

Trabajo de Integración Final

Centro Bajo o Muladhara

- Fecha de entrega **01/08/2017**
- **NATAL – Maternidad y Desarrollo humano**
- Craien Macarena
- Hereñu Evelyn
- Mariangeli Marcela



Consignas

- 1- ¿Cómo puede manifestarse alguna problemática relacionada con este centro en la entrevista inicial con una mujer embarazada? Presentar algún ejemplo.
- 2- ¿Qué manifestaciones corporales podríamos observar? ¿qué notaríamos en el cuerpo de esa persona? ¿Cómo hablaría la entrevistada de su propio cuerpo?
- 3- ¿Cuáles podrían ser las emociones o vivencias relacionadas a este centro?
- 4- ¿cuáles son las fortalezas y debilidades de una persona que usualmente se apoye en este centro, o que sea este centro el que predomine en ella?
- 5- ¿Qué temáticas sería importante abordar con esta mujer embarazada? (Ver módulo de 28 temas)
- 6- ¿Qué tipo de dificultades podría tener esa mujer durante su embarazo, parto o posparto? Este sería un trabajo de anticipación y prevención de nuestra parte, para poder sugerir un tipo de trabajo determinado.
- 7- ¿Qué ejercicios corporales podríamos sugerirle para equilibrar este centro? GRABAR UN VIDEO, ELEGIR LA MÚSICA ADECUADA. (De pie, arrodillada, sentada, acostada).
- 8- GRABAR VISUALIZACIÓN correspondiente a este centro. (Ver módulo de Respiración- Visualización- Meditación)

El centro bajo, o Muladhara, está situado en la base de la columna vertebral, donde nacen los canales energéticos, entre el ano y los genitales. Incluye la estructura esquelética, el sacro-coxis. Los músculos que le pertenecen son los glúteos y los de la parte posterior de muslos y piernas. La planta de los pies, en especial el talón y apoyo externo. Su órgano sensorial es la nariz y su órgano de acción, los pies.

En cuanto a sus características energéticas, el Centro Bajo tiene a su cargo “la fuerza”, el impulso vital y es el motor que vitaliza a todo el cuerpo. En él reside la energía primaria, “Kundalini”, representada con una serpiente enroscada en la base de la columna, que simboliza la energía de la materia. La ascensión de “Kundalini” significa que la energía primaria elaborada por el organismo es impulsada hacia arriba, hacia los otros centros. La llegada de esa energía a la cúspide de la cabeza simboliza el despertar de la vida espiritual, sólo posible a través del desarrollo y crecimiento armónico de todos los aspectos del hombre, de todos los centros.

El centro bajo es el canal que vincula el ser humano a la Tierra. En el aspecto psicológico, un centro bajo energizado y alineado es una expresión de autoafirmación y de confianza en uno mismo. Al trabajar un buen apoyo sobre los pies y un movimiento rítmico, recuperamos el contacto con la tierra, y así sentimos la fuerza, confianza y la capacidad para enfrentar la vida. Obtenemos más resistencia física y respiratoria. Nos proporciona menos cansancio, miedo e inseguridad. Se desarrolla una inteligencia orgánica capaz de escuchar las necesidades de nuestro cuerpo físico; nos preparamos para sobrevivir, luchar y defendernos.

Al encontrarnos con una embarazada con un centro bajo poco desarrollado o subactivado, podríamos notar que se manifiesta tímida e insegura y con baja energía. Se trataría de una persona con miedo al cambio, dubitativa, y con gran lentitud en las decisiones que la saquen de lo usual. Si bien la planificación, proyección y orden de nuevos hábitos son reguladas por los chakras superiores, las acciones finales que los sostienen son función del chakra raíz, lo que podría manifestarse como la creación de numerosas actividades que no se terminan concretando. Todo esto genera a su vez una gran sensación de frustración e irritabilidad.

Ya que dicho centro proporciona y regula la energía a los demás, si no posee un correcto funcionamiento, la mayor parte de la vitalidad física queda bloqueada y la persona no produce una fuerte impresión en el plano físico. Notaríamos en ella baja

energía, y a su vez podría aquejar dolores lumbares, de columna o espalda, así como lesiones o heridas en sus rodillas o articulaciones inferiores.

En lo que respecta a las manifestaciones corporales, podríamos observar ciertos movimientos desequilibrados, ocasionados por piernas débiles y faltas de estabilidad. Además, basándonos en la división "arriba/ abajo", sus piernas podrían ser notoriamente más flacas que su torso superior y podría tener problemas en la pisada y el apoyo de sus pies, como por ejemplo pie plano. Esto señala una gran dificultad para el autosostén y para "cambiar de lugar".

El centro bajo regula el funcionamiento de las glándulas suprarrenales, encargadas de la síntesis de corticosteroides (principalmente cortisol) y catecolaminas (en especial adrenalina). El cortisol, entre otras funciones importantes, es una de las hormonas responsables de regular las respuestas al estrés, por lo cual una deficiencia en su producción podría ocasionar una embarazada con constante sensación de "desborde". Del mismo modo, una secreción desregulada podría manifestarse como cambios de humor recurrentes, problemas de peso, problemas con el sueño, sistema inmunitario debilitado, entre otros.

Un funcionamiento armónico e integrado del chakra raíz, lleva a la embarazada a experimentar una hermosa sensación de paz interior al encontrarse conectada con la tierra y los ciclos vitales de la vida. Cuando la fuerza vital está en pleno funcionamiento a través de los chakras inferiores, en combinación con un poderoso flujo que desciende por las piernas, con éste llega una afirmación clara y directa de la potencia física. Esta afirmación de la potencia física, combinada con la voluntad de vivir, da a la embarazada una "presencia" de poder y vitalidad. Declara estar aquí ahora" y tiene los pies bien afirmados sobre la realidad física. Frecuentemente es posible que transmita una enorme cantidad de energía a quienes le rodean y recargue sus propios sistemas energéticos. Sus acciones son concretadas mediante el deseo de participar activamente en la configuración de la vida propia, en consonancia con la fuerza generadora y creadora de la tierra.

Emocionalmente, la embarazada que se apoya en este centro se siente fuerte, segura y responsable consigo misma y su bebé, manifestando un gran compromiso en todos los procesos orgánicos y los cuidados que sean necesarios. A su vez, posee un

gran sentido de autosuficiencia, que puede derivar de la extinción o sublimación de la mente negativa, lo que le aporta numerosos beneficios. Una de sus mayores fortalezas es sentirse conectada con sus intereses, necesidades, emociones, y predominantemente con su bebé.

Cuando existe una disfunción del chakra Muladhara, el pensamiento y la acción giran en torno a la posesión y acumulación de bienes materiales, en base a la sensación de “seguridad” que ellos otorgan. A su vez, se acentúa el interés por los estímulos y placeres sensoriales, como la “buena comida”, las bebidas alcohólicas, el sexo, etc. Normalmente, el actuar está predominantemente dirigido a la satisfacción sólo de las propias necesidades, y se pasan por alto las necesidades de los demás, así como las propias en lo que respecta a los cuidados alimenticios, reposo suficiente y una vida más equilibrada. Estos desbalances pueden producir grandes problemas para la madre y su bebé.

En casos más extremos, puede que la embarazada se aferre fuertemente a determinadas ideas y ambiciones de las que no pueda desprenderse con facilidad. Cuando esas fijaciones son desafiadas por las circunstancias o por otras personas, se podría llegar a un gran estado de irritabilidad. La ira y el enojo son mecanismos de defensa que pueden ser tramitados a la hora de carecer de confianza en sí misma.

Con un centro bajo bloqueado o cerrado, la constitución corporal de la embarazada es bastante débil, posee de poca capacidad de resistencia física y anímica. Se siente llena de preocupaciones e insegura, y le resulta difícil “arreglárselas” en los desafíos emocionales del embarazo. Todas estas sensaciones le impiden sentirse completa y seguir desarrollándose, ya que se siente “enfrentada” a los problemas y persiste en el lugar de la queja, en lugar de tomar acción.

Por todas estas cuestiones, en el acompañamiento de una embarazada con estas características, uno de los temas más importantes para abordar son los cuidados para sí misma y su bebé. Se debería hacer hincapié en el impacto de la alimentación y nutrición durante la gestación del niño, por ejemplo, los tipos de alimentos, sus proporciones sugeridas en cada etapa del embarazo, y sus funciones; la importancia de la actividad física y el descanso, etc.

A su vez, otra temática importante a trabajar son las redes de apoyo y contención, ya que habla de cómo ella se para frente al proceso que le toca vivir. Sería necesario destacar, que el primer apoyo con el que cuenta una embarazada es ella misma, por lo que debe saber con qué recursos internos y externos cuenta. En cuanto a los primeros, podríamos destacar las caminatas, los ejercicios de respiración, visualizaciones y meditación, y todo lo que pueda facilitar su autoconocimiento. Debemos inculcarle el ocupar un lugar activo en este proceso. En lo que refiere a los recursos externos, debemos ayudarla a reconocer los apoyos con los que realmente cuenta (familiares, amigos, etc.).

Otro tema importante a trabajar, son los tipos de parto. Es importante que acompañe a su trabajo de introspección, la información adecuada para poder decidir qué quiere y por qué lo quiere. Evaluar con tiempo y elegir la forma en que quiere traer a su bebé al mundo, hará que llegado el momento del parto pueda sentirse con herramientas que le den seguridad y tranquilidad.

Dentro de los diferentes tipos de parto, encontramos: parto natural, por el cual el bebé nace después de un proceso de contracciones y dilataciones por vía vaginal. En el parto normal la mujer puede pedir la inyección epidural para aliviar el dolor y el obstetra es quien avisa cuando pujar. En el parto en casa, en el cual se prioriza un clima de comodidad, que muchas veces no puede ser recreado en un hospital; el parto en el agua, que cuenta con la ventaja de disminuir el dolor y brindar una mayor comodidad a la hora de dar a luz, además de recrear un ambiente muy similar para el bebé luego de salir del útero, generando una transición más gradual.

Asimismo, la cesárea es otra manera de parir. Es un recurso para preservar la salud de la madre y el bebé, y puede ser programada o decidida en el momento. Las cesáreas programadas pueden ocurrir, por ejemplo, en casos que el bebé no esté bien encajado en el canal vaginal, en embarazos múltiples, enfermedad de la madre, entre otros.

En algunos casos, como por ejemplo al pasar la semana 41 sin señales de parto, o al romper bolsa sin sensación de contracciones, entre otros, puede haber una inducción al parto mediante el suministro de alguna medicación, normalmente por vía de suero.

Otro tema que sería conveniente tratar con la embarazada, es el pujo. En el periodo expulsivo, la etapa del parto que va desde la dilatación completa (10 cm.) hasta la

salida del bebé, es cuando hay la mayor actividad de contracciones uterinas, dado que se requiere mucha fuerza para ayudar a salir al bebé. No obstante, con la fuerza del útero no suele ser suficiente y es por ello que este periodo la madre nota la sensación de pujo, es decir, ganas de empujar. Se trata de un mecanismo biológico que permite que la fuerza del útero y la de la pared abdominal de la madre se combinen para poder ayudar a la salida de la cabeza del bebé.

A pesar de que la madre sienta la necesidad involuntaria de empujar, es posible intentar controlar los pujos para mejorar el desarrollo del parto. Así, el médico le indicará que sólo se debe empujar cuando esté en dilatación completa y durante la contracción, para así unir su fuerza con la del útero. De otra forma se gasta mucha energía sin ningún efecto.

Durante el embarazo, es desde el centro bajo que se aceptará el cambio, y la embarazada se abrirá sin miedo para dar paso seguro al bebé. Una mujer con problemas en su centro bajo, podría manifestar miedo y tendencia a no querer desprenderse, predisposición para “retener” en lugar de “abrir y liberar” en el momento de parto, causando que se prolongue más de la cuenta.

Es importante que estos temas sigan siendo trabajados luego del nacimiento del niño, para facilitar un vínculo relacional sano y no desde un lugar de posesión. Todo esto proporcionaría un criterio de realidad mucho más marcado, y una conexión con ella misma y su bebé, sin caer en ansiedad por separación ni depresión.

A su vez, como el centro bajo es el que se encarga de las necesidades instintivas, es necesario que la madre haga consciencia en su activación, para así poder estar más atenta y dispuesta a comprender las necesidades del bebé, en cuanto a sus cuidados básicos.

Bibliografía

- https://docs.wixstatic.com/ugd/26143d_2c6a89617e5c4799b6588e64d62bc060.pdf
- <http://www.vibracionautentica.com/home/chakras/chakra/>
- <http://www.institutomeridians.com/los-chakras-con-respecto-al-embarazo-y-el-parto/>
- <http://www.concienciadeser.es/chakras/chakra/chakra1.html>