

Curso de doula método NATAL

Trabajo corporal prenatal, trabajo de parto y posparto



Integrantes: Gillig Cintia
Sosa Carolina

Contenido

Trabajo corporal prenatal, trabajo de parto y posparto	3
Introducción	3
Manual de ejercicios prenatales	4
Toma de conciencia corporal y respiratoria	6
Entrada en calor	7
Ejercicios a aplicar	8
Ejercicios simulación de contracción	19
Relajación	20
Ejercicios con esferas	21
Ejercicios respiratorios prenatal y posnatal	23
Herramientas para el Trabajo de parto	25
Relación Boca y vagina	27
Vocalización:	28
Ejercicios con acompañante	29
Ejercicios con esferas	29
Manual de ejercicios posnatal	32
Recuperando el cuerpo físico	33
Anexo de imágenes	37

Trabajo corporal prenatal, trabajo de parto y posparto

Introducción

El ejercicio físico ya sea yoga o cualquier otro ejercicio va adaptado a la madre embarazada a los cambios que se va produciendo en su cuerpo por esto favorece al control físico, brindándole la posibilidad de afrontar el parto en forma natural y con control emocional, favoreciendo también la pronta recuperación posparto.

El ejercicio corporal en este proceso de gestación tiene como objetivo poder llegar a un parto consiente, con una madre más segura, sin miedo a lo desconocido. La práctica del ejercicio le dará a la madre la confianza necesaria para tener el control necesario sobre sus actos, para cuando llegue el momento de dar a luz a su bebe.

Cada ejercicio ayuda a fortalecer los músculos, sobre todo aquellos relacionados con el suelo pélvico que sostienen al bebe y reducen el riesgo de incontinencias durante el embarazo y en el periodo posparto.

También a través del ejercicio se Favorecer la correcta oxigenación del bebe mediante una buena práctica de respiración; con esta descomprimos tensiones, también logramos favorecer la circulación, activamos el sistema inmunitario. La práctica de respiración, ayuda a serenar y oxigenar todo nuestro cuerpo y a él bebe.

En el final de cada practica vamos a volver a la calma pasando a la fase de descanso de nuestro cuerpo físico, logrando conectar nuevamente con nuestros sentidos para volver a una relación más cercana con él bebe.

La actividad a realizar se recomienda que sea de una duración mínima de 45-50 minutos con la pausa que cada madre requiera.

La clase constara de varias etapas:

- toma de conciencia (reconocer el cuerpo)
- entrada en calor
- ejercicios adecuados a la necesidad de cada etapa de gestación.

➤ relajación.

Se abre al juego para modificar, cambiar y combinar los ejercicios de acuerdo con cada mama, podremos utilizar música suave valernos de elementos, aromas etc. Todo lo que haga un ambiente cálido y confortable a la mama.

Manual de ejercicios prenatales

Primer trimestre:

Durante el primer trimestre debido a los enormes cambios que se producen a nivel hormonal la mujer se va adaptando paulatinamente a su nuevo estado.

La mujer gestante atraviesa una de las transiciones más importantes de su vida: la transformación de mujer a mujer-madre. Descubriendo la capacidad instintiva de crear, dar a luz y alimentar a un nuevo ser. Es un periodo excitante y desafiante en el cual se experimenta una increíble transformación a nivel físico, mental y espiritual.

El nacimiento del bebe significa también el nacimiento de una nueva familia, lo que trae consigo cambios y alteraciones en las relaciones, ocupaciones y estilos de vida.

Debido a los posibles malestares que se puedan sentir en esta etapa, el ejercicio se va adaptando de acuerdo a las sensaciones que se vayan sintiendo.

En general si no hay malestares se podría hacer todos tipos de ejercicios físicos, pero ya que la futura madre debe adaptarse a profundos cambios, siente el efecto de los mismos en todo su organismo. Su sistema hormonal que actúa sobre todo su cuerpo, tanto en el sistema nervioso parasimpático como simpático, en el hipotálamo o cerebro primitivo que contiene la glándula pituitaria, llamado así por ser la parte que se desarrolla primero en el feto . La madre deberá ir adaptándose al nuevo estado y cambio continuo.

Por eso el ejercicio se podría reducir básicamente a ejercicios de respiración y meditación para ayudar al descanso y al apoyo de la fase de adaptación.

La danza, movimientos oscilantes, fluidos y de apertura de pecho para expandir el tórax, movimientos de brazos y por sobre todo el enraizamiento.

Estos movimientos agradables fortalecen la producción de endorfinas y oxitocina, que son hormonas parecidas a la morfina, segregadas en la parte primitiva del cerebro, son calmantes y tranquilizantes naturales. Son las mismas hormonas que se producen al hacer el amor, hacer ejercicios, estar con amigos, bailar o cantar y son exactamente las mismas hormonas del parto. Durante la gestación el nivel de secreción de estas hormonas aumenta, y llega a su máximo explosión durante el parto es por esto que el ejercicio es muy importante en la preparación de parto ya que ayuda al cuerpo a producir dichas hormonas del placer.

Segundo trimestre:

Al finalizar el tercer mes, la futura madre ya se ha adaptado a los cambios y comienzan a pasar a los malestares y náuseas sintiéndose la mujer más tranquila y cómoda con la gestación. El bebé se desarrolla muy rápido en esta fase y empieza a dar señales con el movimiento de su madre. La mayoría de las mujeres disfrutan mucho esta etapa. El vientre cada vez más grande, se potencian las sensaciones y los sueños parecen más reales.

El ejercicio prenatal en esta etapa es muy placentero, la preparación del parto a través del ejercicio para suelo pélvico ayudan a potenciar la circulación y a aliviar las varices.

Los glóbulos rojos de la sangre que contiene hemoglobina cuya función principal es oxigenar las células, la placenta y transportar hierro al feto se verán beneficiados por el movimiento y la oxigenación a través de los ejercicios respiratorios.

Tercer trimestre:

Al final de la gestación, el útero estará justo debajo de las costillas y el bebé alcanzará su tamaño máximo. Aunque algunas mujeres se sienten muy bien durante este periodo, a menudo también suele resultar bastante incómodo. Los

senos aumentan de tamaño considerablemente, el pezón se hace más sensible, es un buen momento para preparar el pezón para la lactancia.

La laxitud de origen hormonal de los tejidos al final de la gestación puede resultar en una excesiva acumulación de líquido en las piernas, con hinchazón en la zona de los pies, los tobillos, y las manos. Esto generalmente solo resulta incómodo a menos que sea acompañado de aumento de presión sanguínea y proteína de la orina, que son casos para consultar con el médico.

Los ejercicios en esta etapa son fundamental para la preparación para el parto. El ejercicio, la meditación y los ejercicios respiratorios ayudaran a la madre a empoderarse, saber con certeza que puede parir, abrirse para recibir a su bebe. Las caminatas son fundamentales en esta etapa de la gestación por que ayudan a posicionar al bebe y fortalecer el suelo pélvico.

Para comenzar ante cualquier actividad corporal se necesita una entrada en calor, la entrada en calor involucra músculos mayores y articulaciones más importantes. Y una toma de conciencia donde recorreremos y reconoceremos el cuerpo y centraremos nuestra atención en el ejercicio que aremos

Toma de conciencia corporal y respiratoria

Esta sección de la clase es muy importante para que esta futura madre conecte con el lugar el momento y pueda dejar todo atrás para tomar la clase armoniosamente.

Vamos a pedirle a la futura mama que encuentre una postura cómoda (piernas cruzadas, utilizar apoyos, almohadones etc.) ya se en una colchoneta o silla, acá le vamos a marcar el recorrido de su cuerpo siempre empezando por los pies hasta su cabeza. Pies, tobillos, piernas, glúteos, caderas, manos, brazos, hombros, cuello, cabeza; Mientras le pedimos que se relaje pero mantenga a la postura erguida. Luego continuaremos con la respiración que va hacer una respiración amplia y abdominal siempre por nariz, luego de cuatro o cinco ciclos, le pedimos que deje respiración natural. **Muy importante pedir que lleve toda la atención a la respiración.**

Entrada en calor

Siempre realizar una entrada en calor más aún si es por la mañana.

Esta etapa está basada en ejercicios para precalentar todo el sistema esquelético comprendiendo músculos, articulaciones, tendones, etc.

Son movimientos amplios, activos acompañados de una suave respiración.

Comprende tanto al tren superior, como el tren inferior, movimientos cervical, hombros, columna, caderas, tobillos rodillas etc.

Cervical:

- a) Desde una postura cómoda puede ser sentada en silla o suelo con piernas cruzadas, vamos a llevar el mentón hacia el pecho y dibujar una sonrisa en este pecho llevando mentón de un hombro hacia el otro.
- b) Hacer círculos completos con la cabeza llevando la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo luego mentón al cielo y sigo marcando un círculo con la cabeza. Por último lo realizo hacia el otro lado.

Hombros y omoplatos:

- a) de pie vamos a rotar ambos hombros arriba atrás varias veces y luego rotan al frente y por último terminamos hacia atrás.
- b) De pie o sentado vamos a llevar manos y nos vamos a tomar de hombros y con los codos hacia afuera, vamos a hacer círculos hacia atrás hacia el frente y siempre termino hacia atrás para corregir la postura.

Columna:

- a) Desde sentado me tomo de rodillas con manos firme, inhalo abro pecho garganta y rostro que mira al cielo y exhalando mentón a pecho pelvis bien adentro espalda redondeo por detrás.
- b) Sentado vamos a apoyar mano derecha en rodilla izquierda inhalo en el centro y exhalando torsiona hacia el lado izquierdo repito lo mismo del otro lado.

Caderas:

- a) Podemos hacer el ejercicio de la mariposa, sentados en el suelo contacto planta con plantas los pies con talones bien cerca de pelvis, me tomo con manos cruzadas por debajo de los pies, inhala rodillas se elevan al cielo, al exhalar las rodillas bajan con dirección al suelo y es la respiración la que marca el ejercicio.
- b) valiéndonos de barra o simplemente la pared, parada paralela a ella vamos a abrir la pierna hacia afuera. Apoyada bien firme en pie derecho comenzaremos inhalando abriendo con una apertura lateral la pierna bien extendida exhala vuelve repito 6-7 veces y realizo el ejercicio de la otra pierna.

Tobillos y muñecas:

- a) Rotación de muñecas y tobillos.
- b) flexión y extensión de tobillos y muñecas.
- c) Parados vamos a comenzar a simular una caminata en el lugar sin movernos solo elevo talón mientras flexiono rodillas alternado una y luego la otra y si estoy cómoda elevo un brazo luego el otro acompañando el movimiento.

Terminada la entrada en calor podremos seguir con los ejercicios para trabajar al cuerpo en su totalidad.

Ejercicios a aplicar

Los ejercicios de pie trabajan principalmente el enraizamiento, chakra raíz (primer centro) incorporando a los brazos trabajamos el chakra cardiaco (cuarto centro) y permite equilibrar a los demás también.

Ejercicios de pie, conectándonos con la tierra:

Estos ejercicios son individuales, no se realizan necesariamente uno después del otro con una serie. Se puede usar como entrada en calor o antes de meditar. Este ejercicio conecta con la tierra, fortalecen el primer centro (raíz), aumentando la sensación de seguridad, estabilidad y confianza en ti misma. Así podremos trabajar positivamente los miedos, inseguridades y preocupaciones existentes.

a) Enraizamiento de pie:(TADASANA)

Párate con los pies paralelos y separados al ancho de tus caderas, a medida que crece tu abdomen los pies se van acomodando para sostener el peso. Desplaza los talones así afuera y los dedos mayores hacia adentro, hacia el centro, hasta que los bordes externos formen dos líneas paralelas. Cierra los ojos, siente el contacto desde las plantas de pie, imaginándose raíces hacia la tierra balancéate suavemente hasta que notes que el peso recae en el centro de los talones y en el espacio entre las piernas. Pelvis activa, pubis hacia adelante, sacro liso y relajado. Recorrer vertebra por vertebra la columna elevándose hacia el cielo con el mentón levemente hacia el pecho. Manos en contacto con él bebe en el abdomen, conectando con este a través de la respiración. (1)

Beneficio del ejercicio:

- Ayuda a la conexión y fortalecimiento con el elemento tierra.
- Proporciona equilibrio físico y energético
- Seguridad, estabilidad y prosperidad.
- Alinea y elonga

Se recomienda para realizar en los tres trimestres, salvo contraindicación médica.

Variantes de ejercicios de pie:

1. Párate bien enraizado en la tierra. Los pies están paralelos entre sí con los dedos separados y los talones bien apoyados. La cara posterior de rodillas se abre. La parte inferior de la espalda desciende suavemente y la pelvis soporta al vientre desde abajo. Él bebe se mantiene cerca de tu espalda cómodamente. La parte superior de tu espalda se estira de

cintura hacia el cielo, como si surgiera de las raíces. Los hombros relajados y los brazos cuelgan suavemente con los codos y las muñecas pesadas. La zona cervical se estira y el mentón se inclina hacia pecho, equilibrándose cabeza sobre hombros. Bajá doblando rodillas tanto como te sea posible manteniendo la espalda erguida. Imagina que eres un árbol con raíces muy fuertes.(2)

2. De pie con la conciencia del enraizamiento, manos frente de nuestro pecho en posición de rezo. Respiro conectando con el ejercicio. Con la postura de enraizamiento inhalando llevamos las manos contactadas palma con palma en sima de la cabeza brazos extendidos por completo y exhalando vuelven bajando manos a la altura del pecho(2)
3. Pies paralelos manos con palmas contactada sobre cabeza adelantamos pierna derecha con un gran paso apoyamos firme ambas plantas de pie, flexiono pierna derecha, estirando pierna izquierda en su cara posterior, conecto con la respiración y los apoyos firmes. El ejercicio se realiza de la otra pierna.(3)

Efectos y/o beneficios: alineamiento, elongación desde la conexión a tierra. Da seguridad y conexión entre el cielo y la tierra.

b) Caminatas suaves también ayudan:(CAMINA COMO UNA

REINA) Apoya la planta del pie que va delante suavemente, impúlsate con los dedos del pie que queda atrás algo exagerado. El impulso va a través de la pierna hasta la cadera, lo que hace que sea la cadera la que lleva el movimiento de la pierna hacia adelante activando así el piso pélvico. Los hombros relajados en movimientos fluidos.(4)

Efecto y/o beneficios: proporciona seguridad, ejercita ala suelo pélvico.

De pie integrando el trabajo corporal:

- c) (PENDULO) Párate bien enraizada. Estira tus brazos hacia arriba y dobla tus manos por encima de la cabeza, los brazos quedan a la altura de las orejas, cómodamente flexionados. Inhala y estira tu cuerpo hacia arriba, exhala y dóblate hacia adelante desde el centro de tu espalda, a la altura

del diafragma. Inhala vuelve arriba. Deja tus hombros abajo y el mentón suave hacia el pecho para que el cuello quede estirado.(5)

Efecto y/o beneficio: este ejercicio es muy agradable cuando él bebe está muy arriba, abre espacio para respirar mejor. También es bueno para quitar la acidez estomacal, ya que ayuda a cerrar la válvula del estómago.

Aperturas, brazos, pechos (De pie o podemos utilizar los movimientos de brazos sentada):

Trabajamos en fortalecer y tonificar, brazos, hombros espalda alta y pecho. Equilibramos el centro de energía cardíaco.

1. Lleva las manos al centro de del pecho poniendo una sobre otra. inhala mientras estiras el brazo izquierdo hacia atrás, y la palma de la mano mira hacia arriba. Exhala volviendo hacia el centro girando la palma hacia abajo. repite el movimiento hacia otro lado, inhala ahora llevando el brazo derecho hacia atrás con un movimiento fluido y exhala volviendo al centro.(6)
2. De pie bien enraizada, brazos doblados a la altura de los hombros manos mirando hacia abajo. Inhala llevando los codos hacia atrás abriendo el pecho, exhala volviendo a la posición inicial.

Efecto y/o beneficios: abre la caja torácica expandiendo la capacidad respiratoria. Trabajaremos primer chakra raíz y cuarto chakra cardíaco.

3. De pie inhala abriendo los brazos como alas al costado del cuerpo a la altura de los hombros mirando al frente con el rostro, inhala en el centro, con la exhalación gira con el torso hacia la derecha, inhala y vuelve al centro repite hacia la izquierda.(7)

4. De pie, con pies separados un poco más de ancho de caderas ,mirando hacia la pared, manos apoyadas en esta, comenzamos a descender hasta que los muslos estén lo mas paralelos posibles al suelo.
5. De pie, círculo con la pelvis, círculo con caderas y baile (ritmos orientales y la danza del vientre son fantásticos). **(8)**

Efecto y/o beneficios: movilidad de la zona pélvica, fortalece y relaja. Desbloqueo de chakra raíz.

6. De pie con las piernas abiertas algo más que el ancho de las caderas u hombros, de manera de sentirse bien estabilizados de acuerdo al tamaño de la pancita. Exhala con las manos en el pecho palma sobre palma, inhala llevando una mano abierta hacia atrás con el brazo extendido girando el torso sin girarlas rodillas. Exhala volviendo al centro y cambia la dirección.(9)
7. Parada bien estabilizada con las piernas algo abiertas, conectando los pies con la tierra y sus cualidades, inhalar subiendo los brazos hacia el cielo, recibiendo energía luminosa. Alargándose hacia arriba inhalando.(10)
8. De pie observo firme el apoyo de pies, brazos extendidos al cielo entrelazamos manos y rotan las palmas al cielo. Inhala estirarse al cielo y exhalando estirarse hacia la derecha, inhala vuelvo al centro exhalando, inhala en el centro y exhala te estiras a la izquierda.(11)

Beneficios y/o efectos: expandir y alongar caja torácica. Trabaja chakra coronario.

Posturas de equilibrio suaves:

- a) (Rey bailarín) Mirando a la pared Con los pies apenas separados, ojos abiertos y enfocados en un punto fijo al frente, para mantener el equilibrio. Traslada todo el peso de su cuerpo hacia el pie y pierna derecha, sienta la firmeza en esa pierna y eleve su pie izquierdo atrás, tomándolo por el tobillo o empeine. Mano izquierda apoya los dedos en la pared para un mejor sostén y fluidez en la postura, comienza a caminar con la mano por la pared mientras el talón se aleja del glúteo. Mantén un arque cómodo inhala y exhala y despacio vine talón al glúteo relaja la mano y suspiras. Armar del lado contrario.(12)

- b) Trasladaremos el peso, relaja todo el peso del cuerpo en ambos pies y piernas mantente con piernas separadas cómodas, comenzamos a realizar movimientos suaves, fluidos, balanceamos nuestro cuerpo en círculo percibiendo bien el apoyo de nuestros pies conectamos con las propias aguas. Podemos mover caderas sin despegar pies del suelo o todo el cuerpo.

Beneficios: fortalece sistema musculo-esquelético y principales articulaciones de sostén, la mente se enfoca, y proporciona armonía.

También podemos tener en cuenta realizar los ejercicios en pareja, con ayuda de una doula o algún acompañante mientras la futura madre se sienta segura.

Postura de cuclillas de a dos:

- a) Con las piernas separadas a una distancia segura y cómoda para el tamaño de la pancita, parados enfrentados con el compañero, bien apoyado los pies en el suelo, de apoco comienzo a flexionar rodillas, bajando hacia el suelo con pelvis lo más que podamos, manteniendo la espalda lo más recta posible, cuando llego a descender por completo

realizar tres inhalaciones y exhalaciones lentas relajando la zona del periné por completo.(13)

- b) Luego para avanzar un poco en esta postura vamos a pedirle que saque las puntas de los pies hacia afuera, abriendo sus rodillas, permitiendo que relaje aún más su suelo pélvico y mejorar la flexibilización en las caderas.

Beneficios y/o efecto: fortalece piernas cuádriceps, glúteas, suelo pélvico relaja la cintura, trabajamos primer chakra, segundo chakra.

Ejercicios de flexibilización para la columna y fortalecimiento del suelo pélvico:

Podemos optar por diversas maneras de ejercitar a la columna y suelo pélvico, podemos hacerlo sentadas, parada, con algún elemento, también podemos optar por trabajar la columna por partes o en todo su largo de acuerdo a la ejercicio que elijamos mientras trabajamos en conjunto suelo pélvico. Trabajando el largo de columna trabajamos del primer centro de energía al quinto.

- a) (Arqueo y redondeo) Sentada en una postura cómoda de piernas cruzadas sentada en el suelo o podemos optar una silla dependiendo de la lo que necesite la madre con la que estamos trabajando.

Manos apoyadas en las rodillas, inhala profundo estirando la espalda, abre tu pecho, con la exhalación redondea la espalda llevando mentón bien hacia el pecho. (14)

Beneficios: equilibra primer, segundo, tercer, cuarto y quinto centro de energía, flexibiliza la columna y descomprime la garganta.

- b) (circulo suffís) Sentada en una postura cómoda de piernas cruzadas siempre hacer hincapié en que los isquiones estén bien firmes. Llevar las manos sobre las rodillas, con la inhalación comienza a girar la espalda relajadamente desde la base de la columna hacia el lado izquierdo, luego hacia delante de tus isquiones trasladando tu peso, abriendo el pecho, luego exhala hacia el derecho y vas con tu peso detrás de los isquiones abriendo los omoplatos.(15)

Beneficio: activamos la energía de los tres primeros centros de energía, relaja suelo pélvico.

- c) (gato, vaca) sobre un colchoneta en postura de cuatro apoyos esto quiere decir palmas apoyadas y rodillas apoyadas en el suelo, vamos a inhalar y abrir rostro, garganta y pecho al frente, teniendo en cuenta no arquear cintura si la pancita está avanzada, exhalo mentón al pecho basculo pelvis bien adentro redondeo mi espalda por detrás, inhalo abro rostro al frente y exhalo cierro y la espalda totalmente redondea. (16)

Beneficios: puntos energéticos todos se activan y se equilibran, el trabajo se realiza en toda la columna desde el coxis hacia las cervicales flexibilización y fortalecimiento.

- d) Con rodillas y codos apoyados en el suelo, lleva la atención al suelo pélvico. Imagínate que tenes una cola larga y comienza a marcando un círculo con esta cola hacia un lado y luego hacia el otro.(17)

Usaremos la postura del Bebe para descansar luego de una serie de cuatro apoyos llevaremos los glúteos a talones y la frente hacia el piso, los brazos estirados al frente con las palmas en el suelo.

Importante: ofrecer en cada ejercicio almohadón, mantita, banditas etc. para ayudar a que fluya el ejercicio lo más cómodo posible.

Variantes en cuatro apoyos

- a) En cuatro apoyos manos y rodillas apoyadas en el suelo. Inhalando estira una pierna y el brazo contrario en direcciones contrarias, rostro siempre mira el suelo, exhalando acerca la rodilla que se contacte con el codo redondeando la espalda por detrás. luego cambia lado.(18)
- b) Cuatro apoyos vamos a mirarnos la puntas de los pies, inhalo moviendo la cabeza y cadera hacia la izquierda y exhala llevando cabeza y cadera hacia la derecha y el rostro mira los pies.(19)

Ejercicios para la apertura en cadera:

- a) Recostada de lado apoya la cabeza en el antebrazo o un almohadón si lo preferís. Con rodillas semi flexionadas comienza a dibujar círculos con la rodilla de arriba, unas tres veces hacia cada lado. Luego cambia de pierna y repetir del otro lado. (20)
- b) (Mariposa) Sentada vamos a juntar plantas de pies y acercaremos lo más que puedas los talones de pelvis, tomar pies o tobillos con las manos entrelazadas, mantener el pecho abierto y alto sostengan la columna larga, y muy suave inhalaremos y elevaremos rodillas al cielo al exhalar rodillas bajan al suelo, inhala subo y exhala bajo.(21)
- c) (mariposa) Sentada con plantas de pie contactadas lo más cerca de pelvis que podamos, también podemos hacer pequeños movimientos con las rodillas para comenzar a flexibilizar suave las caderas.
- d) (kurmasana) Sentada contactamos plantas de pie talones alejado de pelvis (formamos un rombo) entrelazamos manos por debajo de pies y manteniendo la columna larga inhala alárgate al cielo desde el tope de la cabeza y exhalando comienza a plegarte hacia el frente llevando la cabeza hacia los pies.(22)

Beneficios y/o efectos: rotación externa en caderas, flexibiliza, libera de tensión de suelo pélvico.

Ejercicios para una columna vertebral fuerte y flexible:

Trabajaremos toda la columna y equilibraremos el plexo solar (tercer centro)

- a) (Estiramiento del nervio de la vida)

Sentarse bien cómoda con la base de isquiones bien firmes piernas extendidas al frente, extendemos también brazos cerramos puños pulgares arriba. Inhala llevando el torso erguido un poco hacia atrás y exhala hacia adelante estirándote. Brazos paralelos al suelo.(23)

- b) Podemos hacer el mismo ejercicio en pareja tomados de manos contactando las plantas de pie al compañero con movimientos suaves.
- c) (media pinza) Estira la pierna izquierda apoya el pie derecho en la parte interior del muslo izquierdo (abductor). Inhala estírate con la columna hacia el cielo, exhala inclinándote hacia la pierna estirada, aquí respiraremos completo 2,3 ciclos. A mayor tamaño de la pancita podemos usar una bandita elástica. Equilibra primer, segundo y tercer centro de energía.(24)
- d) Sentada con piernas abierta lo más que puedas cómodamente, vamos a inhalar extendiendo brazos al cielo ganando una columna larga, exhalando nos plegamos tomando con manos si llegamos las puntas de pies. Si no donde llego relajo. Equilibra primer y segundo centro de energía (25)
- e) Sentada bien por base de isquiones piernas separadas lo más que se pueda cómodo inhalamos llevando los brazos al cielo, exhalamos bajamos brazos al frente plegándonos suave hacia adelante y apoyamos las manos al frente. relajamos cabeza hombros espalda. Equilibra primer, segundo y sexto centro de energía.
- f) Sentada piernas separadas, isquiones bien firmes en el suelo, inhala en el centro, exhalando comienzo a caminar con mano derecha sobre pierna derecha y dejo que todo el peso del cuerpo caiga hacia ese lado. Subo inhalando y exhalando vamos hacia la pierna izquierda.
- g) (Torsión abdominal) acostadas boca arriba lleva manos entrelazadas por debajo de nuca como si fueras a tomar sol, llevamos rodillas hacia el

pecho cómodas. Inhalamos en el centro, exhalamos las piernas caen lento y con control hacia la derecha y el rostro mira hacia la izquierda, respiro cómodo dejando que los órganos digestivos se masajeen, inhala para volver al centro con rostro y rodillas lo realizo hacia el otro lado. Equilibra tercer centro de energía, eliminamos toxinas innecesarias (26)

Trabajo de piernas y suelo pélvico:

Fortalecemos piernas y articulaciones de tobillos y rodillas

- a) (Estiramiento de piernas) sentada manos apoyadas atrás inclino el torso un poco hacia atrás piernas extendidas al frente. inhala levanta la pierna izquierda manteniéndola estirada, exhala al bajarla y repetir de la pierna contraria.(27)
- b) (Levantamiento lateral de piernas lateralmente) recuéstate de lado con la columna alineada y la pierna de abajo flexionada para sostenerte. Inhala y eleva la pierna de arriba bien extendida, exhala baja la pierna, lentamente giramos y lo hacemos del otro lado.(28)
- c) (Postura del bebe) desde cuatro apoyo contacta dedos gordos de pies separa las rodillas dándole lugar al abdomen, apoya manos en el suelo al frente, lleva glúteos a talones y apoya la frente sobre las manos. Respira largo y profundo, relaja los hombros y lleva la respiración a la espalda y relájala. Equilibra sexto centro de energía.(29)
- d) (Puente) boca arriba recostada flexionamos rodillas apoyamos plantas de pies en el suelo los talones lo más cerca de glúteos que podamos separamos piernas ancho de caderas, manos al costado del cuerpo mentón se retrae al pecho levemente. Inhalamos y elevamos la pelvis al cielo contraigo fuerte los glúteos y mantengo respirando completo, al desarmar desarmo lento apoyando vertebra a vertebra y lo último que apoyo es la cintura. Trabajamos quinto centro de energía por el suave masaje en garganta, además de fortalecer cuádriceps y suelo pélvico Por completo. (30)

Ejercicios simulación de contracción

Aquí trabajaremos con nuestra resistencia física, trabajando nuestra conciencia corporal.

Sentarse cómoda brazos extendidos un ángulo de 60° las palmas de las manos abiertas miran el cielo, mantengo respirando unos minutos (1 a 3). Siguiendo paso con brazos extendidos en un ángulo de 60°. Mano empuñada hacemos círculos con la muñeca. Respiro completo centro la atención en la respiración.

Seguimos con brazos extendidos mantengo el Angulo, ir estirando los dedos de a uno y luego cerrar puño de nuevo lo repito sigo respirando, para terminar de respiración natural y relajo de apoco los brazos.(31)

Ejercicios Kegel:

Los ejercicios de Kegel, así mismo conocidos como ejercicios de contracción del musculo vaginal, para fortalecer los músculos del suelo pélvico. Se fundamentan en contraer los músculos del suelo pélvico de forma repentina con el objetivo de acrecentar la fuerza y la resistencia. Los músculos del suelo pélvico son los responsables de mantener la uretra, la vejiga el útero y el recto

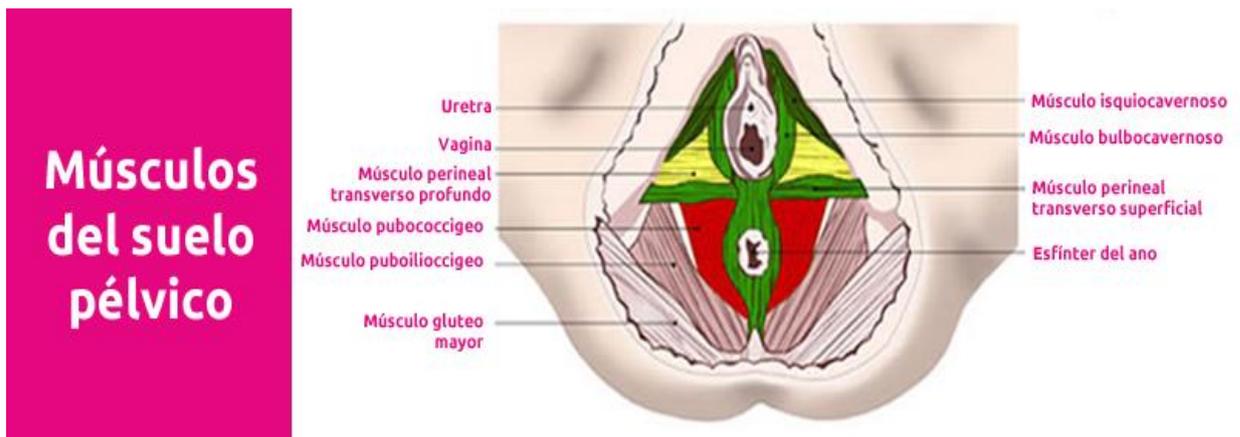
Estos ejercicios están recomendados realizarlo durante la gestación para favorecer el sostén del bebe durante el embarazo, colaborar a la recuperación posparto y así mismo facilitar el parto, al tener toda la zona del suelo pélvico elástica y fuerte permitirá evitar episiotomía.

El peso del bebe sobre el útero desgasta los músculos del suelo pélvico, de igual manera cuando él bebe para por el canal de parto y en el posparto ejercitar precozmente los abdominales o llevar peso también provocan que se desgaste la musculatura generando incontinencia en la mujer, por eso es de suma importancia trabajar con Kegel durante el embarazo y posparto.

Con la madre ubicada en una silla, pelota sentada en el suelo, acostada en alguna postura le pediremos que se ponga cómoda y le diremos que vamos a

trabajar el suelo pélvico y que simplemente contraeremos toda la musculatura le diremos que se imaginen que están conteniendo las ganas de orinar es muy importante que la vejiga este vacía por completo.

En la postura que se elegido simplemente aprieta como si tuvieras una ganas incontrolables de orinar y de contener una flatulencia todo al mismo tiempo, siente como se contrae los músculos de alrededor de la vagina y el ano, esos músculos están unidos en la base pelviana, que se levanta mientras aprietas. Imagina que a lo largo del cuerpo te pasa un cordón que nace en un punto medio entre la vagina y el ano y tiras de este hacia arriba con firmeza mientras inhalas, exhalas y relajas y lo repites un mínimo de 15 y luego iras agregando repeticiones.



Relajación

Para realizar la relajación se recomienda hacerlo recostada de costado izquierdo, puedes poner unas almohada bajo tu cabeza y otra entremedio de las rodillas si la mama no puede hacerla boca arriba si puede la dejamos, que busque ella la comodidad, la relajación es necesaria luego del rigor de las posturas y/o ejercicios, porque es momento es donde soltamos nuestros cuerpos (físico, mental, y energético) para que los beneficios de la práctica se plasmen de mejor manera para nosotras.

Con la mama recostada le pediremos que suelte todo el peso de su cuerpo al suelo, y comenzaremos llevándola a que de apoco suelte su cuerpo le pediremos que comience a relajar sus pies y tobillos, piernas rodillas, pelvis, caderas así recorreremos su cuerpo de pies a cabeza.

Luego le diremos que deje una respiración natural y que deje cualquier pensamiento de lado que conecte con la serenidad y las paz la dejamos con una música de relajación 3-4 minutos; para volver de la relajación podemos utilizar un cuenco, un pin armonizador , una campanilla etc. para poder retomar con el momento, le pedimos que muy suave comience a respirar un poquito más profundo y conectar con el lugar, mover pies, manos y luego que se desperece por completo dándole el tiempo para que ella pueda volver tranquila de la relajación, luego pasaremos a pedirle que se incorpore y se siente como al comienzo de la práctica y que mantenga los ojos cerrados un momento más hacer tres respiraciones bien profundas y completas cuando exhale la última inhalación le pedimos que habrá sus ojos. Aquí ya terminaría la clase por ello podemos saludar en este momento y dar lugar al silencio luego de este momento, manteniendo la armonía y la serenidad por un momento más.

Ejercicios con esferas

Es uno de los mejores medios para movilizar la pelvis consiste en sentarse sobre el balón grande. Existe un parecidos entre el balón grande que se mueve en todos los sentidos y la articulación de la cadera, que también es multidireccional.

Sentada sobre la pelota:

Llevando los isquiones hacia la pelota, separa tus pies al ancho de tus caderas alineándolos con las rodillas (que deben quedar separado de la esfera). Proyecta la columna hacia arriba. Presiona las plantas de los pies sobre el suelo sintiendo estabilidad sobre la pelota y reafirmando la postura. Observa el contacto de tu

suelo pélvico con la esfera. Luego luego lleva las manos hacia tu bebe respirando largo y profundo.(ideal trabajo de parto).(32)

Empollando:

Sentada sobre el centro de la pelota, separa tus pies lo máximo que puedas alineándolo con las rodillas en un ángulo de 90° proyecta la columna hacia arriba, presiona alternadamente las plantas de los pies en el suelo. Luego siente el contacto de la pelota con tu periné. Finaliza haciendo ejercicios de Kegel.(33)

Circulo sufies sobre pelotas:

En la posición de sentada alineamos los pies con las rodillas y caderas en un ángulo de 90°lleva tus manos hacia las rodillas sintiendo el control en la faja abdominal. Comienza a rotar la cadera en forma de círculos, inhalando hacia adelante abriendo el pecho, exhalando hacia atrás llevando la pelvis hacia adentro. Siéntate con el peso del cuerpo en un isquion y luego en el otro. Contactando con la movilidad de la caderas.

De rodillas con pelota:

En esta postura sobre las rodillas y sosteniéndote sobre la pelota, la pelvis tiene libertad de movimientos en todas las direcciones. El peso del bebe cae sobre el pubis y sobre zona abdominal, así el sacro tiene una gran libertad.coloca las rodillas sobre algo mullido, separa ligeramente las piernas para tener una base apoyo bien ancha, lo mejor es que el peso del troco este sobre la esfera inhala y exhala descansando en ella.(trabajo de parto)

Postura del bebe sobre la pelota:

Siéntate sobre los talones con rodillas separadas, abraza la pelota apoyando tu mejilla sobre ella. Entrega el peso del cuerpo a la esfera respirando largo y profundo, relaja la columna completa y abriendo tus caderas, liberamos la tensión del sacro. Luego cambia de mejilla.(34)

Sentado sobre los isquiones:

Sentada en el suelo piernas flexionada lleva la pelota entremedio de tus piernas cerca de la pelvis. Abrázate a ella apoyando tu pecho y mejilla en ella. Respira largo y profundo siente el estiramiento de tus abductores, permite que la pelvis se abra en cada exhalación. Relaja la espalda y luego cambia de lado. (35)

Ejercicios respiratorios prenatales y posnatal

Pranayama

(Prana: energía vital- yama: control)

Cuando respiramos, además de oxígeno, también se respira prana (energía vital y universal). El oxígeno es absorbido en los pulmones y luego va al torrente sanguíneo para nutrir a cada tejido y órgano, pero el oxígeno, no es solo absorbido por el cuerpo físico, si no también mental, emocional y energético, es lo que mantiene a todo el sistema funcionando, cada célula se renueva activamos sistema inmunológico dejándolo renovado por completo, la madre se serena y se conecta con su bebé.

La respiración es fundamental para combinar la actividad física, para mantener la adecuada oxigenación no solo para la madre si no para el bebé. La respiración completa logra oxigenar por completo los pulmones.

Respiración completa: (Deergha Swaasam)

Esta respiración es la más básica y la que más hay que tener presente en la práctica para obtener un mayor control del cuerpo, ya que nos permite

aquietar la mente y conectar con el momento automáticamente si la hacemos consciente.

Para esta respiración podemos pedirle a la madre que se coloque en una postura cómoda ya sea sentada o acostada pero si nunca realizo ejercicios de respiración se recomienda hacerla acostada con una mano en el abdomen y otra en el pecho para percibir el recorrido. Es muy importante brindar buena parte de la clase en hacer ejercicios de respiración.

Con la madre ubicada en la postura que se ha elegido pasaremos a ordenarle que deje una respiración natural para comenzar a inhalar por nariz un poco más lento y profundo percibiendo como su abdomen se llena de aire, se infla por completo y luego el aire comienza a ascender por costillas hasta llegar al pecho y llenarlo por completo, exhala el aire por nariz lento y con control percibiendo como él se vacían los pulmones en desde el pecho, costillas y por último el abdomen y continuar con los ciclos siempre el instructor indicándole el recorrido de la respiración.

Respiración alterna: (nadhi sudhi)

Esta respiración una vez que vallan avanzando más en la práctica podrán utilizarla es purificante y tonificante del sistema nervioso, equilibra hemisferios cerebrales, mejora el descanso, alivia dolores de cabeza además de oxigenar y refrescar por completo.

Vamos a pedirle a la madre que se siente cómoda ya sea piernas cruzadas o extendidas pero que este cómoda con la columna perpendicular al suelo así lograr equilibrar centros de energía a través del Pranayama, con la madre sentada vamos a pedirle que relaje mano izquierda sobre la pierna, con la mano derecha hagan un puño y luego extiendan dedo pulgar y luego extiendan dedo anular y meñique. Llevando la mano derecha enfrente nuestro rostro cerca de la nariz inhalamos por ambas narinas, para exhalar tapo con dedo pulgar la narina derecha y exhalo por la izquierda manteniendo la derecha tapada hasta exhalar por completo, inhala por izquierda con el dedo anular y meñique tapamos esta para exhalar por la derecha, inhala por derecha tapamos y exhala por la izquierda

y así continuamos por al menos 3 min con esta respiración alterna.



[Herramientas para el Trabajo de parto](#)

El ejercicio es muy beneficioso durante el proceso de gestación para preparar el cuerpo para el parto y favorecer la recuperación posparto, pero también hay muchos otros que son ideales para realizar en el momento del trabajo de parto. Teniendo bien aprendidas las técnicas de respiración, saber relajar nuestro cuerpo y saber enfocar la atención en ese momento será de mucha ayuda para que el trabajo de parto fluya naturalmente, no negaremos en ningún momento que el dolor estará presente, pero trataremos de apalear estos dolores con masajes, baños hay también ejercicios de vocalización para realizar estos relajan mucho en ese momento, utilizaremos ejercicios que fomenten el descenso del bebé al canal de parto y al nacimiento de este.

Existen diversos métodos no invasivos, ni farmacológicos de alivio del dolor que pueden ser utilizados durante el parto búscalos y usarlos con total libertad para parir con el consentimiento del cuerpo y del espíritu.

Muchas mujeres sienten alivio del dolor tomando una ducha o un baño en bañera, se puede aprovechar para poner en el agua calentita hierbas para la dilatación: jazmín, salvia, hojas de frambuesa, y para relajar lavanda, manzanilla.

El ambiente debe ser lo más íntimo posible, temperatura cálida, luces tenues, silencio o música que la mamá elija, aromas que le den placer, tener a mano alimentos que le agraden y que le den energía: frutas, miel, frutos secos, algún guiso si es momento de almuerzo, agua, algunas hierbas para un té. La temperatura calentita. Se pueden prender velas.

Abrir la boca floja durante la contracción, cuando la mujer abre la boca, la vagina y los músculos perineales se relajan notablemente, incrementando el flujo de sangre que necesitan para expandirse. (Ayuda la vocalización, besar al marido).

La posibilidad de expresión de sensaciones, se puede utilizar un rebozo para aflojar las caderas y destrabar la energía.

Técnicas para concentrar la atención, técnicas de respiración, relajación y preparación oral en cada contracción cantar el Om, cantar, vocalizar, la vibración del canto alivia el dolor, alejando la atención que estaba puesta sobre él.

Apretarle las caderas: abajo durante la dilatación, y arriba al descenso, para así dar más espacio al movimiento del bebé.

- Presión profunda con los pulgares en el centro de cada nalga. Asegurándose que la mamá se concentre en la respiración.
- Masajear en torno al sacro con el talón de la mano y también la parte inferior de la espalda con movimientos hacia afuera. Hacer presión circular sobre el sacro con los pulgares y moverlos suavemente en círculo.
- Buscar la posición cómoda
- visualizar la apertura del canal de parto, durante las

Contracciones se puede relacionar como olas, durante la apertura del cérvix como una flor que se abre lentamente, también durante la contracción imaginar algo relajante como un sol brillante.

- Estos métodos se usan frecuentemente en combinaciones el dolor es más intenso en la espalda una bolsa de agua calentita en la espalda, alivia mucho. Cuando pasan las contracciones, has movimiento de las caderas de atrás hacia adelante y de lado a lado.

- Para relajar y aliviar los dolores ponerse en cuatro patas y rotar las caderas en círculos amplios y lentos.

No te preocupes si "haces bien" algo, sino más bien entrégate a este proceso, la idea es Conectarse con el canal de vida.

Cuando el parto se estanca, existen muchos vómitos, o sensación como de descontrol, muchas veces podemos canalizar la energía, centralizarla nuevamente para volver a su centro, con la mujer acostada sobre su lado izquierdo nuestra mano izquierda descansa sobre su cuello, y con la derecha

El dedo meñique hace presión sobre el coxis, rotándolo y descansa, respiramos, nos serenamos, la mujer respira y toman un ritmo. Esto hace que todo se equilibre y se centre.

El hecho de salir de la casa para trasladarse al hospital puede cortar este entorno íntimo y parar el trabajo de parto, pues la mamá se pone alerta, los que acompañamos debemos cuidar el entorno para que esto no suceda.

El "momento de la verdad", ése en el que hay que dejarse atravesar por los miedos, el dolor y las peores pesadillas para dejar que el hijo nazca al mundo.

Relación Boca y vagina

Hay una conexión directa con la boca y la vagina, y entre la garganta y el útero.

Por esto es que hay que crear una conciencia en la mujer gestante de esta zona para que pueda relajar en el momento del trabajo de parto y parto.

Podemos contarle... "Que observando detenidamente estas dos zonas, vemos un evidente parecido hablamos de labios en una y en otra; las consistencias de estos tejidos es muy similar, se trata de ambas zonas tersas, húmedas, flexibles y extensibles. Muy sensibles al tacto, delicadas y rápidamente modificables por las emociones. Cuando sentimos rabia, miedo, angustia, solemos tensar los maxilares (si fuéramos perritos, mostraríamos los dientes). Los labios se cierran, las mejillas están duras....

Lo mismo sucede en la vagina.

La mujer gestante que no esté preparada en momento del parto ante el temor, tendera a protegerse cerrando, tensando. Por el contrario sabemos manejar estas situaciones, aflojaremos.

Nuestro parte superior está conectada con nuestra parte inferior. Y recuerda como es arriba es abajo”.

Mantener relajada mandíbulas boca, lengua relajara y ayudara mucho.

Vocalización:

Cuando una mujer está sintiendo la intensidad del parto, esta puede manejarlo mejor cuando es capaz de vocalizar y hacer los sonidos que le pide su cuerpo. La vocalización durante el parto es una forma de manejo del dolor de parto. NO se debe fomentar que la mujer este callada durante el parto, si el deseo de esta es vocalizar.

Una forma sencilla de fomentar la vocalización es que la madre tome una respiración profunda, y mientras exhala algún sonido como:

“U”...uuuuuuu....

“M”...mmmmm...

“A”...aaaaaaa...

“O”...ooooooo...

¿Sentiste que había un sonido que fue tu preferido, o que te gusto más? Estos sonidos bajos son los que mejor funcionan para ayudar a que el parto progrese. Si durante el parto los sonidos son altos y de pánico; se debe fomentar entonces hacer estos sonidos bajos y controlados. Es importante que la persona de apoyo haga contacto visual con la parturienta y la guie cuando ella vocalice. Esto significa que posiblemente la persona de apoyo

también tenga que hacer las vocalizaciones con la madre, lo cual es de gran ayuda.

Ejercicios con acompañante

El calor de las manos de otra persona puede ayudar a calmar y contener la zona de tensión. Saber en dónde y cómo colocar las manos se puede entrenar antes y practicar antes del parto. Esto requiere una disponibilidad total y sincera del acompañante.

Otras manos podrán sostenerte, acogerte y darte seguridad, acompañando el proceso respetuosamente.

Ejercicios con esferas

Abrazando la pelota

Mujer: se encuentra sentada en el suelo con piernas flexionadas lleva la pelota entremedio de las piernas, abrazar la pelota llevando el pecho hacia ella y una mejilla se apoya también. Soltar el peso del cuerpo a la esfera.

Acompañante: sentada sobre los talones con rodillas abiertas o en una que le sea cómoda:

- lleva tus manos hacia la espalda de la mujer y con el talón de la mano comienza hacer presión en la espalda baja o en la zona que sea requerido por la mujer gestante.

- comienza a hacer un masaje con las palmas abiertas desde el inicio de las caderas recorriendo el largo de las piernas, termina en los pies.
- dirige tus manos a la espalda alta de la mujer y comienza a hacer un masaje suave en la zona cervical trapecio y omoplatos.(36)

Sentada sobre la pelota:

La mujer gestante sentada sobre la pelota.

- Acompañante: posicionarte detrás de la mujer con piernas abiertas más que el ancho de sus caderas, afirmándote en la tierra y bien estable.
- la mujer gestante sentada como esta tome la nuca del acompañante con ambas manos liberando así la tensión en la zona sacro iliaco. El acompañante puede masajear la panza, si la mujer lo desea.
- El acompañante toma a la mujer suavemente de las axilas o antebrazos, suspendiéndola hacia arriba y liberando sus caderas. Para que pueda rotar u hacer giros con la pelvis.(37)

Sentada en la esfera contenida por un acompañante:

Mujer: sentada sobre la pelota se abraza al acompañante suspendiéndote y liberando tensión del sacro.(38)

Acompañante: De rodillas con las piernas abiertas al ancho de las caderas, bien afirmado en la tierra de frente a la mujer gestante, mantén el torso firme permitiendo que la mujer pueda ser sostenida y abrazada.

En suspensión:

Al descargar a parte superior del cuerpo de la pelvis, está tendrá una mayor disponibilidad y libertad en sus movimientos. La pelvis pesa menos sobre las cabezas femorales.

Mujer: De pie con las piernas abiertas el ancho de caderas con rodillas semi flexionadas, tomar la nuca del acompañante, suelta el peso del cuerpo hacia abajo. Los pies se enraízan en el suelo. Dile a mujer gestante que se sienta suspendida, que perciba como puede mecer a su bebe:

- en pequeños o grandes círculos.
- Con las piernas más o menos separadas.
- jugando con la asimetría.

Acompañante: De pie con la postura de tadasana, abre las piernas al ancho de caderas pies bien firmes sobre el suelo.(39)

Cuclillas con acompañante:

Mujer: En cuclillas sintiendo el soporte del compañero, lleva las manos hacia las rodillas (que a su vez se apoyan en las piernas en el suelo) y observa como el empuje de tus manos moviliza y abre la pelvis.

Acompañante: en cuclillas o de rodillas lleva tus manos debajo de las axilas de la mujer haciéndole de soporte para que sienta estabilidad en la postura.(40)

Manual de ejercicios posnatal

Introducción:

El objetivo del ejercicio luego del parto es de recuperación, fortalecer y reconstituir la musculatura del suelo pélvico como la musculatura del abdomen. Los ejercicios que van a parecer a continuación son específicos para este periodo y para la mujer.

Al igual que los ejercicios prenatales es muy importante poner toda la atención en la respiración y trabajar desde allí, por esto indicaremos que cada ejercicios marquemos que al exhalar se realiza el movimiento ya que este crea musculo y al inhalar se relaja. Esto acelera la recuperación.

El centro energético del cuerpo que se encuentra en la zona umbilical que ha sido desplazado mes a mes con el crecimiento del abdomen debe ser recuperado a través de los ejercicios y con ellos también volverá la sensación de estar centrada, de seguridad y de equilibrio.

Se trabajara la musculatura de suelo pélvico, fortaleciendo la zona del periné femenino con todo lo que esto implica.

Se recomienda hacer ejercicios suaves ya que los ejercicios fuertes que llevan a la madre a sudar y estresarse esto por efecto produce ácido láctico que se va a la leche materna y luego la tomaría él bebe, por eso se recomienda que sea una actividad suave.

La mujer puérpera necesita ser acompañada, que se sienta unida a otras mujeres que están pasando por el mismo proceso. Es un enorme cambio y por eso necesita de círculos de mujeres, las redes, la madre, abuela, hermanas, amigas.

La que brinda la actividad o los ejercicios debe cuidarla como un tesoro a esa mujer, así como ella cuida a su bebe necesita ser cuidada. Se atenta en la clase y asístela en lo que necesite, dale seguridad, apoyo y confianza.

Recuperando el cuerpo físico

Fortaleciendo suelo pélvico:

Ejercicios:

- 1) Recuéstate sobre la espalda con los pies apoyados en la pared a un ángulo de 90°; las rodillas flexionadas. relaja los brazos con las palmas hacia arriba. Con la exhalación contrae el suelo pélvico y lleva la pelvis con dirección al ombligo empuñando las manos con fuerza al mismo tiempo. Con la inhalación relaja el piso pélvico y la parte baja de la espalda abriendo las manos.

Continúe con los movimientos fluidos, puede hacerlo con pies apoyados en el suelo y las rodillas flexionadas. También puedes probar de hacerlo parada con pies apoyadas en la tierra. **Trabajamos primer, segundo y tercer centro.(41)**

- 2) Postura de GATO. En cuatro apoyos, apoyamos rodillas y codos sobre el suelo, y conéctate con tu suelo pélvico imagínate que tenes una cola flexible de gato y comienza a jugar con ella ((muévela en todas las direcciones), contrae y suelta tu suelo pélvico mientras realizas los movimientos.(42)
- 3) Camina como una reina. Apoya el talón del pie e impúlsate con las puntitas de los dedos del pie de atrás algo exagerado. El impulso va atreves de la pierna hasta la cadera, lo que hace que sea la cadera la que lleve el movimiento de la pierna hacia adelante, los hombros relajados en un movimiento fluido. **Trabajamos primer y segundo centro de energía.**
- 4) Gato vaca. Cuatro apoyos, rodillas y palmas de manos apoyadas en el suelo rodillas separadas ancho de caderas y las manos se encuentran con los dedos bien abiertos entre si, inhala arque bien tu espalda abre pecho y rostro al frente, exhala cierra llevando mentón al pecho espalda

redondita en la zona de los omoplatos y pelvis bien basculada hacia adentro. Continúa fluidos y la respiración marca el ejercicio.

Trabajamos primer, segundo, tercero, cuarto y quinto centro, se estimula todo el largo de columna además de trabajar abdomen.

- 5) De cuatro apoyos inhala y lleva el brazo derecho hacia el lado izquierdo por debajo del cuerpo, inhala en el centro cambiando la dirección al exhalar.

Trabajamos tercer centro órganos digestivos se masajean

- 6) Giros con caderas. Desde cuatro apoyos comienza hacer giros con caderas suaves hacia un lado y luego hacia el otro.
- 7) Desde cuatro apoyos inhala girando las caderas hacia la izquierda y el rostro hacia la derecha.(43)
- 8) Estiramiento diagonal. Bien apoyada en los cuatro apoyos inhala estira brazo izquierdo y pierna derecha hacia atrás, con la exhalación lleva el codo y la rodilla al centro del cuerpo, repite 3 a 5 veces y cambia de lado.
equilibra primer y segundo centro Además aquí fortaleceremos toda la cara posteríos de cuerpo.(44)
- 9) Giros suífis. Siéntate en una postura cómoda de piernas cruzadas comienza hacer círculos con tu torso en todas las direcciones manteniendo la musculatura de la pelvis activa, soltando caderas y la parte baja de la espalda.

Liberamos la columna y cualquier contractura en todo su largo crea conciencia de nuestra zona genital.

Espalda brazos y ejercicios de lateralidad

- 1) Estiramiento del poder. Siéntate sobre el piso con las piernas y los brazos estirados y las manos empuñadas con el pulgar estirado hacia arriba. Con la inhalación mueve tu torso hacia delante estirando el nervio ciático y con la exhalación ve hacia atrás, activando el suelo pélvico oponiendo resistencia. Los brazos permanecen estirados y las piernas y pies activos.

- 2) Abriendo el costado. Siéntate en una postura cómoda de piernas cruzadas. La mano izquierda está en el suelo bien cerca de la cadera y la mano derecha esta como un arco sobre la cabeza, desliza la mano izquierda alejándola de la cadera, el hombro baja, y el cuerpo sigue el movimiento plegándote hacia ese lado, relaja el peso hacia el suelo. Aquí podemos avanzar en la postura llevando el rostro hacia la rodilla izquierda bajando el brazo, inhala y elevas y haces hacia el otro lado.(45)
- 3) Estiramiento diagonal. Acostado sobre el suelo perciba bien los apoyos, tomara una inhalación profunda y se estirada en direcciones contrarias por brazo derecho y pierna izquierda exhala vuelve a inhalar estírate de nuevo exhala y vuelve con brazo, ahora estira el contrario y vuelve a realizar el ejercicio del lado contrario.(46)
- 4) Toma lo que necesitas. Pueden hacerlo desde el diamante (sobre tus talones) o sentada sobre tus isquiones piernas cruzadas o extendidas, vas a doblar los brazos a la altura del pecho llevándolos hacia el cuerpo y has puño con manos, los codos activos bien pegados al cuerpo, inhala estira la mano empuña al frente mientras abres tu mano, exhala y tira con fuerza hacia tu cuerpo. Continúa alternando los brazos.(47)
- 5) Acostada sobre la espalda media luna .recostada sobre la espalda inhala y al exhalar contrae suelo pélvico y curvo tu cuerpo como una media luna mientras la mano izquierda va hacia la rodilla izquierda. la cabeza está un poco elevada pies y piernas activas, inhala vuelve al centro exhalando y repite hacia el otro lado.
- 6) Kjal. Siéntate sobre los talones llevando las manos sobre los hombros, con los pulgares hacia atrás y el resto de los dedos hacia adelante. Has círculo con los codos estirándote hacia atrás y luego hacia delante, la respiración es larga y profunda siempre por nariz. para terminar de bajar los brazos contrae los codos hacia arriba con la inhalación y con la exhalación aflojo, suspirando.(48)

Piernas y glúteos fuertes

Trabajamos primer centro.

1. Postura del Guerrero. De pie abrimos las piernas el doble ancho de las caderas el pie izquierdo se cierra a 45 ° y el derecho saca las puntas hacia afuera, elevamos brazos a la altura de hombros, mano derecha rota y palma mira el cielo, inhala y exhalando comienzo a flexionar la rodilla izquierda mientras el rostro mira la mano derecha el pecho se mantiene abierto al frente. desarmo despacio y realizo hacia el otro lado.(49)
2. (Deviasana) pies doble ancho de caderas inhalando llevo brazos al cielo exhalo flexiono codos a la altura de los hombros mientras flexiono rodillas mantengo inhala para extender piernas y bajar brazos. Suspiro.(50)
3. Recuéstate sobre el costado, la pierna de abajo queda flexionada y la cabeza queda apoyada sobre el brazo. La pierna esta estirada en prolongación al a columna vertebral, con el talón activo. Inhala levantando la pierna, exhala bajándola

Espalda fuerte y estirada, trabajo cervical y columna flexible

1. La cobra. Apoyada boca abajo en el suelo apóyanos la frente e n colchoneta manos con palmas apoyadas en el suelo estas justo debajo de nuestros hombros. Inhala elevo rostro garganta y pecho al frente, percibir la postura. Masajea el abdomen.(51)
2. Circulo con hombros. Inhala subiendo los hombros, girando hacia atrás; exhala bajándolos, girando hacia adelante. Por 1 a 2 min.
3. Arque y redondeo sentada con piernas cruzadas me tomo de rodillas con manos inhala abro pecho y rostro que va a quedar mirando el cielo, exhalo llevo el mentón hacia el pecho redondeo la zona de omoplatos y repito inhala abro y exhalo llevo mentón al pecho y la espalda se redondea.
4. Desde sentada llevo las manos detrás de la nuca entrelazo dedos, inhala giro con torso hacia la derecha mientras exhalo, extendiendo brazo inhala y vuelvo con mano detrás de nuca al centro,

aquí inhalo en el centro exhalando roto hacia la izquierda extendiendo brazo vuelvo a inhalar y regreso al centro. Suspiro puedo repetir varias veces. Este mismo ejercicio se puede hacer de pie.(52)

Anexo de imágenes

Imagen 1



Imagen 2

I



Imagen 3



Imagen 4



Imagen 5



Imagen 6



Imagen 7



Imagen 8



Imagen 10

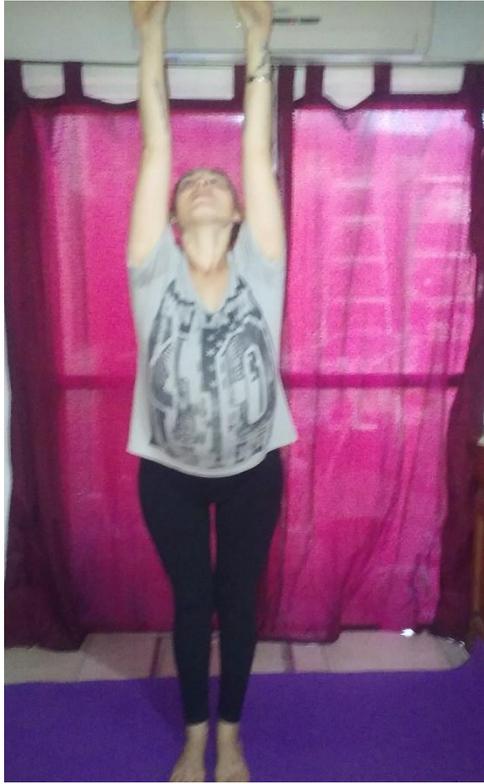


Imagen 11



Imagen 12

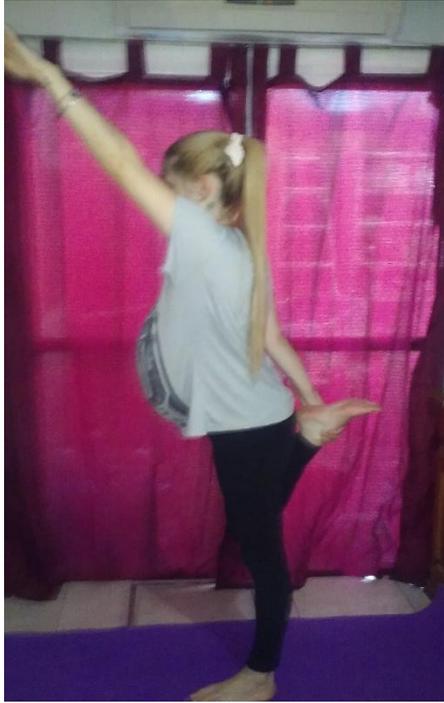


Imagen 13



Imagen 14



Imagen 15



Imagen 16





Imagen 17



Imagen 18



Imagen 19

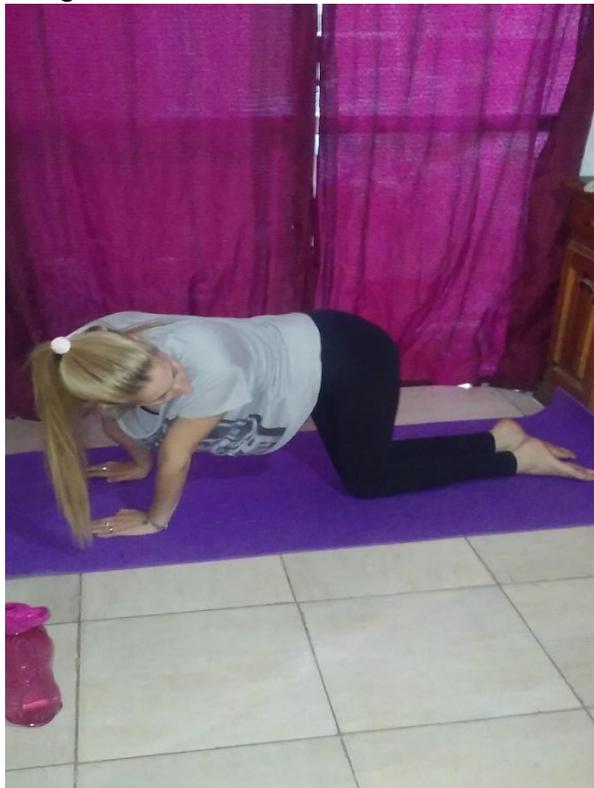


Imagen 20



Imagen 21



Imágenes 22



Imagen 23



Imagen 24



Imagen 25



Imagen 26

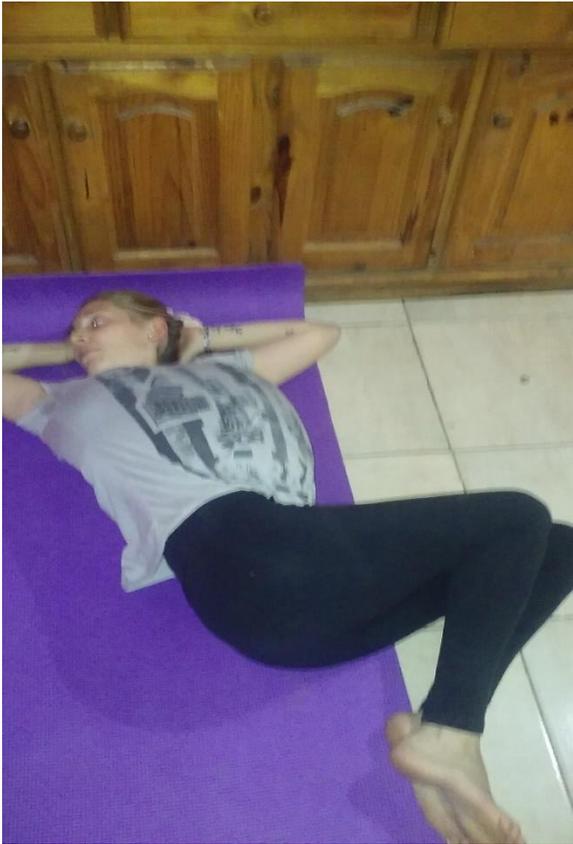


Imagen 27



Imagen 28



Imagen 29



Imagen 30



Imagen 31



Imagen 32



Imagen 33

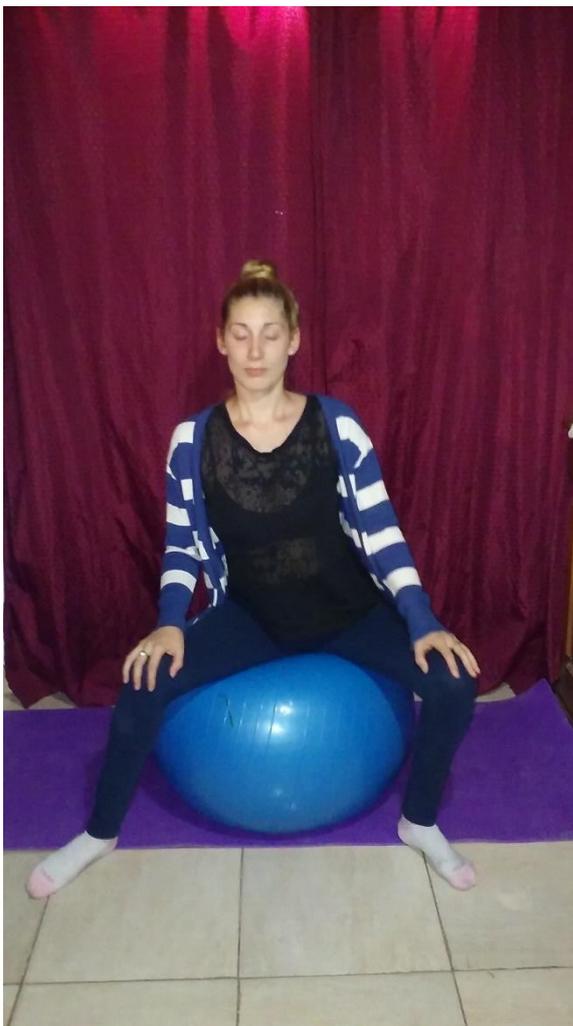


Imagen 34



Imagen 35



Imagen 36



Imagen 37



Imagen 38



Imagen 39



Imagen 40



Imagen 41



Imagen 42



Imagen 43



Imagen 44



Imagen 45



Imagen 46



Imagen 47



Imagen 48



Imagen 49



Imagen 50



Imagen 51



Imagen 52

