prueba colocandote de espaldas contra la pared de la piscina, situa los brazos a ambos lados fuera de la piscina y relaja la cabeza en el borde de la piscina. Después comienza a hacer bicicleta lentamente.

Estos ejercicios de agua te harán sentir muy bien ya que te alivian del peso gravitatorio de las articulaciones.

A medida que pasa el tiempo el bebe crece y el cuerpo empieza a transformarse, una buena postura es la llave para aliviar futuros dolores. La postura perfecta es abriendo las piernas a la distancia de las caderas por lo que el centro del ombligo y el peso están repartidos, bajando el hueso de TALE, estirando la columna vertebral, abriendo el pecho y relajando los hombros hacia abajo.



INCORRECTO



CORRECTO

Es muy importante que te mantengas relajada mientras estas embarazada. Aquí hay algunas técnicas de respiración de yoga que ayudan al momento a obtener ese estado de relajación.