

Conoce las posturas de yoga prenatal recomendadas



Las posturas de yoga prenatal están pensadas para ajustarse a los cambios de tu cuerpo, reducir las molestias típicas del embarazo y prepararte para el parto.

Mantenerte activa durante el embarazo, a menos que tu médico indique lo contrario, te ayudará a reducir el riesgo de complicaciones como diabetes gestacional. Además, se disminuye la posibilidad de parto por cesárea, lo que con una recuperación más rápida después del parto, entre otras cosas.

Una actividad recomendada en esta etapa es el prenatal yoga. ¿Por qué?

Beneficios de yoga para embarazadas

Se recomienda empezar con el prenatal yoga después de la semana doce, cuando el embrión ya está perfectamente implantado. No importa si no has practicado esta disciplina antes, una vez que entres al segundo trimestre podrás experimentar los beneficios de yoga para embarazadas.

El yoga es una poderosa herramienta para ayudar a tu cuerpo a ajustarse a las molestias que provocan los cambios que experimenta tu cuerpo. Mentalmente, el yoga te ayuda a prepararte para el parto, relajándote y reduciendo el estrés.

Mejores posturas de yoga prenatal

El yoga consiste en una serie de posturas dirigidas a conectar el cuerpo con la mente y el espíritu. Específicamente, las posturas de yoga prenatal se eligen y adaptan a cambios que experimenta el cuerpo, enfocándose principalmente en ejercicios de respiración.

Existe distintos tipos de vídeos de yoga prenatal online para que puedas realizar tu práctica desde la comodidad de tu casa. Conoce más en nuestro canal de YouTube

Una de las bases del yoga es la modulación de la respiración. La práctica de yoga en el embarazo incluye gran cantidad de ejercicios de respiración que te ayudarán a enfocarte en el momento presente y relajarte.

Muchos otros ejercicios están dirigidos **a aliviar dolores de espalda**, muy comunes en esta etapa debido al peso extra que tu cuerpo debe soportar. Por ejemplo, un buen ejercicio para esto es:

- Sentada en el piso mueves la cabeza en todas direcciones, de derecha a izquierda y de arriba a abajo, posteriormente flexionas el torso de un lado a otro estirando el brazo contrario.

Otros ejercicios particularmente benéficos **para preparar tu cuerpo para el parto** son aquellos que ayudan a abrir las caderas. El yoga prenatal se enfoca en este tipo de ejercicio, por ejemplo:

- Sentada con las piernas abiertas mientras realizas estiramientos con los brazos; o sentada con las piernas flexionadas y las plantas de los pies juntas, mientras te meces de un lado a otro. Este ejercicio, al abrir la articulación de la cadera, es excelente también para **aliviar el dolor de ciática**.

Algunos factores a tomar en cuenta

Seguir una práctica dirigida por un profesional te ayudará a evitar posturas que son contraindicadas durante estos nueve meses. En general, evita poses que impliquen la compresión de los músculos abdominales, flexiones profundas del torso que lleguen a involucrar los órganos internos, ejercicios en los que se sostiene la respiración por muchos segundos, así como posturas en las que debas descansar sobre el abdomen.

Durante el embarazo tu cuerpo es más flexible debido a la hormona relaxina, que se libera para que tus ligamentos puedan distenderse y el paso de tu bebé a través de la cadera sea más sencillo. Debido a esta flexibilidad extra, tienes que ser cuidadosa de no exagerar tus estiramientos. Una buena regla es: "Si no podías hacerlo antes del embarazo, no lo hagas ahora".

Regálate la oportunidad de probar el yoga prenatal online y disfruta el bienestar que produce esta suave práctica.