

Beneficios del yoga prenatal: ejercicio para embarazadas



Ejercicios durante la etapa prenatal: yoga durante el embarazo. Conoce en qué consiste y sus principales beneficios.

Durante el embarazo es normal que experimentes muchos cambios, tanto físicos como emocionales. Por ello, es conveniente que te apoyes en deportes que contribuyan con tu bienestar y el de tu bebé.

Una de las mejores formas es mediante el ejercicio, en donde el yoga prenatal se vislumbra como una práctica que puede entregarte varios beneficios en cuanto, principalmente, a *“mejoras en la salud mental y reducción del dolor”*.

¿En qué consiste el yoga prenatal?

El yoga es una disciplina que combina la meditación, respiración y posturas (llamadas “asanas”) para lograr un equilibrio entre cuerpo y mente. Aunque es similar a la práctica tradicional, el prenatal yoga se enfoca especialmente en aquellas zonas del cuerpo que más se involucran en el embarazo, como el pecho, la espalda inferior, los abductores, piernas, los glúteos y los músculos del suelo pélvico.

La mayoría de las posiciones están diseñadas para preparar a las mujeres para el día del parto, incrementando su flexibilidad y su equilibrio mental. Así, puedes tener control sobre tus emociones y utilizar los recursos que ofrece esta disciplina para que el proceso sea más llevadero.

De ahí que sea un ejercicio ideal para que te mantengas activa, realizando sesiones de bajo impacto. Además, asistir a clases de yoga prenatal, te permitirá relacionarte con otras futuras mamás que comparten esta maravillosa etapa.

Sin embargo, debes tener cuidado. Es fundamental que antes por decidirte por esta actividad tengas el consentimiento médico. ¿Por qué razón? Algunas mujeres presentan problemas como enfermedades pulmonares restrictivas, hipertensión, placenta previa, entre otros, que constituyen una limitante para la ejecución de movimientos exigidos.

Beneficios de yoga para embarazadas

Una de sus principales ventajas es que ayuda a desarrollar técnicas de relajación y respiración. Ambas son indispensables para mantener el control del cuerpo.

Otro de los beneficios de yoga para embarazadas es que contribuye a estirar los músculos de la espalda y distribuir adecuadamente el peso en la pelvis.

A continuación, encontrarás algunos beneficios de yoga prenatal que contribuirán con tu bienestar. Estos

te ayudarán a minimizar el impacto de los síntomas típicos de esta etapa:

- Permite conciliar el sueño debido a que reduce los niveles de estrés y la fatiga, liberando las tensiones musculares.
- Parte de los beneficios de yoga prenatal es que favorece la digestión y ayuda a controlar las náuseas.
- Estimula la circulación, por lo que previene la aparición de várices o edemas.
- Alivia la hinchazón.
- Mantiene en forma el suelo pélvico, que suele distenderse por la relaxina y la progesterona. Estas son hormonas segregadas por el cuerpo durante la gravidez.

Ejercicios básicos del prenatal yoga

No tienes que ser una “yogui” experimentada para practicar estos ejercicios. Siéntate en un espacio cómodo sobre una manta o cojín y, con tus piernas cruzadas, deja caer el peso de tus manos en tus rodillas. Relaja los hombros, gira la cabeza y realiza en todo momento actividades de respiración profunda.

También puedes colocarte a gatas y “*mecer*” a tu bebé adelante y atrás muy lentamente. Estira la columna y los brazos extendiéndote hacia adelante, y abre las piernas suavemente para dejar reposar tu pelvis sobre la superficie. Luego, tumbate sobre el suelo boca arriba y arquea tu pelvis hacia la misma dirección, haciendo un pequeño puente.

Finalmente, ponte de pie y flexiona levemente las rodillas, manteniendo la posición por unos segundos. Repite todos estos ejercicios de 4 a 5 veces.

Cuidados necesarios

Se sugiere realizar cualquier práctica a partir del tercer mes de embarazo. Esto para garantizar la implantación del embrión. En cualquier caso, ten presente que el yoga es una práctica de relajación y no debes exigirle a tu cuerpo más de lo debido. Además, es necesario realizarla en un espacio cómodo y con una temperatura adecuada.

Asimismo, es fundamental que cuentes con un grupo de apoyo (familiares o amigos) y no te ejercites sin compañía. Es indispensable contar con asesoría de un profesional certificado y, por supuesto, contar con la aprobación de tu ginecólogo.

Además de todos los beneficios mencionados anteriormente, el yoga puede crear una conexión más fuerte con el bebé. Concentrada en la respiración, puedes tomar conciencia de tu cuerpo y tus movimientos, así como los de tu hijo. ¿Te motivas a realizar esta milenaria práctica?