



YOGA Y MATERNIDAD



 eBook argentino

Mabel Izamendía

MABEL IZAMENDÍA

YOGA EN TIEMPO DE MATERNIDAD



Bajalibros.com

ISBN 978-987-648-071-0

© 2012 de esta edición eBookArgentino.com

Alberdi 872, C1424BYV, C.A.B.A., Argentina

info@ebookargentino.com

www.ebookargentino.com

Director Editorial: José Marcelo Caballero

Coordinadora de edición: Marcela Serrano

Ilustraciones de cubierta: H&M

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor. Hecho el depósito que marca la ley 11.723

Any unauthorized transfer of license, use, sharing, reproduction or distribution of these materials by any means, electronic, mechanical, or otherwise is prohibited. No portion of these materials may be reproduced in any manner whatsoever, without the express written consent of the publishers.

Published under the Copyright Laws 11.723 Of The Republica Argentina.

Hecho en Argentina – Made in Argentina

.....

INTRODUCCIÓN

La vida moderna y sus exigencias nos hacen olvidar con frecuencia que el cuerpo es el templo de nuestro espíritu hasta que se presentan determinadas situaciones y empezamos a escucharlo, a veces a través de un dolor o un malestar difuso, a veces por algún estado de bienestar o energía inusual.

En el caso de un embarazo incipiente, los senos se sensibilizan y te invade una vaga sensación de que algo distinto le está pasando a tu cuerpo. Son las primeras señales de que en tu interior está anidando un nuevo ser.

Intuitivamente, las mujeres conocen que están embarazadas desde el momento en que el espermatozoide penetra en el óvulo, en el lugar de la gestación, es decir, en el tercio superior de las trompas de Falopio (conducto que relaciona los ovarios con la matriz). Ésta es la zona de tu organismo con más aporte sanguíneo, a través de la irrigación vascular, y con más receptores sensibles de su cuerpo, por ello se habla de un conocimiento intuitivo. Intuición es experiencia sensible, es lo que sabemos sin saber que lo sabemos.

Este “conocimiento” del embarazo se produce durante las primeras semanas, tu cuerpo envía mensajes, previos a la falta menstrual y se agregan también otros síntomas que confirman el hecho. Tendrás mucho sueño, náuseas a todo o a algo, vómitos, congestión mamaria y todo hace sentirte rara.

En el primer trimestre, el crecimiento es en las intimidades de los tejidos de la madre. El desarrollo del embrión ocurre dentro de la pared del útero y todo el ser femenino está fascinado con esa vida que se está gestando en su cuerpo y provoca cambios biológicos trascendentes. Todo en la mujer está atento a esto: su cuerpo, sus sentidos, sus afectos. ¡Es que irrumpe la vida en la vida!

Encontrarte en la mejor forma física te ayudará a conservar la salud durante el embarazo y aumentará la posibilidad de un parto natural y activo, seguido de una rápida recuperación.

En muchas sociedades primitivas, las mujeres viven en armonía con la naturaleza y utilizan su cuerpo de maneras que estimulan la flexibilidad, la resistencia y la buena salud. Y con ello se preparan en forma natural para el parto y la maternidad. Muchas de nosotras, en cambio, necesitamos aprender cómo usar nuestro cuerpo de modo natural y la clave para ello podemos encontrarla en la realización de los ejercicios apropiados.

Durante los nueve meses de embarazo, tu cuerpo va cambiando continuamente. Las secreciones hormonales relajan y reblandecen los ligamentos que sujetan las articulaciones, de modo que tu esqueleto se hace más flexible y capaz de dilatarse, cosa que precisará en el momento del parto. Hay también un aumento general de los fluidos corporales y ello tendrá como consecuencia que tu corazón deberá trabajar mucho más para permitir que el mayor volumen de sangre se vea bombeado por todo el cuerpo, y para que no le falte el suministro a la placenta ni tampoco a tus órganos vitales. También tus riñones tendrán una sobrecarga de trabajo, puesto que deben filtrar y excretar productos de desecho no sólo tuyos, sino también de tu hijo. Además, tu digestión se hará más lenta a causa del reblandecimiento hormonal de los músculos del conducto digestivo.

Es un momento ideal para empezar a practicar el *yoga*, un sistema filosófico hindú originado

en la India, en el siglo II a. C., que empezó a conocerse en el mundo occidental en el siglo XVIII como filosofía existencial o como simple técnica de relajación y concentración.

El *yoga* (del sánscrito unión) busca la liberación espiritual a través de la liberación del yo, de ataduras materiales, establecidas por ignorancia o ilusión. Cuando la liberación se produce, el yo vuelve a encontrarse en su estado de pureza y de conciencia inicial.

Este proceso de liberación se divide en ocho fases distintas. Las dos primeras son etapas de preparación ética. En la primera de ellas, el *yama* (la fase de restricción), se pide al sujeto que prescinda de la avaricia, de la mentira, de la ira y del deseo. En la segunda o *niyama* (fase de la observancia), el sujeto debe conseguir hábitos de limpieza corporal y una vida austera, y tiene que dedicarse al estudio y la oración. Las dos fases siguientes son etapas de preparación física. En la tercera, o *asana* (posturas), el sujeto debe llevar a cabo una serie de ejercicios que lo capacitan para poder mantener una misma postura durante un período muy largo, evitando a la vez cualquier distracción física. En la cuarta fase, *pranayama* (control de la respiración), el sujeto realiza una serie de ejercicios –sobre todo de carácter respiratorio orientados al control de los ritmos corporales y a la relajación.

En la quinta etapa, *pratyahara* (o abstracción) se intenta conseguir un control sensorial que impida que los objetos del mundo distraigan la concentración mental. Estas cinco primeras fases constituyen las llamadas fases externas del yoga. Las tres últimas son las fases internas.

En la sexta fase, *dharana* (o atención), el sujeto debe concentrarse en un objeto externo durante un largo período, meditando sobre él. Puede tratarse de un objeto físico del entorno, de una parte del propio cuerpo, o de una entidad divina. En la séptima fase, *dhyana* (o meditación concentrada), el sujeto se dedica a la contemplación continuada de un objeto, olvidando el propio yo. En la octava y última fase, *samadhi* (o recuperación), el sujeto y el objeto de meditación deben percibirse como una sola entidad. Cuando se haya alcanzado esta última fase se habrán cumplido todos los prerequisites para que el individuo pueda liberarse del ciclo de reencarnaciones.

Las fases aquí enunciadas tienen cierta similitud con el desarrollo de esta obra. Observa el tipo de prácticas que se van presentando a través de los capítulos y encontrarás una primera parte dedicada a parar y predisponer tu ánimo y tu entorno; luego a un tomar conciencia de tu cuerpo y la nueva vida que anida en ti; para pasar luego a las *asanas* o posturas; luego el *pranayama* o respiración; la relajación; y por último, la meditación.

El aumento de la flexibilidad que sobreviene en el transcurso del embarazo implica que tu cuerpo responderá con más rapidez al yoga y al ejercicio que en cualquier otro momento, proporcionándote una oportunidad única de aumentar tu flexibilidad. La práctica del programa del yoga básico que aquí recomendamos, mejorará todas tus funciones corporales vitales, incluida la circulación de los fluidos, la eliminación de residuos y la respiración, y además hará que aumente tu nivel general de salud y de energía.

Realizar de manera regular estos ejercicios te ayudará también a evitar el estrés, a descargarte de la tensión crónica y a proteger la espina dorsal, de modo que el cuerpo se pueda acomodar con facilidad a los cambios del embarazo. A medida que vayas descubriendo un mayor grado de flexibilidad y libertad de movimientos, cada vez te encontrarás más cómoda en las posiciones y durante los movimientos propios del parto, e irás adquiriendo al mismo tiempo confianza en tu capacidad para hacer frente a las contracciones. Cuando llegue el momento de

dar a luz, sabrás instintivamente cómo emplear el cuerpo, dejando que fluya con las contracciones del útero, a medida que te dejes ir.

La sesión diaria de ejercicios te calmará y te centrará, hará que crezca la conciencia que tienes del niño, y te dará tranquilidad y paz interior, puesto que te sentirás a gusto contigo misma y con tu energía vital, con tu energía creativa.

- CAPÍTULO 1 - AQUÍ Y AHORA CON TU HIJO

Iniciar la práctica del yoga

Estás esperando a tu hijo pero él ya está en ti. Empiezas a transitar un período muy particular de tu vida, tal vez éste sea tu primer embarazo o tal vez no. Sea lo que fuere, estás distinta, y a poco de confirmar tu embarazo sabes que es un momento único. También es cierto que para cada mujer cobra significados propios, y arranca resonancias inesperadas del fondo de cada historia de vida.

El embarazo es un momento de crisis para todo tu ser, y como tal, abre nuevas oportunidades para sentir, para aprender. Surge una nueva sensibilidad que te hace receptiva a trabajar con tu cuerpo y por lo tanto a recibir los beneficios de la práctica del yoga, tanto para ti como para tu niño que está por nacer. Estás consagrada a la creación de una nueva vida, no sólo con tu cuerpo, sino también con tus emociones, tu mente y tu espíritu. El yoga te ayudará a tener el mejor de los embarazos y de los partos posibles, y desde el comienzo mismo, proporcionará al niño un medio positivo para su crecimiento.

En las mamás que acuden a sus primeras sesiones se advierte rápidamente que están naturalmente centradas, perciben su eje interno, y están a la escucha de su cuerpo. Están en estado de plenitud y entregadas a la corriente de la existencia, acomodadas en el cuenco de una barca sobre un río que las conducirá al encuentro con ese ser, hasta hoy oculto en su interior. A su vez, y con mayor intensidad las primerizas, no saben todavía muy bien lo que les va a ocurrir, pero cuentan con una certeza profunda: va a nacer un ser hermoso.

El amor y la aceptación al propio hijo trae la posibilidad de amarse y aceptarse a sí misma, y cuando amamos a alguien o a algo, empezamos a comprender, queremos comprender, y así nos surge esa actitud de escucha. Una predisposición natural y esencial de madre que la práctica del yoga nos ayuda a desarrollar.

Por momentos te encontrarás con una mujer distinta, desconocida, a la que deberás conocer para responder adecuadamente a las nuevas situaciones que se presenten. Una sensibilidad diferente para ver tu entorno, una manera de moverte en el espacio que requiere de otros tiempos y ciertos recaudos. Subir o bajar una escalera requerirá más atención, empujar o mover algo pesado se tendrá que descartar. También será conveniente que evites las aglomeraciones, los lugares demasiado ruidosos.

Lecturas y consulta al especialista

La práctica del yoga te permitirá desarrollar esa nueva sensibilidad, esa conciencia de ti misma y de tu energía vital. En este camino se inscribe la lectura de obras especializadas en la gestación y el nacimiento, la consulta con tu médico y tu partera para aclarar dudas e inquietudes acerca de los procesos fisiológicos que se están produciendo en tu organismo y de cómo abordar el parto.

Es importante, por supuesto, tener la orientación de un médico especialista que acompañe los procesos de gestación, parto y posparto, como así también de un técnico en Yoga Terapéutico especializado en embarazadas, que pueda disipar cualquier duda que surja durante la práctica de los ejercicios, y también otros aspectos como la alimentación adecuada, actividad y reposo, y cómo hacer frente a la vida cotidiana y profesional de la mujer durante el período de gestación.

Aquellas mamás que antes de quedar embarazadas practicaban 15 yoga sólo tendrán que ir dejando las posturas que se van haciendo difíciles de realizar y adoptar las que se describen en este libro. Muchas de ellas están modificadas según las necesidades que presenta el nuevo estado.

En la práctica de las posturas fís siempre hablando de un embarazo n mal, no existen contraindicaciones importantes, pero *debemos evitar las posturas boca abajo que ejerzan gran presión sobre el abdomen. Por supuesto que de existir una amenaza de aborto u otra patología, directamente estas asanas serán sustituidas.*



La utilización de este libro

Para facilitar su uso, el desarrollo de esta obra adopta la estructura de una sesión de yoga, es decir que en ella nos proponemos partir de un primer escalón: la toma de conciencia de tu cuerpo y tu respiración, para luego pasar a trabajar las distintas posturas o *asanas*, los esfínteres, la respiración y la relajación. El ritmo de una sesión se desarrollará siempre más o menos igual. En el Capítulo 7 encontrarás un esquema básico de una sesión. El tiempo de duración de la sesión lo marcará cada persona según su propio ritmo.

Aquí encontrarás una guía completa para tu práctica diaria de yoga pero, si cuentas con alguien a tu lado que pueda acompañarte, será mucho más rica la experiencia. Tengas o no tengas compañía, puede resultar muy útil registrar en un grabador una sesión completa, con las posturas seleccionadas y su descripción, además de los temas de relajación, después de una lectura completa del libro.

Buscar compañía

Puede ser que tu compañero tenga interés en participar de tus prácticas y preparación para el parto. Cada día más hombres comparten este entrenamiento. Al principio él puede leerte las descripciones de las distintas posturas y los pasajes destinados a la relajación. Es muy posible que poco a poco se vaya interesando en las distintas prácticas y, ambos realicen

cotidianamente una sesión de yoga. Este espacio compartido, además de permitirles conocer la felicidad de respirar y meditar juntos como parte de la misma relación amorosa, ayudará a que sean un equipo sólido y armonioso para transitar el parto y la futura crianza del bebé. Sí, transitar ambos el parto. Porque él te ayudará a recordar ciertas posturas y el tipo de respiración, te apoyará en su voz, en sus ojos, en el ritmo de su respiración, para encontrar la manera más apropiada de responder a las exigencias del momento.

Las sesiones para futuras mamás dirigidas por un maestro ofrecen la posibilidad de intercambio, disminuyendo la sensación de aislamiento experimentada por algunas mujeres en esta etapa. Todos los pequeños problemas, todas las preguntas son expresadas en presencia de alguien que tiene las mismas preocupaciones. La mujer embarazada necesita sentirse rodeada de afecto, apoyada y acogida.

Las sesiones de yoga para embarazadas crea un espíritu de unión, de apoyo y fortalecimiento que, sin duda alguna, colabora y embellece este tiempo de espera.

Hacer el lugar y el tiempo

Una vez que termines de leer este libro, comienza a practicar lo antes posible. Pon el tiempo de tu lado y dedícalo para la conciencia, el abandono, la distensión, el control respiratorio y el conocimiento de tus propios mecanismos físicos y psíquicos. Así como si templaras una guitarra comienza a afinar tu comprensión y tu sensibilidad para transitar el embarazo en forma armoniosa y saludable en vistas de un nacimiento feliz, en el que puedas ser verdadera protagonista de este gran momento de la existencia.

Pon tu mejor predisposición para practicar cada día en forma regular un poco de yoga. Tendrás días mejores o peores y siempre habrá una posición, un tipo de respiración, un momento de la relajación que te servirá para sentirte más equilibrada y renovada. Haz de tu sesión de yoga un momento distinto y preciado del día.

La práctica

Todas las posturas que están descritas en este libro están concebidas para lograr un estado de expansión y bienestar. Hasta las más simples pueden parecerte difíciles al principio, como las de permanecer tendida o sentada durante largo tiempo. No te preocupes, es algo muy común que suceda cuando alguien empieza a practicar el yoga y sobre todo si te duelen a menudo los riñones o las piernas.

Practica siempre en el suelo, pero antes de tomar determinada postura, busca la máxima comodidad para que puedas mantenerte luego en esa postura sin molestias. Para empezar, debes utilizar una manta doblada en cuatro para tenderte sobre ella o enrollarla en diferentes espesores y que de esta manera te ayude a mantener los riñones bien sostenidos, o ponerla bajo las rodillas para que te ayude a levantar las piernas y a encontrar una adecuada postura de la pelvis. Poco a poco encontrarás las formas más convenientes a tus necesidades.

Lo primero y principal es eliminar las tensiones. Ellas se anidan en tu cabeza. Trata de limpiar de ella los hábitos perjudiciales, miedos, contracciones, bloqueos y pensamientos negativos e inútiles. Todo esfuerzo es poco para alcanzar esta limpieza mental antes de

empezar la sesión. Sólo entonces el yoga puede ser vivido en un estado de disponibilidad, gracias al silencio interior, para escuchar y contactarte con tu energía vital.

Contacto con la energía vital

Después de lograr ese silencio interior y neutralizadas las resistencias, puedes habitar plenamente tu cuerpo, adquirir conciencia de tu aliento, del movimiento de tus órganos y las pulsaciones de ese niño que vive en ti. En este estado de escucha y receptividad, la respiración trae un estado de ligereza y liviandad como un junco acariciado por el viento.

Todo tu cuerpo respira, la vida respira en ti, percibes su ritmo y amplitud. La respiración se convierte en vibración interior y gesto en el cuerpo.

Ahora sí, logrado este estado y esta conciencia pasarás a las *asanas*, que vistas desde aquí, ya no serán ejercicios y técnicas para estar en forma, sino la manifestación de la energía vital. Tú ya no respiras, es la vida la que respira en ti; tú no haces ya las *asanas*, son las *asanas* las que se despliegan en ti. Hay una total acepción de todo lo que existe. Percibes con especial sensibilidad el aquí y ahora, el presente en el que no existe el miedo. Hoy, ahora, en este lugar estás ligera y nueva.



- CAPÍTULO 2 - TOMAR CONCIENCIA

De tu cuerpo

Haz decidido iniciar tu sesión de yoga. En el transcurrir del día proyectaste tu energía hacia el exterior por medio del lenguaje, de las emociones e inclusive de tus acciones. El mundo exterior te llevó por mil laberintos. Es hora de detenerte y volcar tu energía hacia el interior de tu ser. Será necesario tomar distancia de tu propio sentir para colocarte como una observadora de tu fluir interno.

Así empieza tu sesión de yoga adquiriendo conciencia de tu propia existencia.

Ejercicio: Ahora sí, extiéndete como un gato perezoso y lánguido que disfruta y retoza. Todo tu ser se expresa en el gesto, el tiempo es tu tiempo interno. Extiende todo tu cuerpo, descarga en los movimientos todas tus tensiones hasta los confines de tus dedos y tus cabellos. Acompaña cada extensión con la inspiración, percibe cómo se dilata la caja torácica. Luego, relájalo todo en la expiración.

Deja caer tus brazos a lo largo de tu cuerpo, separándolos del tronco, sin tensión en la espalda. Las palmas de las manos hacia arriba. La nuca relajada, igual que las nalgas. Separa las piernas tanto como lo permitan las caderas. Todo tu cuerpo está abandonado y con actitud de apertura.

Ya estás en condiciones de adquirir conciencia de tu cuerpo, de su volumen y del espacio que ocupa sobre la alfombra. Concéntrate en tus sensaciones de contacto de todos los puntos de apoyo sobre el piso: los talones, las pantorrillas, las nalgas, la parte superior de la espalda, los brazos y la parte anterior de la cabeza. Suelta cada punto, deja que pesen, a medida que los vas recorriendo con tu conciencia, de los pies a la cabeza.

Estás, aquí y ahora. Todo tu cuerpo está sobre la alfombra, tu propia vida y tu respiración. Que nada interfiera en esta toma de conciencia de tu propia existencia, aleja otras imágenes y pensamientos. Vacía del todo tu mente, mientras dejas rodar pesadamente tu cabeza de izquierda a derecha con gran lentitud, dejándote ir en este balanceo dulce y cadencioso que frota tu cuero cabelludo y distiende todos los músculos de la nuca y de la espalda. Tu respiración irá acompañando el balanceo. La cabeza cae a la izquierda, a la derecha, nuevamente a la izquierda, pesadamente. De a poco cada vez, tu cabeza va a pesar más hasta que deberás dejar que se fije como extensión de la columna vertebral, como si fuera la última vértebra.

Llegaste a la inmovilidad y tu mente está tranquila. Presta atención a la expresión de tu cara, tiene un gesto apacible, es tu rostro original. Asegúrate que las mandíbulas estén totalmente sueltas y relajadas al igual que tu boca, en la que se ha dibujado una leve sonrisa que ayuda a que tus mejillas, aletas de la nariz, pupilas y frente, estén distendidas.

Observa cómo esta sonrisa va inundando todo tu cuerpo que yace pesado y abandonado sobre el suelo. Alinea tu cabeza con las vértebras de tu columna, como si fuera la flor que sostiene el tallo de tu columna desde el cóccix hasta la base del cráneo.

De tu columna vertebral

La columna es nuestro eje portador de la vida, de la energía. La literatura hindú sitúa en la columna el *shushumna* o lugar de paso de la energía vital y la *kundalini* o larva que permanece en la base del sacro y que una vez despierta sube hasta el cerebro. Toda la vida se inscribe en esta doble polaridad: el paso ininterrumpido de energía desde el coxis hasta el cerebro, desde el *muladhara chakra* hasta el *sahasrara chakra*, desde la raíz a la flor.

Será la respiración y el movimiento que produce en ti lo que te permita tomar conciencia de tu columna.

Ejercicio: *Comienza replegando las piernas de manera que te pegues bien al suelo, eliminando las combaduras. A continuación inspira profundamente, haz que tu conciencia suba a lo largo de la espalda, del coxis y a la nuca y vuelva a bajar de la nuca al coxis por la espiración. Siente tu columna ligera y viviente como un tallo por el que corre la savia de la vida.*

Si al principio no llegas a sentir tu espalda, no te inquietes por ello y reemplaza la sensación por la imaginación, intentando volver a visualizar cada parte de la columna. Coxis, sacro, lomos, parte baja de la espalda, omóplatos, nuca y siente finalmente la cabeza.

Imagina a tu columna como un armazón, eje y sostén en torno al cual se articula tu cuerpo. Percibe el cuerpo simétrico, armonioso, ligero y distendido en torno a la columna. Siéntelo respirar. Adquirir conciencia de la respiración te elevará a otra dimensión: tu columna vive y respira con la totalidad del cuerpo.

De tu respiración

Ejercicio: Permanece bien relajada, de espaldas y con la columna bien pegada al suelo. Deja que tu respiración vaya subiendo y bajando sin dirigirla, despacio, y se irá ubicando naturalmente en el abdomen. No te impongas nada en especial, imagina que eres un niño pequeño que cuando duerme, respira en forma superficial con

el abdomen. Siente el movimiento respiratorio, no sólo en el abdomen sino también en tu espalda. Los movimientos de la respiración acarician al mismo tiempo la espalda y los órganos abdominales.

Ahora haz que suba la respiración y sitúala a nivel de las costillas. Siente la abertura torácica no sólo en el pecho, sino imagina también las costillas que se articulan en la espalda y mueven las vértebras. Remonta aún más la respiración hasta lo alto del pecho, a la altura de las clavículas y siente cómo el movimiento alcanza la garganta, el pecho, los omóplatos y la nuca. Todo tu cuerpo se anima con la respiración. La energía circula ahora por todas las dimensiones de tu cuerpo. Lo puedes imaginar como una rueda.

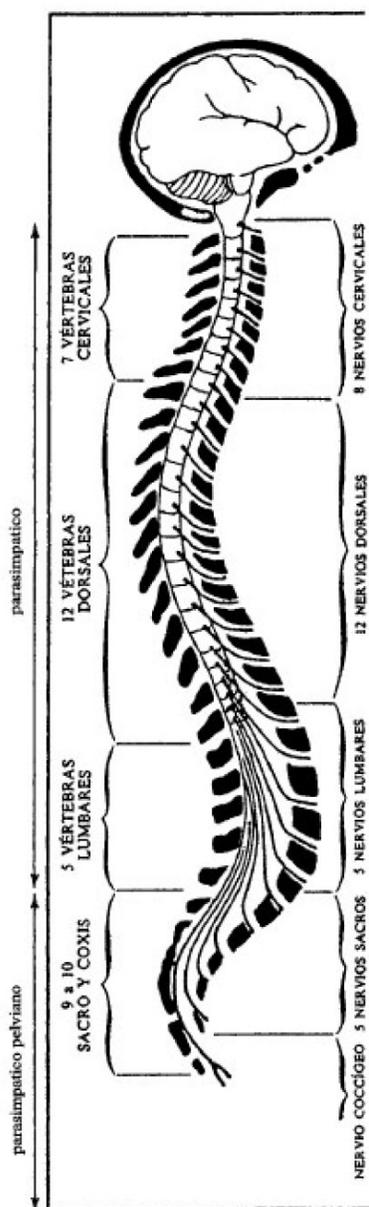
SISTEMA NERVIOSO CEREBROESPINAL

La estructura del sistema nervioso cerebroespinal puede ayudarte a visualizar el fenómeno de la respiración, haciendo conciente que cada zona de la columna vertebral contiene los nervios que dirigen los órganos correspondientes:

- las siete cervicales (cuello) inervan el cerebro y el diafragma;
- las seis dorsales superiores inervan al corazón y al hígado;
- las seis dorsales inferiores inervan el sistema respiratorio;
- las cinco lumbares y la región sacra inervan todos los órganos abdominales y el sistema urogenital.

En el lugar donde se sitúa tu respiración puedes sentir toda la zona que ella anima. Este fenómeno lo podemos representar de la siguiente manera:

Habrás que respirar considerando que hay tantos anillos como vértebras, aunque se adquiere conciencia particularmente más precisa en determinados puntos. Con el tiempo ya no te será necesario pensar en este esquema porque se incorporará como una vivencia física al igual que la concepción no de círculos separados sino de un espiral ascendente.

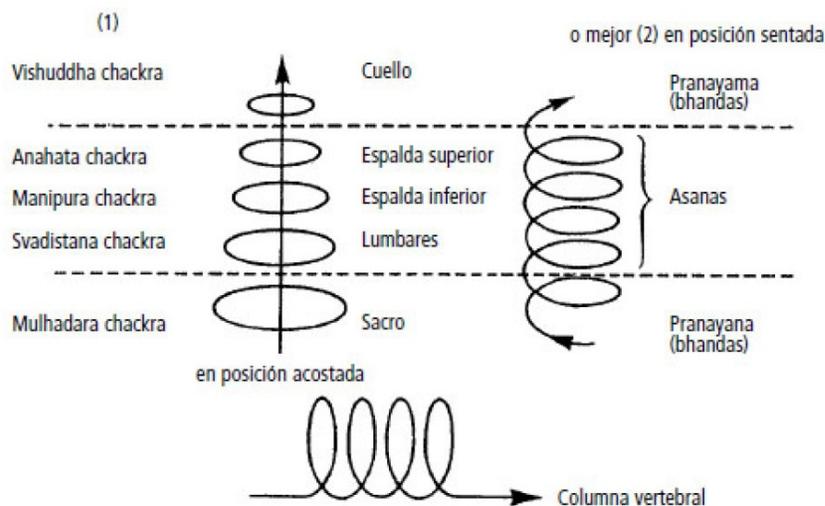


Mientras estés realizando las *asanas*, irás cobrando conciencia de los tres *chakras*, correspondientes a la *garganta*, al *tórax* y a las *caderas* (dorsales superiores, inferiores y lumbares). Las posturas aquí seleccionadas para ti están dirigidas a abrir uno de estos tres arcos reflejos o los tres al mismo tiempo. La abertura de estos arcos es esencial para mejorar

tu vitalidad y la de tu hijo.

La respiración te acompañará en todas las posturas y se fijará en uno de estos tres centros: respiración abdominal en la *svadistana* (cintura de las caderas), respiración torácica en el *manipura* (cintura del diafragma) y respiración superior en la *anahata* (cintura escapular).

Durante las respiraciones más especializadas y durante los *bandhas*, estimula las dos extremidades del sistema cerebroespinal, cuyos extremos son el bulbo raquídeo en la base del cerebro (*vishuddha chakra*) y en la parte pélvica, a nivel del sacro (*muladhara chakra*).



De tu útero

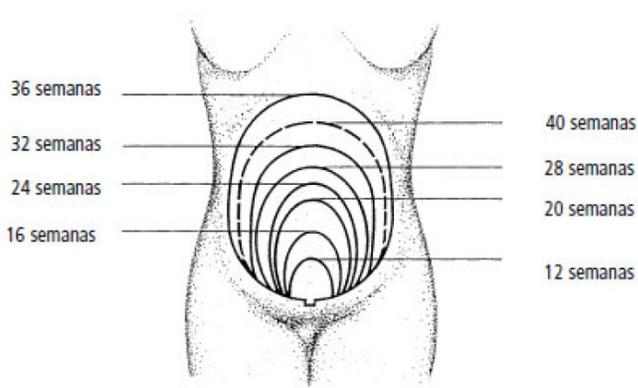
Nos detendremos a nivel del útero, que es el nido de tu bebé, en tu vientre. Allí está, puedes sentirlo, vivo. Ahí está la fuente de energía individual y el reservorio energético de la especie. Albergas al niño y eres la representación de la *Shakti*, la energía creadora cósmica.

Habitualmente nos rodean los milagros de la vida y pasamos a su lado sin advertirlos. Empezar a hacer yoga te ayudará a cobrar conciencia de este proceso fantástico que se desarrolla en tu interior para vivirlo con plenitud y maravillarte aún más ante la vida.

Comencemos por imaginar el ritmo de crecimiento del feto que se desarrolla en doscientos ochenta días a partir de una célula única, formada por el óvulo y el espermatozoide, que es portadora de todo el capital energético. Su crecimiento es tan rápido que antes incluso de haber alcanzado el útero, donde finalmente va a anidarse, esta célula madre está ya diferenciada y especializada como un primer esbozo del cuerpo humano.

La célula primitiva se multiplica tres billones de veces mientras que desde el nacimiento hasta los veinte años el cuerpo se multiplica veinte veces. Todas las transformaciones biológicas del proceso de evolución se repiten durante este período y cada niño que nace vuelve a pasar por todas las etapas de la creación del mundo.

El conocer estas instancias te permitirá afinar tus percepciones y captar los mensajes de tu bebé a medida que su desarrollo va progresando.



Desarrollo del feto a lo largo del embarazo

La guía que se despliega a continuación podrá ayudarte a seguir más concientemente el desarrollo de tu hijo desde los primeros días de la concepción hasta su nacimiento:

A los 10 días la célula madre es visible a simple vista, y a los 21 días mide ya alrededor de 4 mm y posee un corazón con dos cavidades (aurícula y ventrículo).

Al mes tiene lugar la formación de los órganos más importantes y el corazón presenta cuatro cavidades, apareciendo las yemas de los futuros miembros.

En el segundo mes tiene lugar una mayor diferenciación y aparición más completa de los miembros (el esbozo de la mano antes que el del pie). Comienza la osificación de los primeros huesos; aparecen también el eje cartilaginoso de la columna vertebral, la lengua, los dientes, la laringe, la tiroides, los riñones y el tubérculo genital común a los dos sexos. A los dos meses el feto mide aproximadamente 2 cm.

En el tercer mes la cabeza ocupa un volumen muy grande (un tercio del volumen total del cuerpo), los ojos no tienen todavía pestañas y aparece un principio de uñas y pelos. A los 3 meses el feto mide 8 cm.

En el cuarto mes se pueden distinguir todos los órganos, que van creciendo. Los órganos sexuales se diferencian, los músculos se desarrollan y la madre empieza a sentir los movimientos del niño. A los 4 meses, mide 16 cm.

En el quinto mes aparece en el feto una pelusilla; las uñas se desarrollan y los miembros superiores se completan.

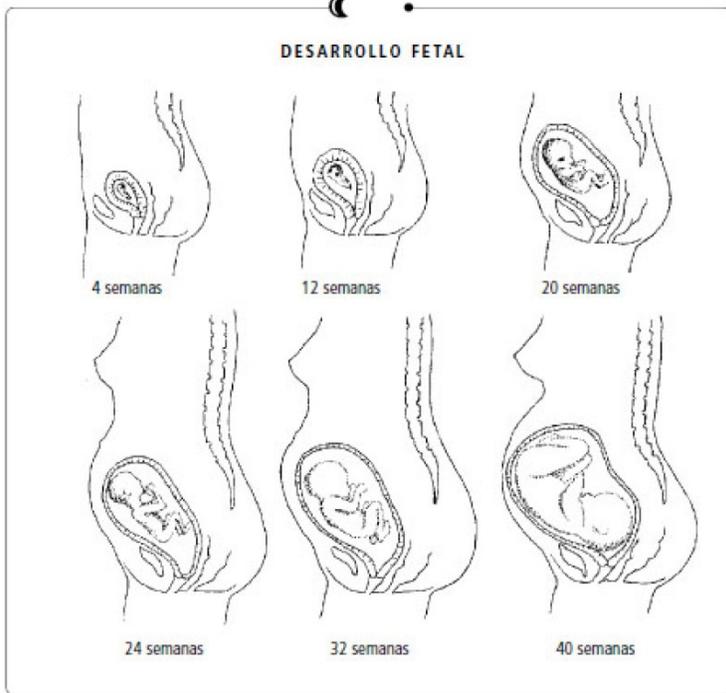
En el sexto mes aumentan su desarrollo los pelos y uñas; las glándulas sebáceas crean el barniz caseoso formando una capa blanquecina sobre el cuerpo del feto; en el caso del varón el escroto es ya voluminoso, aunque sin testículos; la osificación continúa. A los 6 meses mide ya 32 cm.

En el octavo mes, ya firmado completamente, el feto prosigue su desarrollo. Mide 38 cm. a los 7 meses, y 45 cm. a los 8 meses.

En el noveno mes, los testículos descienden al escroto y se desarrollan todos los órganos. Las uñas se endurecen. El desarrollo del cabello se completa.

A su término el feto mide 52 cm. aproximadamente y pesa de 3 a 5 kilos.

DESARROLLO FETAL



Promediando el cuarto mes, comenzarás a percibir los movimientos de tu bebé y a conocer su comportamiento: cuáles son los momentos en que más se mueve, en qué posturas reacciona y a qué alimentos y sonidos se muestra sensible. Al final del embarazo, el espacio se reduce ostensiblemente, y eso hace que sus movimientos sean más escasos, sin embargo tendrás oportunidad de percibir sus latidos.

Por otra parte, también podrás prestar atención a los movimientos del útero, que no permanece pasivo. Por el contrario, es un músculo elástico y potente animado por ligeras contracciones que le permite al bebé ir colocándose antes de las últimas etapas de su formación en la posición que facilitará el nacimiento. Los movimientos del útero responden también a una etapa de preparación previa para responder a las exigencias del parto. Las contracciones empiezan a sentirse a partir del quinto mes, así que no te sorprenderán en el momento del nacimiento. A esa altura ya estarás familiarizada con estos movimientos, al principio suaves, como una ola, como una ondulación en la superficie de un estanque, para luego convertirse en un oleaje intenso. Lo importante cuando esto suceda es que ya tendrás la percepción y el conocimiento del comportamiento de esas aguas.

Hasta aquí hemos expuesto algunos elementos que facilitan adentrarte en el mundo de tu niño y tu útero. Elementos que te llevarán hasta tu centro vital, tu *hara*, ubicado en el abdomen. Ya captaste la energía que aquí se anida, el próximo paso será desplegarla por todo tu cuerpo.

Ejercicio: vuelve a cobrar conciencia de este cuerpo recostado sobre la alfombra, sintiendo como al principio de la sesión descrita en este capítulo, todos los puntos de contacto con el suelo. Recorre tu cuerpo mentalmente de arriba abajo y de abajo a arriba: hábitalo de nuevo, expande tu conciencia en él y armoniza el aliento que lo anima con respiraciones profundas y completas. Siente cómo estas respiraciones se propagan como una ola muy amplia que oxigena y revitaliza profundamente cada una de tus células.

Partiendo del movimiento suave de la respiración, como un gran nutriente de tus

procesos biológicos, vuelve lentamente al movimiento, muy lentamente: primero mueve los dedos gordos de los pies, los dedos de las manos y los párpados. Tómate tu tiempo, no fuerces ni aceleres, disfruta del sopor que te sustrae y da peso y sentido a cada uno de tus gestos. Tanto si estás por continuar tu sesión de yoga, como si al cabo de esta ejercitación debes retomar tus tareas cotidianas, llévate esta sensación, este sopor.

Muy despacio y concientemente, estírate voluptuosamente, resopla, enróllate sobre la alfombra, bosteza, en fin haz todo lo que tu cuerpo te pide hacer para volver a la vida cotidiana. Todo gesto conciente necesita su tiempo, no te apures, no hay necesidad de correr a ningún lugar en especial. Todo está aquí, todo es ahora, todo es presente y eternidad.

- CAPÍTULO 3 - ASANAS (POSTURAS)

Extensión y flexión de la espalda

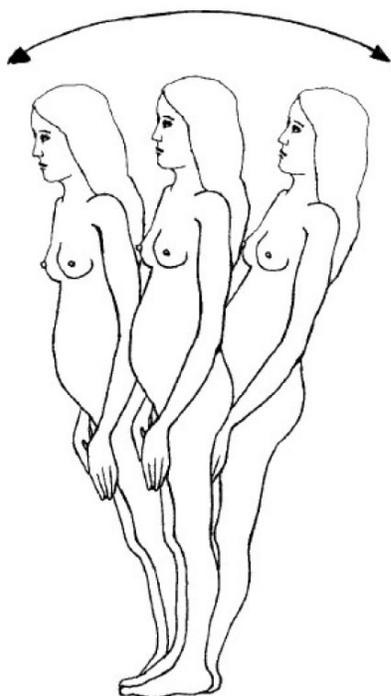
1. Estática vertical

Mantente simplemente de pie, con los pies juntos y los ojos cerrados, con toda la atención centrada en tu estática. Es la más natural de las posturas. Los brazos deben colgar distendidos. Siente tu espalda mientras tu vientre te empuja hacia delante.

Trata ahora de centrarte a partir del ombligo. Rectifica la posición de tu espalda con un movimiento basculante de la pelvis: lleva tu ombligo, que estaba delante, hacia la columna vertebral; el pubis que estaba detrás, con los riñones arqueados, llévalo hacia delante. Siente ahora la espalda y la respiración a lo largo de la columna vertebral, tu energía circula desde la punta de los dedos gordos de los pies hasta la punta de la cabeza. Como una planta, tus pies se anclan al piso como raíces y tu cabeza se proyecta hacia el cielo. Percibe cómo tu respiración cubre estos polos; siéntela, lenta y regular.

Este ejercicio también se puede hacer cambiando tu eje de gravedad: lleva todo el peso de tu cuerpo sobre los dedos gordos de los pies, hacia delante manteniendo el cuerpo tan derecho como te sea posible y permanece así sintiendo el cambio que se produce en tu respiración y la tensión de los músculos que te permiten mantener el equilibrio. Vuelve a la posición inicial, distiéndete, relaja la nuca y los hombros.

Luego vuelve a repetir la operación, pero ahora haz que todo el peso del cuerpo caiga sobre los talones y mantente erguida lo más hacia atrás que te sea posible. Distiéndete después y concentra tu atención en la relajación de la nuca y los hombros: sentirás una gran distensión en el rostro y un ligero hormigueo en las puntas de los dedos.



2. Flexión vertebral a lo largo de una pared

Has comenzado a conocer tu eje vertebral, que a veces te produce molestias. El trabajo estará dirigido a devolverle su movilidad y su ligereza.

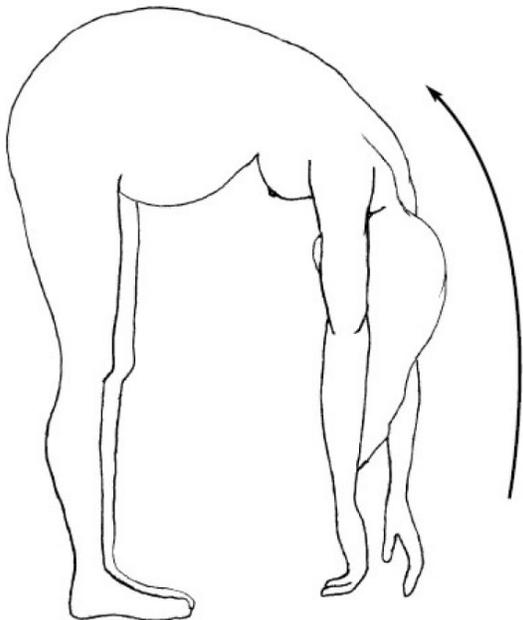
Durante este ejercicio intenta imaginar tus vértebras como las perlas de un collar. Recuerda el esquema de la espiral. Tu mirada interior es la que te ayudará. Prácticala lentamente.

De pie, con los pies a unos 10 cm. de la pared y las piernas bien estiradas, pon tu espalda lo más apretada que puedas contra la pared, teniendo cuidado de dejar los hombros bien relajados. Déjate llevar hacia delante por el peso de la cabeza y de los brazos hasta que los dedos rocen el suelo. Con la espalda lo más distendida posible mientras que las piernas permanecen tensas. Al principio no resulta demasiado cómoda, pero debes instalarte en esta postura buscando permanecer en ella mientras te relajas. Respira apaciblemente, colocando tu respiración en los puntos contraídos; afloja los costados, afloja los hombros, afloja la nuca, siente tu rostro relajado e inexpresivo, déjate caer; en todos los sentidos de la expresión. Cuando estés totalmente instalada y relajada en esta postura, entonces y sólo entonces puedes pasar a la flexión propiamente dicha.

Levántate muy lentamente y vuelve a colocar cada una de tus vértebras a lo largo de la pared, una tras otra, tratando de visualizarlas y sentirlas completamente: el sacro se pega a la pared, luego las cinco lumbares, después las doce dorsales, una tras otra, lentamente, luego las 7 cervicales. Mientras tanto practica la respiración el *ujjayi* (cf. pag. 133) con la cual se eliminan los arqueamientos de los costados y de la nuca. Practica este ejercicio tanto tiempo como puedas hacerlo sin sentir molestias en el vientre. En el caso de que sientas ardor de estómago, prescinde de él.

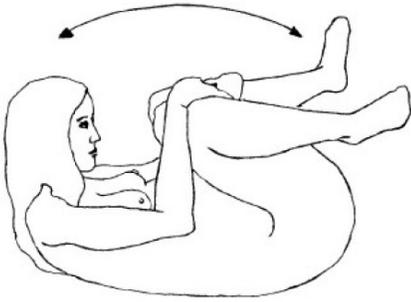
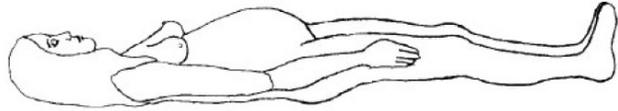
A continuación flexiona las piernas y en el momento de la inspiración aprieta la espalda contra la pared, sintiendo el esfuerzo de la pelvis y del pubis que sube hacia delante.

Ahora, tensa las piernas, espira el aire y deja que tu espalda vuelva a tomar su forma normal, con sus curvaturas habituales. Practica varias veces: nuevamente inspira y aplica la espalda a la pared; espira y relájate, sintiendo en tu espalda como un resorte que se despliega. Acelera los últimos movimientos y, cuando sientas calor, la energía en tu espalda, para y descansa.



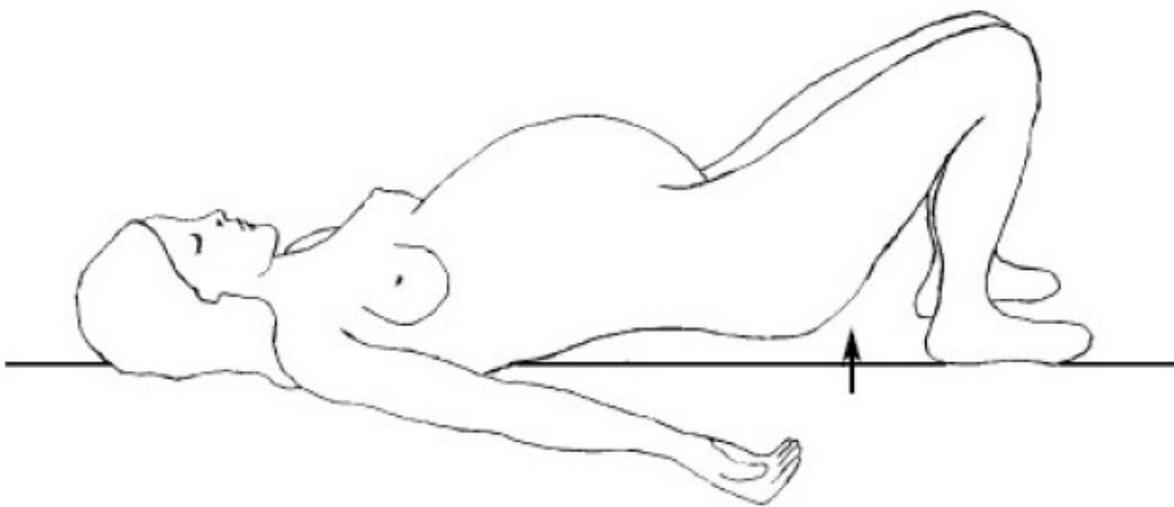
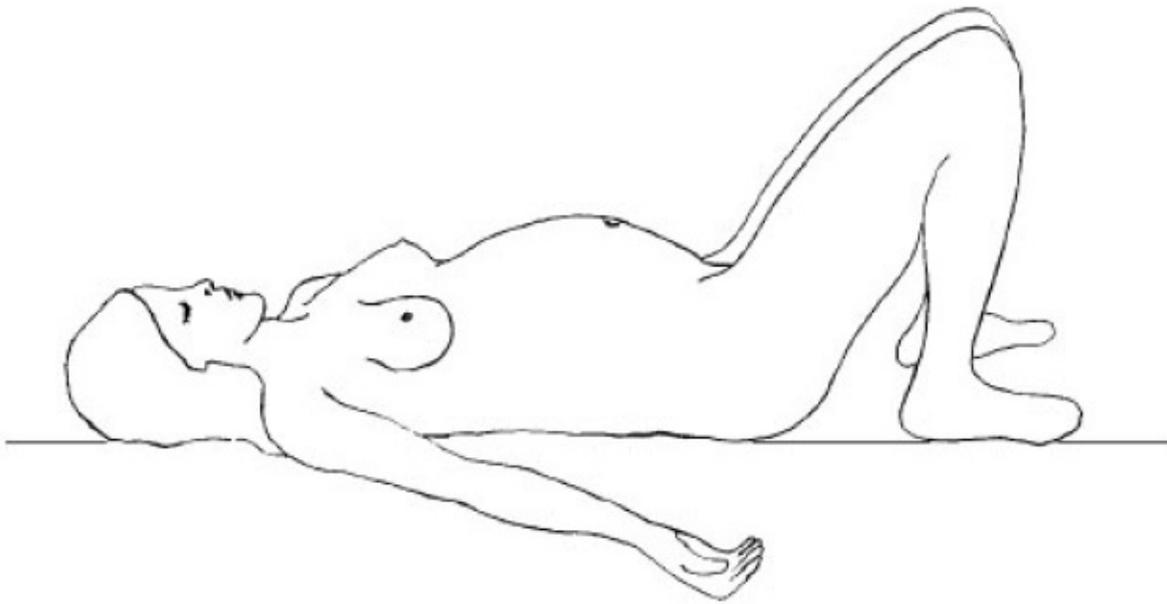
3. Extensión de la espalda en el suelo

Recuéstate sobre la espalda, con las rodillas replegadas sobre el pecho. Desde los 6 a los 9 meses de embarazo, no fuerces esta postura; hazlo con las piernas separadas. Pon tu conciencia a nivel de los riñones y así se aliviará la tensión producida por el arqueamiento. Al inspirar, lleva la frente hasta las rodillas, y al espirar, vuelve a poner la espalda sobre el suelo, y distiende nuca y hombros manteniendo las piernas replegadas. Haz el ejercicio tres veces sucesivamente y prolongalo por medio de un movimiento de balanceo de adelante a atrás, proporcionando masaje a los riñones. Tu balanceo tendrá poca amplitud hacia el final del embarazo. No te inquietes por eso, no fuerces, siente simplemente el masaje de tu espalda, el calor y alivio que de ello resulta.



4. Columpio de la pelvis

Este ejercicio se centra en la movilidad de la región pélvica. Colócate boca arriba con la piernas plegadas de tal forma que desaparezcan las curvaturas de la nuca y de los riñones. Las piernas deberán permanecer separadas según la amplitud de la pelvis. Sé conciente de la respiración a lo largo de la columna vertebral. Una vez relajada, empieza a inspirar pegando los riñones al suelo y luego espira dejando que la espalda recobre su ondulación natural. En la inspiración, la pelvis se acerca al suelo y el pubis se eleva ligeramente; con la espiración, la pelvis vuelve a su lugar habitual y el pubis baja.



Tu pelvis está móvil y viva, lo que despertará cierta energía sexual que debe fluir por todo tu cuerpo como un río. No reprimas esta energía, en este ejercicio ni en los próximos. Acuna a tu hijo en el balanceo. Ya tienes plena conciencia de tu espalda, ella está suelta y ligera. Ayuda a que las respiraciones completas y profundas distribuyan esta energía por todo tu cuerpo.

5. Las tijeras

Para realizar este ejercicio es preciso adquirir conciencia a nivel de la cintura abdominal-lumbar y a nivel pélvico, porque se practicará con *mulha bandha*.

Coloca la espalda a todo lo largo del suelo, sin olvidar extender la nuca. Toma los dedos gordos de los pies con las manos, sujétalos sólidamente y estira las piernas hacia arriba. Como en todas las extensiones de piernas que practicarás, procura estirar los dedos hacia ti y tirar de los talones hacia delante. Inspira, separando las piernas al máximo, mientras que la espalda está pegada al suelo por la presión del *mulha bandha*, el ombligo retraído hacia la columna vertebral y el ano aspirado hacia arriba.

Espira y relájate. Vuelve a empezar tres veces el ejercicio: pon todos tus músculos en tensión, desde la punta de los dedos gordos de los pies hasta la nuca. Toda tu conciencia será absorbida en la zona pélvica (tu depósito de energía) y en su prolongación vertebral.

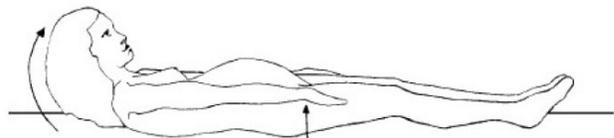


6. Flexión vertebral en el suelo

Este ejercicio está centrado en un trabajo de músculos abdominales. Hazlo con mucha frecuencia al principio del embarazo y después del parto para encontrar rápidamente tu tono muscular normal. Si durante los últimos meses te parece difícil, no fuerces las cosas y reemplázalo por otra flexión que te convenga más o practícalo deslizando los pies bajo un mueble para aliviar el esfuerzo de los abdominales.

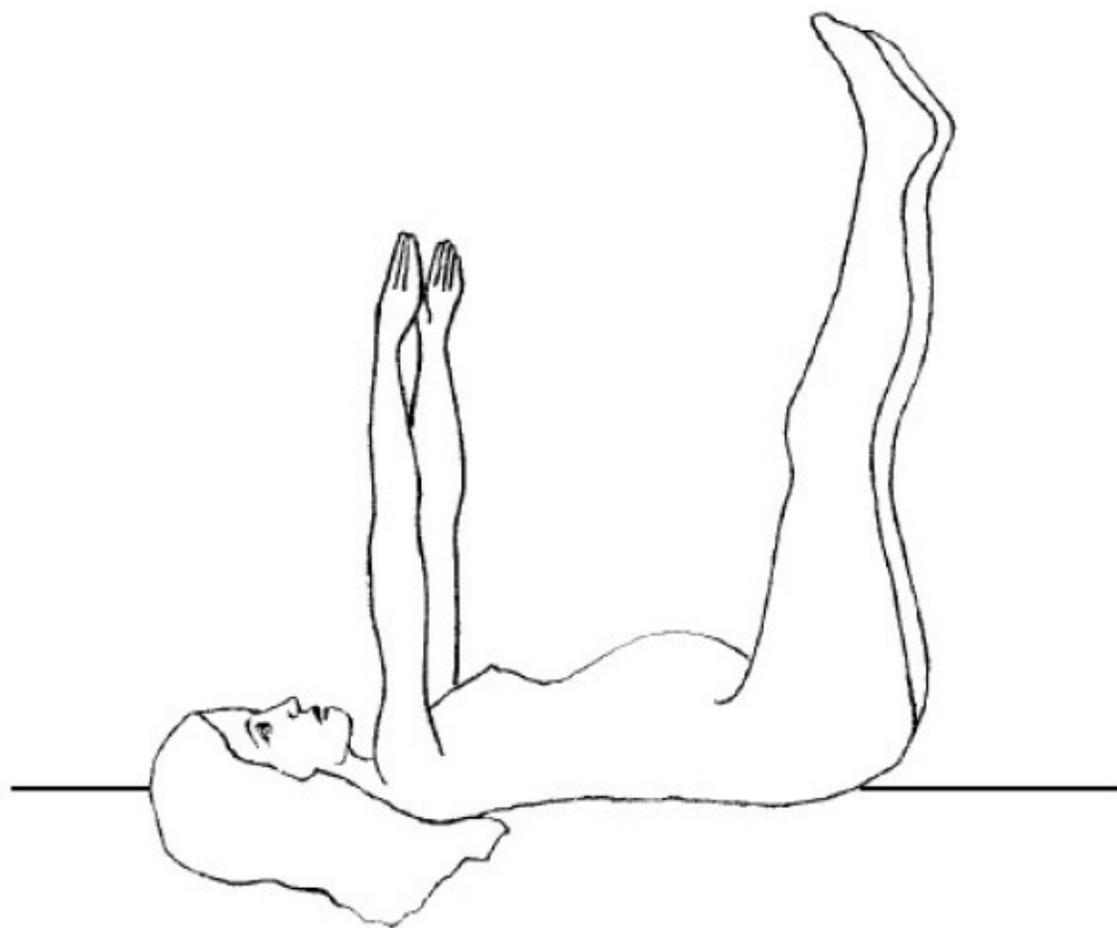
Recuéstate con los brazos en el suelo, detrás de la cabeza. Levanta los brazos; seguirán descendiendo hasta el suelo y tú no debes perder de vista la punta de los dedos. Tu espalda se dobla así lentamente, sin brusquedades, hasta conseguir una postura sentada.

Deja las manos sobre las rodillas y, con infinita lentitud, vértebra tras vértebra, vuelve a recostarte de nuevo con toda la atención dirigida hacia la espalda y el ombligo, que irás empujando hacia la columna de modo que se adhiera bien al suelo y la extensión se vaya haciendo más lenta.



7. La "U"

Con la espalda bien pegada al suelo, levanta los brazos y las piernas paralelamente, de modo que tu cuerpo dibuje una "U". Trata de distenderte en la postura y relajar la nuca y los hombros. Procura encontrar la respiración que te conviene y siéntela en la espalda. Interrumpe el ejercicio cuando sientas tensión o fatiga.



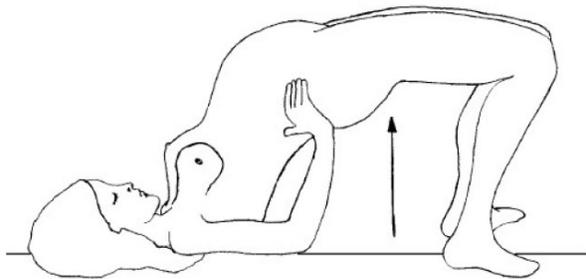
8. Dandasana

Entre sus beneficios esta postura permite estirar y aliviar la espalda, hace funcionar plenamente el diafragma, al ampliar el volumen torácico, y es apta para ser practicada hasta los últimos días antes del parto.

1RA. FASE: SETUBHANDASANA, EL MEDIO PUENTE

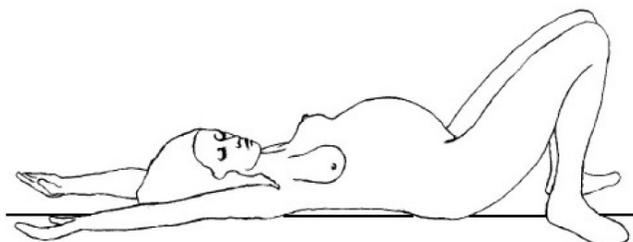
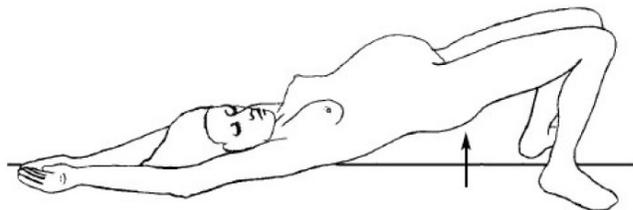
Recuéstate y respira lentamente, sintiendo cómo la energía sube y baja a lo largo del eje de la columna, donde está centralizada tu conciencia. Repliega las piernas poniendo los talones cerca de las nalgas, con las piernas separadas según la anchura de la pelvis. Levanta entonces la pelvis lo más alto posible y sostenla con las manos en las caderas y los pulgares orientados hacia el interior.

La pelvis se coloca así a la altura del antebrazo. Concentra tu atención en los hombros y empújalos hacia el interior hasta sentir un fuerte estiramiento de la nuca. El mentón se encontrará bloqueado sobre la horquilla del esternón en postura de *jalandhara bandha* (cf. pag. 133). Mantén esta fuerte presión a nivel de la nuca porque es ella la que condiciona todo el desarrollo ulterior de la postura. Practica así algunas respiraciones torácicas abriendo el tórax al máximo.



2DA. FASE: LA EXTENSIÓN

En esta fase trata de extender los brazos en el suelo por detrás de la cabeza y procura que se adhieran igualmente al suelo, desde las espaldas hasta la punta de los dedos. Concéntrate en la nuca perfectamente extendida e instálate en tu respiración en *ujjayi*. La pelvis, al no estar sostenida por los brazos, se mantiene en el aire gracias a la musculatura de las piernas. Ahora extiende lentamente la espalda, vértebra por vértebra, mientras las vas pegando al piso. Intenta separar cada vértebra, como los eslabones de una cadena: el *ujjayi* te reconforta. Mantén pareja la presión en todo momento porque apenas acerques la parte superior de la espalda al suelo, la nuca se alejará del piso.



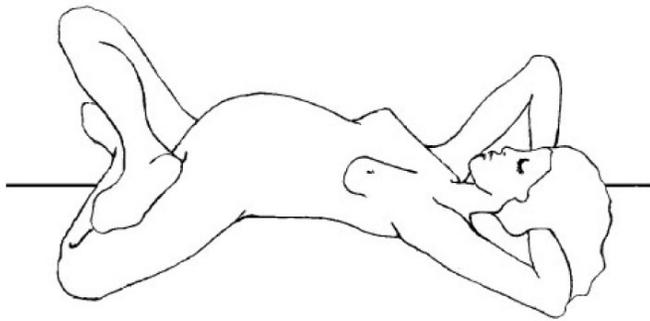
Muévete lentamente y esfuérzate para poner en el piso la parte superior de la espalda hasta el sacro. Permanece en esta postura el tiempo que tardes en hacer algunas respiraciones, en una extensión total que luego se convierte en relajación. Disfruta del calor que invade tu cuerpo. A continuación extiende las piernas.

Los primeros días esta postura te resultará difícil. Después de que la practiques varias veces verás como mejora. Con ella lograrás alivio en el ciático y de la fatiga lumbar. No olvides de relajarte inmediatamente después de realizarla.

9. Matsyasana, el pez

Esta postura es la complementación ideal después de las flexiones de la columna. Recuéstate boca arriba, repliega las piernas según tus posibilidades, en la postura del loto, del medio loto o incluso en la del sastre (descriptas más adelante en las pág. 79). Lo importante es que las rodillas estén lo más próximas posible al suelo y los riñones bien arqueados. Anuda los brazos bajo la nuca, con el mentón hacia el interior. Siente la columna muy extendida y las costillas muy abiertas.

Haz conciente el triángulo que traza tu mismo cuerpo entre la punta del pubis y las puntas de los codos. Siente este espacio animado por un aliento amplio. Tu cuerpo se abre y ofrece este espacio vital para ti y tu hijo. En los últimos meses el feto está arrinconado en el fondo del útero y el único espacio que puedes ofrecerle para extenderse es el torácico, por eso con esta postura ayudas a ampliar ese espacio. Distiéndete después de esta *asana* levantando las rodillas hasta el pecho y frotando suavemente los riñones contra el suelo.

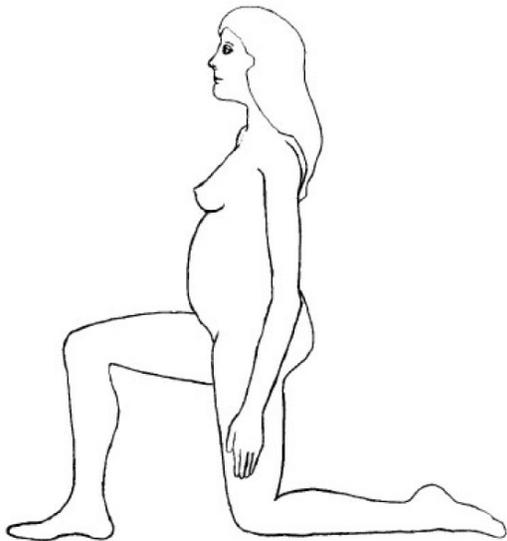


11 Ardha-bhujangasana, la media cobra

En este caso reemplazamos la postura clásica de la cobra, que en este momento te es imposible realizar, por la media cobra. En ella debes poner atención en la apertura torácica y en la extensión de los hombros.

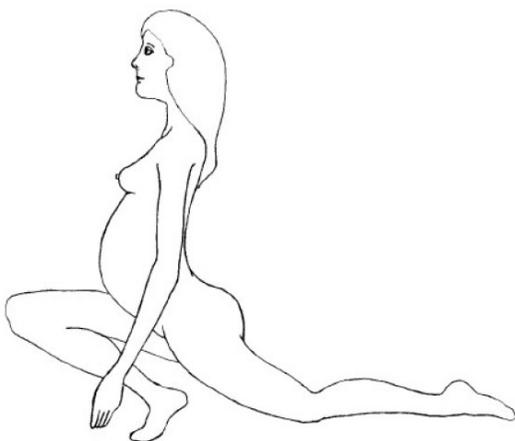
1ª VARIANTE: DE RODILLAS

Ponte de rodillas y coloca la pierna derecha en ángulo recto delante tuyo. El pecho bien derecho, sin tensión y los hombros relajados, además de echados ligeramente hacia atrás de manera que la nuca quede bien separada y los brazos colgando a lo largo del cuerpo. Siente tu postura y respira sintiendo la apertura a nivel de los hombros y el tórax.



Una vez lograda esta posición desplaza tu centro de gravedad hacia delante, como si quisieras poner el pubis en el suelo. En esta postura la pierna izquierda queda bien estirada, con los dedos hacia atrás; el pecho se expande por la inspiración y, si la espalda es suficientemente flexible, los dedos tocan el suelo. No fuerces la llegada de los dedos al piso, esto resultará de sucesivas prácticas. Recuerda que el busto debe quedar bien abierto y los hombros echados para atrás. Si los dedos tocan la alfombra será gracias a la elasticidad de la espalda y las piernas. Vuelve a la postura inicial espirando.

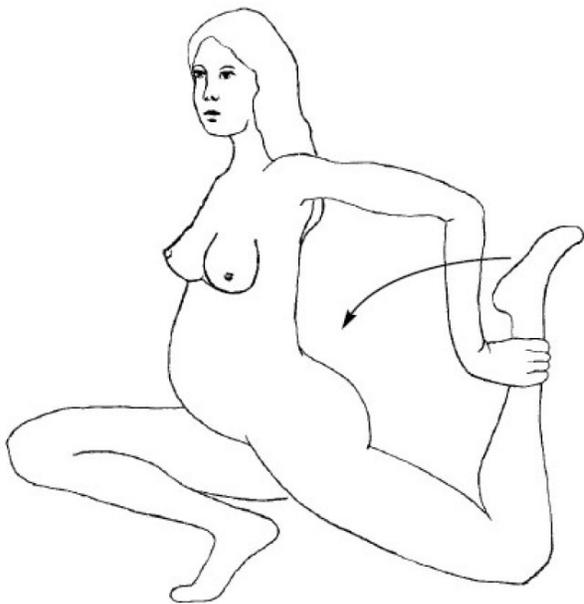
Repite tres veces este ejercicio con cada pierna y percibe el triángulo vital del pubis a los hombros, percibiendo el ascenso de la energía cada vez que inspiras.



2ª VARIANTE: DE RODILLAS

Para aumentar todavía más la extensión de las piernas y estimular la circulación sanguínea puedes incluir esta postura, pero sin forzar demasiado al final del embarazo, ya que en el transcurso de esta *asana* se produce una fuerte extensión del abdomen.

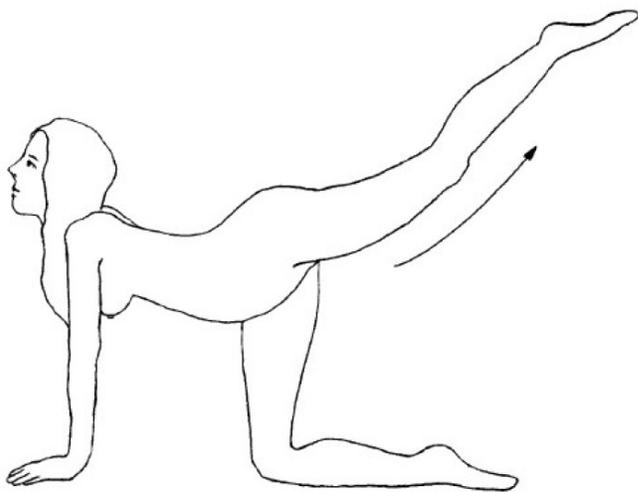
Parte de la posición anterior (pecho bien estirado y la pierna izquierda en extensión). Luego repliega la pierna izquierda hacia atrás y levanta el talón hacia la nalga con ayuda de la mano izquierda. No permanezcas en esta posición, suelta la pierna en seguida. Prácticala tres veces seguidas para poner en tono tus músculos. Mejorará con la práctica, pero *no la hagas más allá de los primeros 3 meses del embarazo*.



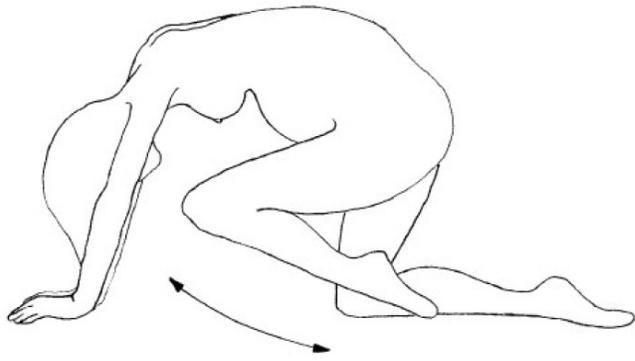
Después de estos ejercicios de flexión hacia atrás, no olvides distender la espalda por medio de un buen masaje. Acostada boca arriba puedes simplemente replegar las piernas o ponerlas sobre el pecho o elevarlas hacia la pared o colocarte de lado acurrucada. Deja que tu cuerpo te guíe para encontrar la mejor manera de relajarte.

12. Medio arco elevado

Esta *asana* sintetiza postura y contrapostura, apertura y cierre, extensión y flexión, inspiración y espiración. Ponte en cuatro patas o posición de banco, apoyándote en las rodillas y en las manos. Al inspirar levanta la pierna derecha y extiéndela al máximo hacia arriba y atrás, con los dedos del pie estirados hacia fuera. Así todo tu cuerpo se estira, el tórax, la zona de los riñones, y el cuello. Estarás con los pulmones plenos de aire y los músculos tensos como las cuerdas de un arco.



Espira en seguida flexionando hacia delante. La rodilla derecha llega a tocarte la frente. Siente el alargamiento de tu espalda desde la nuca hasta el sacro. Vuelve a inspirar y estírate de nuevo. Encadena así tres movimientos con una pierna y luego tres con la otra, sin interrumpir la respiración.



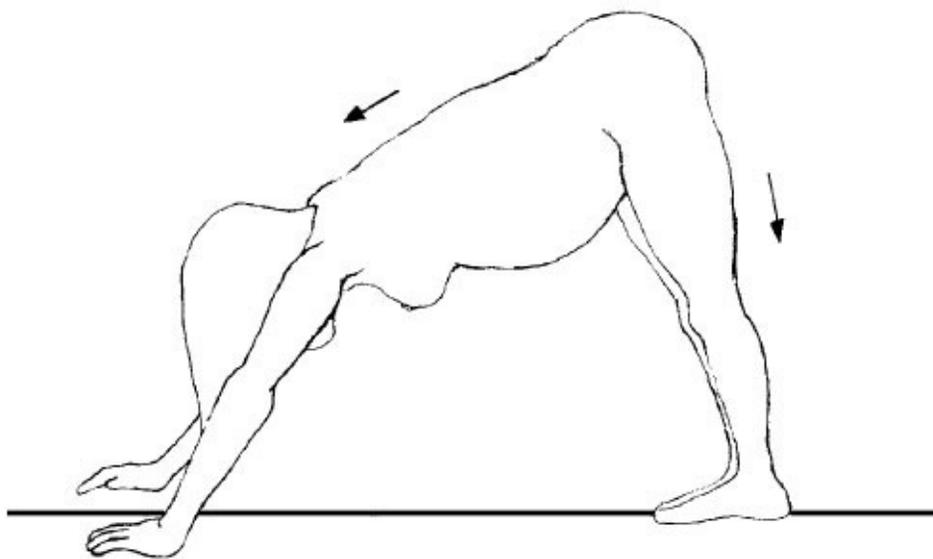
Para la musculatura de la espalda y apertura torácica

Después de haber practicado las *asanas* que mejoraron la movilidad de las vértebras, conoces bien tu eje vertebral y lo sientes fluido y ligero. Pero este eje delicado necesita ser protegido por medio de una musculatura sólida, que irás tonificando con los ejercicios siguientes:

13. La “V”

Cerca de una pared, ponte de rodillas. Las manos deben estar abiertas en el suelo con los dedos separados al máximo, el dedo medio apoyado en la pared. Con la espalda lo más tiesa que puedas, levanta las nalgas hacia arriba. En este movimiento, las piernas estarán muy estiradas y acentuarás su extensión no levantando los talones del piso.

Tu cuerpo forma una “V” sin curvaturas con la espalda bien tiesa como prolongación de los brazos. Te mantienes apoyada en tres puntos de tensión donde debes poner tu energía: los talones hacia el suelo, las nalgas hacia arriba y las manos hacia la pared. Respira diez veces en *ujjayi*. Relájate totalmente y descansa.



14. Poner la espalda en tensión

Deberás sentarte con las piernas estiradas al frente y las palmas de las manos de cara al suelo, con los dedos a la altura de las rodillas. Durante un instante, respira tranquilamente y observa tu postura. Percibirás que tu espalda tiene forma redonda, tus hombros están pesados y tu pecho cerrado.

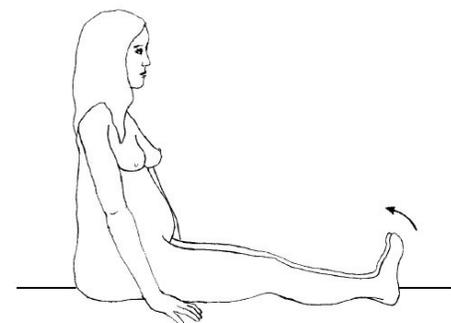
Al tiempo que inspiras, enderézate y crece a partir de la parte media de la espalda estirando los hombros para atrás. Deja la cabeza libre, sin tensión, como punto cúlmine de tu columna. El hecho de que tus manos no dejen de tocar el suelo hace que se cree una extensión de los hombros.

Permanece en esta misma postura cerrando los pulmones llenos de aire durante algunos segundos: el pecho muy abierto, los hombros echados para atrás y para abajo, la nuca completamente separada.

Focaliza tu atención en el esfuerzo muscular que se está produciendo en la cintura y trata de sentir el trabajo y el calentamiento muscular de los tensores musculares que sostienen en toda su longitud el eje vertebral. Luego espira profundamente, relajando todos los músculos que estuvieron en tensión.

Puedes continuar este ejercicio y completarlo en una segunda etapa, flexionando las piernas, lo que dará tensión a todo tu cuerpo desde la cabeza a la punta de los pies. Coloca las piernas pegadas al suelo, separando los músculos de las nalgas hacia atrás y echando los talones hacia delante con los dedos de los pies vueltos hacia ti. Percibe cómo tus piernas pegadas al suelo, tienen todos sus ligamentos extendidos.

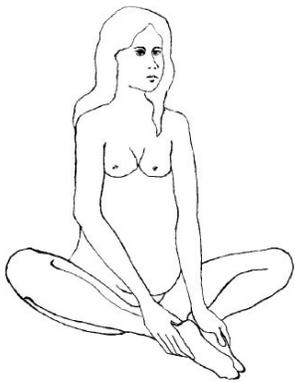
Ahora, suma un paso más, pon en tensión tu espalda, lo que sentirás es la extensión hasta la punta de los dedos. Repite este ejercicio de 3 a 5 veces, haciendo coincidir la extensión con el momento de la inspiración y la relajación con la espiración.



15. *Bandha-Konasana*, el ángulo unido

Siéntate, repliega las piernas delante de ti de manera que llegues a juntar las dos plantas de los pies. Mantenlas sólidamente con las dos manos juntas. Respira unos instantes, dejando que tu cuerpo se instale en la postura, dejando que los muslos se distiendan. Luego inspira profundamente, enderezándote. Contrae el vientre, tira los hombros para atrás, separa bien la nuca. Los brazos están en tensión y ejercen una fuerte tracción sobre los pies. Siente el tórax abierto al máximo y la tensión de los músculos de la espalda. La nuca no participa en este esfuerzo, pero debe permanecer distendida en la prolongación del eje vertebral.

Trata de ubicar bien la presión muscular en la base de la columna, pero trata de concentrarte en la apertura torácica. La respiración te ayudará; en esta postura la faja abdominal está contraída y la respiración en *ujjayi* te parecerá muy natural porque alimenta tu esfuerzo y proyecta tu conciencia hacia lo alto del pecho.



Mantén esta postura el tiempo que lleve unas veinte respiraciones y luego relájate del todo. Suelta tu cabeza hacia delante para que se relaje, abandonada a su peso y distiende totalmente tu espalda conjuntamente.

Esta postura tonifica el sistema urogenital y el músculo perineo que tendrá una importante función en el parto.

Este ejercicio debe hacerse sólo una vez y no lo hagas durante los últimos meses del embarazo, porque con esta postura el bebé se ubica hacia atrás, más hacia la columna.

En la última etapa del embarazo abandonarás la postura para retomarla después del parto, porque te ayudará a colocar en su sitio todos tus órganos y tonificará tu musculatura relajada.

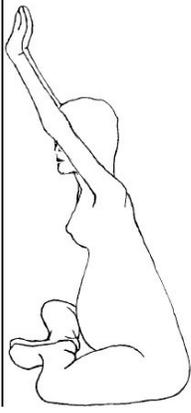
16. La rana

Podrás practicar la primera fase de esta postura clásica, poniendo toda tu conciencia en la extensión de la espalda en la zona lumbar y la apertura torácica a nivel del plexo solar. Te será más fácil si te apoyas en una pared.

Siéntate de cara a la pared, como en las posturas precedentes, con las plantas de los pies unidas. Pero esta vez no habrá ninguna tracción de los pies hacia el perineo. Deja los pies a unos 10 cm. de la pelvis y relaja las piernas y las rodillas. Al inspirar, ve levantándote, arqueando ligeramente la parte superior de la espalda, levantando las dos manos juntas por encima de la cabeza, teniendo los brazos estirados cerca de las orejas.

Descansa y, tras una nueva inspiración, sin modificar la postura de la espalda, que debe estar bien estirada hacia arriba, intenta alcanzar la pared. Pon las dos manos en ella, con los pulgares enlazados. Siente el esternón abierto hacia arriba y hacia delante, la espalda rectilínea desde los lomos hasta la nuca, con la cabeza entre los brazos. Siente todo el tronco aspirado hacia arriba; en este caso, la pared te será de gran ayuda para mantenerte y ganar algunos centímetros. Instálate en esta postura durante el tiempo que te lleve hacer unas veinte respiraciones en *ujjayi*.

Relájate del todo dejando caer pesadamente la cabeza, la espalda y los hombros. Si puedes, permanece en esta fase de distensión guardando la misma postura de las piernas. Déjate arrastrar por el peso, deja que tus articulaciones se suelten en esta postura.



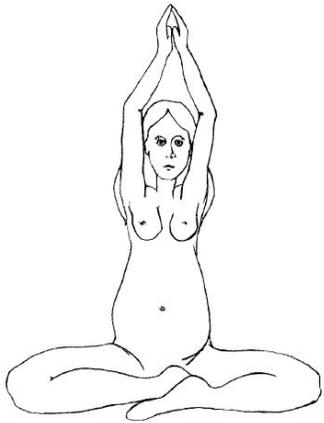
17. El *parvatasana*, la montaña

Lo mejor es realizar esta extensión desde la postura del loto. Si no lo consigues, instálate en la postura sentada más estable y que te sea más cómoda, es decir en medio loto o en la postura del sastre.

Evita sentarte sobre los talones, en *vajrasana*, porque no obtendrías los mismo efectos de estimulación sobre el abdomen.

Coloca las dos manos juntas sobre el pecho y respira con serenidad, enderezándote: espalda derecha, tórax abierto, hombros hacia atrás, vientre ligeramente entrado, para eliminar el arqueo. Inspira profundamente, estirando las manos hacia el techo. Estírate al máximo, desde el talle hasta la punta de los dedos. Abre el espacio intercostal. Vuelve a inspirar, de modo que puedas mantener la postura cerrando los pulmones llenos de aire. Vuelve a bajar los brazos lo más lentamente posible en una lenta espiración. Repite tres veces este movimiento.

Además de los efectos de estimulación de la faja abdominal y de masaje de las vísceras, esta postura es agradable de practicar por sus efectos psíquicos, porque provoca realmente una apertura del plexo solar (zona comprendida entre el ombligo y la punta del esternón) y puedes sentir su irradiación a partir de este centro. Si te sientes deprimida, fatigada o cerrada, no dudes en practicar esta *asana* y sentirás sus efectos regeneradores.



18. *Yogamudra*, el sello del yoga

Sólo podrás practicar la primera fase de esta postura con un enderezamiento de la espalda y de la apertura intercostal.



Observarás que implica un esfuerzo muy fuerte de los hombros y tu atención se concentrará en las zonas diafragmática y escapular. La respiración en *ujjayi* te ayudará a colocar tu conciencia en la parte superior del pecho.

Deberás sentarte en una postura del loto, medio loto o del sastre. Enderízate, junta las manos por detrás de la espalda, dirigiendo los dedos hacia la nuca, manteniendo los pulgares juntos. Haz subir los dedos lo más alto posible y vuelve a echar los hombros para atrás, acercando los omóplatos y ejerciendo presión sobre los brazos y las muñecas. Procura que la nuca esté siempre distendida sobre el eje vertebral, porque las tensiones tienen tendencia a localizarse en la nuca y los hombros (una tendencia sobre la que tendrás que estar atenta tanto en la vida cotidiana como en la realización de las posturas para corregirla). No olvides que tu cabeza es la flor en la parte superior de un tallo, tu columna vertebral.

Siente cómo esta manera de sentir abre el espacio que necesita tu hijo a nivel de las caderas y del tórax, además de la parte alta del pecho, lugar donde cada día más vas a tener necesidad de ampliar.

Arquea ligeramente los riñones para incorporarte e imagina que espalda y cabeza están tan rectas como una tabla. Respira en *ujjayi* y, lentamente, sin dejar de mirar al frente, ve bajando como si quisieras poner el esternón en el suelo. No bajes más de 45° y procura mantener la apertura torácica. La respiración en *ujjayi* acompañará al movimiento, tanto a la ida como a la vuelta, sin interrupción. Abre ahora los puños, sacude las manos, mueve los hombros para restablecer la circulación y distiéndete.



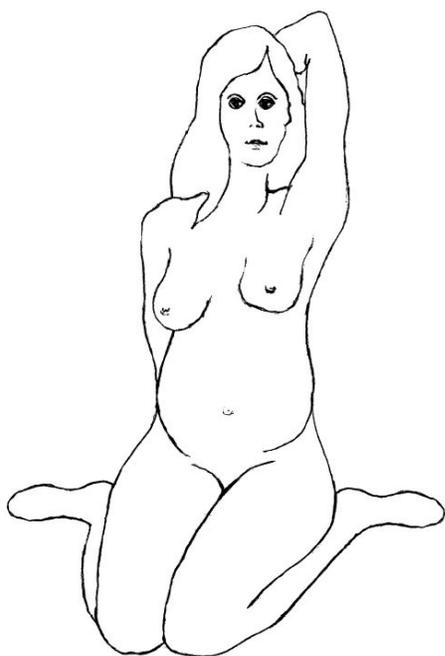
19. a) Gomukasana, la cabeza de vaca

Siéntate en *vajrasana*, entre los talones y si no llegas, a la japonesa, sobre los talones. Levanta el brazo derecho y dóblalo de modo que vaya a buscar la mano izquierda por detrás de la espalda. No arquees los riñones y procura meter el ombligo hacia la columna para incorporarte. Con los ojos cerrados, respira apaciblemente poniendo toda tu conciencia en el

lado derecho. Siente su apertura desde el talle hasta lo alto del codo. (El codo debe estar estirado hacia arriba y hacia atrás, pegado a la cabeza).

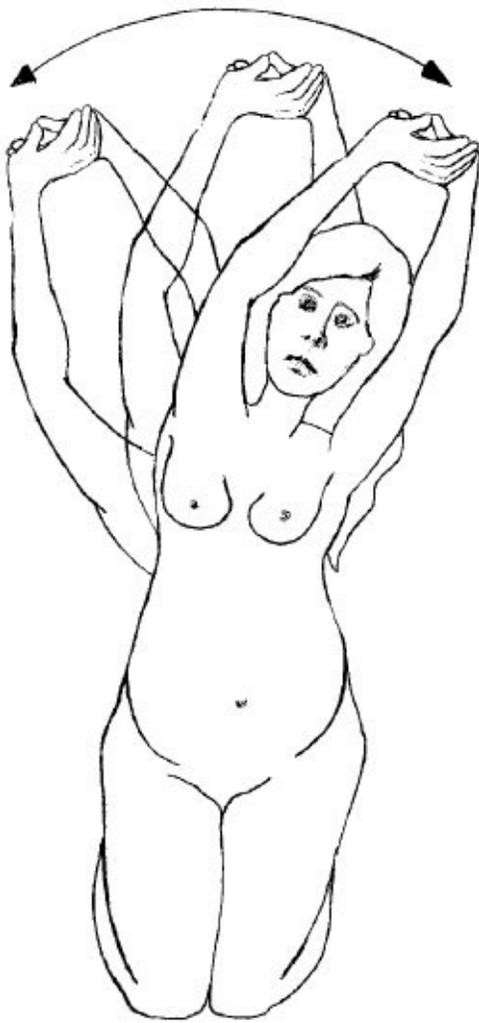
Ahora acentúa esta apertura del lado derecho inclinándote hacia la izquierda en una larga inspiración. Así como un acordeón, el tórax se cierra por la izquierda y por el lado derecho se abre a fondo. Procura estirar bien el codo hacia la pared izquierda y hacia arriba; no dejes que el pecho se hunda o se incline hacia delante. Si ejecutas correctamente la postura, la extensión y la apertura a la izquierda son ya suficientes.

Ejecuta esta extensión inspirando y vuelve espirando tres veces seguidas. Suelta los brazos y respira apaciblemente unos instantes, interiorizándote en tus sensaciones, y siente el lado vivo y el lado muerto, el lado abierto y el lado cerrado, siente tu respiración. Entonces, haz lo mismo con el lado izquierdo, tres veces igualmente. Permanece sentada un momento después de esta postura para respirar a pleno pulmón, dejándote embriagar por tu nueva amplitud.



19. B) Extensiones laterales

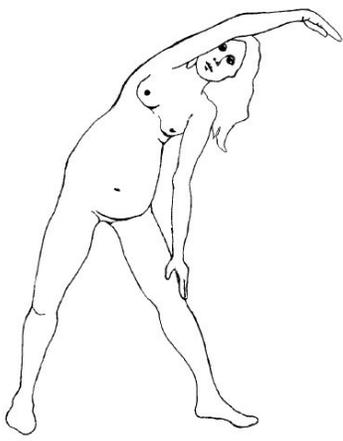
Siéntate sobre los talones, con el pecho bien derecho. Inspira y estira tus brazos hacia arriba, anudando los dedos y torciendo las muñecas de modo que las palmas de las manos queden colocadas hacia arriba. Siente la extensión desde las caderas hasta las muñecas, pasando por los brazos. Vuelve a inspirar aumentando la extensión general e inclinándote hacia la derecha. Espira volviendo a tu eje y vuelve a inspirar inclinándote hacia la izquierda, y así sucesivamente, sin interrumpir la respiración. Como en el otro ejercicio, siente el fuelle torácico y date el máximo de amplitud, desde el talle hasta la punta de los dedos.



20. *Khandrasana*, asana de la luna

Al igual que la postura de *gomukasana* pero con menos extensión a nivel de los hombros, esta *asana* se practica de pie, con las piernas separadas. Para mejorar el movimiento, parte de anular cualquier posición arqueada llevando el ombligo hacia la columna.

Levanta el brazo derecho hacia el techo y mantenlo pegado a la oreja. Inspira e inclínate hacia la izquierda. Estírate hasta la punta de los dedos, que estarán dirigidos hacia la pared, con la palma dirigida hacia el suelo. El brazo izquierdo en tensión se apoya en la pierna izquierda. Mantén la extensión con los pulmones llenos de aire y procurando no inclinarte hacia delante o hacia atrás. Focaliza tu conciencia en esta apertura del lado derecho, enderézate y distiende la espalda, espirando. Luego, vuelve a hacer el ejercicio cambiando de brazo. Ve alternando así y hazlo tres veces por cada lado.

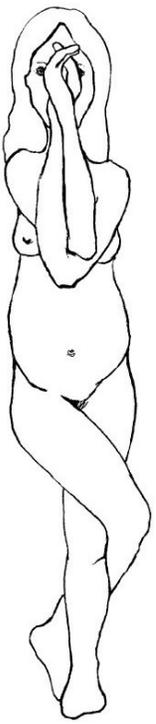


21. Garudaasana, el águila: preliminares

Se trata de una postura de equilibrio de pie y otorga flexibilidad a las articulaciones. La extensión de los ligamentos de los hombros, de las muñecas y de los codos completa el esfuerzo de apertura torácica que acabas de realizar. A continuación describiremos las tres fases de la postura, pero recomendamos no practicar hacia el final del embarazo más que la primera que se centra en la parte alta del pecho y en los hombros.

Siéntate sobre los talones, bien erguida. Pon el brazo derecho doblado delante de ti para que te sirva de eje para enlazar con él el brazo izquierdo. Coloca encima el brazo izquierdo y entrecrúzalo tres veces: los codos se entrelazan y luego las dos muñecas y finalmente las manos se juntan. Para evitar la tensión de los ligamentos, los hombros tienen tendencia natural a elevarse. Tendrás que poner tu esfuerzo en ponerlos hacia atrás y hacia abajo, a pesar de la tracción que sufren hacia delante. Se producirá así una tensión intensa que procurarás mantener con los pulmones llenos después de una gran inspiración. Practica así tres extensiones-inspiraciones, sin dejar de tener los brazos sólidamente enlazados. Suéltalos y vuelve a comenzar, ahora entrelazando el brazo derecho con el izquierdo. Percibirás entonces la extensión de los hombros, el calor en las articulaciones y cómo los hombros vuelven a su lugar al distenderse y su postura repercute en la apertura del tórax.

Esta fase contempla la extensión de las piernas con flexibilidad de las articulaciones de las caderas, de las rodillas y de los tobillos. Ahora de pie, da un paso al frente de manera que puedas poner conscientemente el peso del cuerpo sobre la pierna derecha. Haz una inspiración para estabilizar la postura y siente el contacto y afianzamiento con el piso. Enlaza ahora la pierna izquierda en torno a la derecha, aprovechando a esta última pierna como punto de apoyo. La pierna pasa por encima del muslo, luego por encima de la rodilla y el pie va a enrollarse en torno a la pantorrilla. Para llegar a conseguirlo hace falta que la pierna que sirve de apoyo esté ligeramente doblada; la extensión propiamente dicha la obtendrás volviendo a enderezar la pierna de apoyo mientras espiras y sentirás también la distensión que se produce en los ligamentos de las rodillas. Con esta extensión de las piernas obtendrás la flexibilidad de las articulaciones y la circulación sanguínea de las extremidades, que generalmente en el transcurso del embarazo se ponen más pesadas y algo hinchadas.



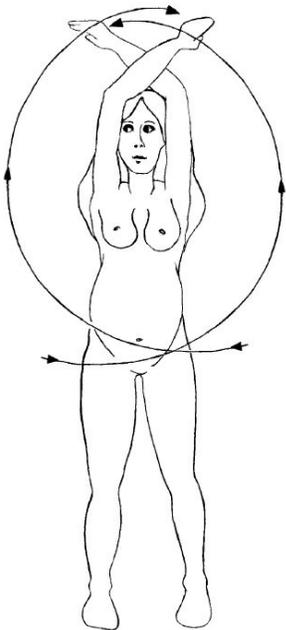
Garudasana: una vez que lograste el equilibrio a nivel de las piernas, enrolla los brazos como en la fase 1 y pon todo tu cuerpo en extensión, acompañando con una inspiración. Aunque estés anudada, intenta dilatarte y agrandarte al máximo para obtener los plenos efectos de la postura. Respira con calma, fijándote en un punto delante de ti. Vuelve a hacer el ejercicio cambiando de pierna.

Para la flexibilidad de la nuca y de los hombros

Los hombros y la nuca son los puntos en que se acumulan la mayor parte de las tensiones. Y la apertura torácica está íntimamente vinculada con el esfuerzo de los hombros. Tan importante es lograr la liberación de esta zona que para encarar una sesión de yoga es aconsejable distenderse eliminando las tensiones de los hombros. Por ello aquí indicaremos algunas posturas, masajes y calentamientos para profundizar esta relajación de los hombros y de los músculos trapecios.

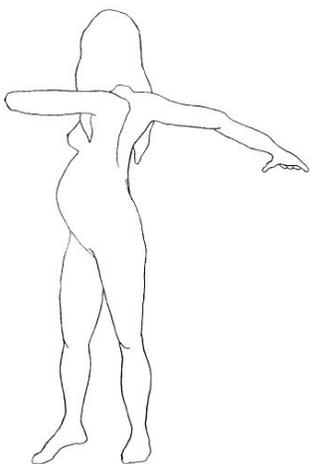
22. El molinete

Ponte de pie, con las piernas separadas, inspira llevando los dos brazos estirados delante de ti. Contén la respiración con los pulmones llenos y describe tres círculos hacia el exterior con los brazos completamente extendidos y lo más relajados posible. Abandona tus brazos al impulso que traen y déjalos libres para dar amplitud al movimiento. Espira, distiéndete y siente el calor en los hombros. Luego, vuelve a empezar otras dos series dibujando los círculos más amplios que puedas.



23. La guadaña

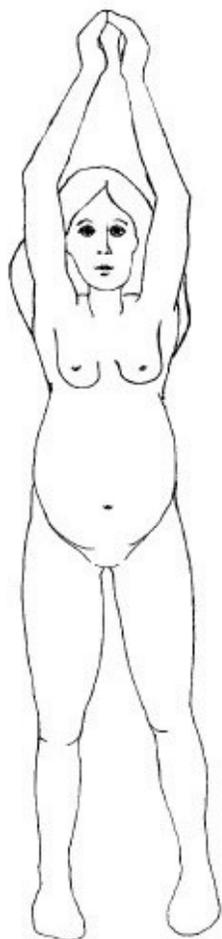
Partirás también de la posición de pie, con las piernas separadas. El brazo derecho extendido lateralmente, a la altura del hombro y el brazo izquierdo replegado sobre el pecho, igualmente a la altura del hombro. Fíjate que los dos brazos se desplacen sobre una misma línea horizontal. Revisa tus pies, que estén seguros y afianzados en el suelo, y manteniendo tu torso centrado y bien erguido. Al inspirar, envía tu brazo derecho lo más lejos posible hacia la derecha y deja que todo tu cuerpo participe en la rotación sin que tus ojos pierdan de vista la punta de los dedos. Espira, expulsando el aire con energía y vuelve a llevar los dos brazos extendidos delante de ti. Sin interrumpir el movimiento, vuelve a inspirar enviando tu brazo izquierdo hacia la izquierda, espira, vuelve a empezar y así sucesivamente.



El ritmo irá disminuyendo antes de detener el ejercicio. Es posible que sientas que la cabeza te da vueltas, éste es el indicador de que el ejercicio está obrando, ya que opera como un barrido mental que te dejará entregada y calma para el resto de la sesión. Además de estos efectos psíquicos, este ejercicio permite llegar muy rápido a la relajación completa de la nuca y de los hombros, y moviliza la apertura del tórax; prepara muy bien tu cuerpo para los ejercicios de torsión que incluso puedes realizar en lugar de ellos cuando estés cerca del fin del embarazo.

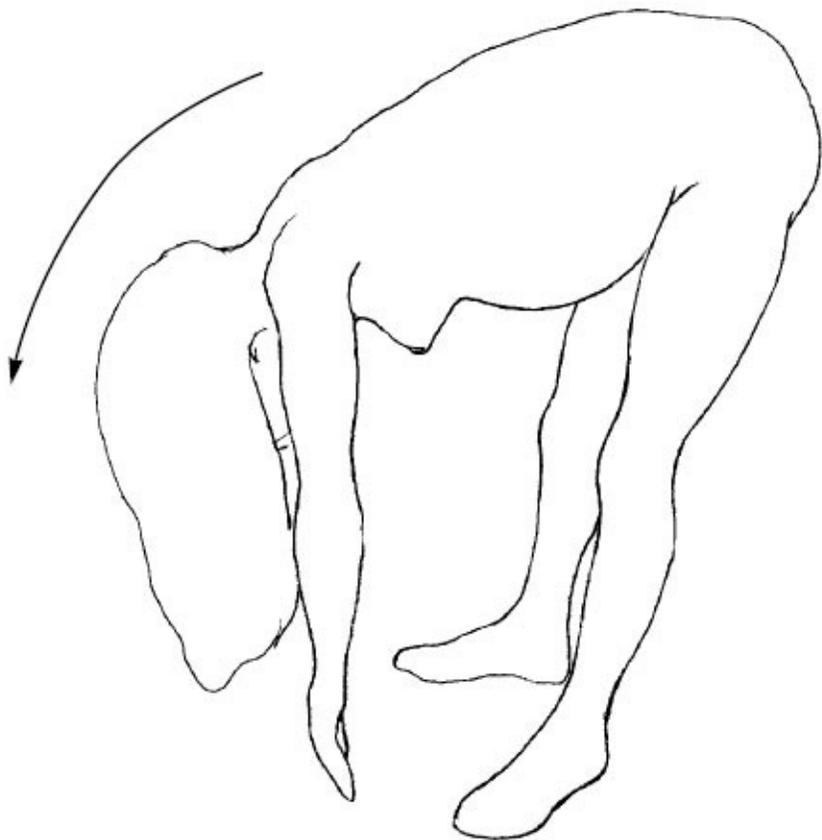
24. Cortar leña

Esta postura es muy importante para lograr la relajación dinámica, es decir aprender a pasar de la tensión máxima a la relajación de todo tu cuerpo. Comienza poniéndote de pie, con las piernas separadas y las manos juntas sobre el pecho, afirmate en la postura y revisa la posición de la espalda, respira despacio y céntrate a nivel del *hara*; siente la energía, la estabilidad que emanan de este plexo colocando dos dedos bajo el ombligo. Con una inspiración profunda, estira los dos brazos hacia el techo manteniendo las manos juntas y los dedos apuntando hacia el cielo.



Estírate todo lo que puedas, como para medir unos centímetros más. Esta extensión te insumirá máxima tensión para luego relajarte rápidamente espirando por la boca. A continuación los brazos vuelven a descender y llevan el pecho hacia delante. Aprovecha este movimiento para relajarte completamente, déjate arrastrar por un hacha imaginaria en tus manos. Permanece por un momento distendida y observa que el rostro también esté relajado, inexpresivo y con la boca abierta, además de cierta sensación de que los músculos de tu cara se desprenden de la estructura ósea. La distensión del rostro es fundamental para el relajamiento de todo tu cuerpo a la vez que para lograr pacificar la actividad mental.

Es muy útil practicar algunos masajes, que tú misma te darás, para colaborar con este estado de relajamiento y de abandono. Pasa suavemente una mano y luego otra desde la nuca hacia la cabeza alisando los cabellos para adelante y deja, a continuación caer los brazos con todo su peso hacia el suelo. Repítelo y entrégate a esta caricia, sin pensar en nada.



También puedes dar un masaje a tu rostro. Pellízcate las cejas, las mejillas y el mentón como si despegaras la musculatura del hueso y acaricia con mucha paz tu cara pasando la mano por los senos (que se hallan en los huesos de la cabeza) ubicados por encima y por debajo de los ojos, la frente, la zona que está detrás de las orejas y la base del cráneo. De todos modos tú encontrarás los puntos que deben ser masajeados para lograr el mayor disfrute y abandono. Recuerda esta postura y estos masajes en forma de caricia cada vez que el futuro se te presente con algunos problemas y te genere ansiedad, porque con ella lograrás recobrar tu propio espacio físico y espiritual.

25. Flexibilidad de la nuca

1. Torsiones: siéntate sobre los talones con la espalda bien derecha, los hombros y los brazos relajados. Pon las manos sobre los muslos, la derecha sobre la izquierda y las palmas hacia arriba. Como siempre, antes de comenzar, revisa la postura que es lo que determinará la buena realización de la *asana*.
2. Rotaciones: la postura es la misma, los hombros no deben moverse mientras que la cabeza describirá largos círculos. Tres hacia delante y luego tres hacia atrás. Distiende la nuca y el rostro, y coordina tu respiración con el movimiento: inspira cuando la cabeza vaya hacia atrás y expira cuando vuelva hacia delante.
3. Masajes de la nuca:
 - A. Puedes permanecer sentada sobre los talones o bien adoptar la postura del sastre. El dorso permanece rígido, mantenido por los músculos de la zona lumbar, mientras la nuca cae hacia delante, buscando que esté relajada y distendida. Deja caer los codos hacia delante y relaja los hombros. Inicia ahora una lenta rotación de la nuca, dirigiendo tu mirada hacia el codo

derecho y luego a tu codo izquierdo. Tus brazos pasivos serán un balancín movidos por la nuca. La amplitud del movimiento no será mucha pero sentirás claramente que los dos músculos que sostienen la columna cervical ruedan bajo tus dedos.

B. Con la mano derecha pellizca con fuerza la nuca, intentando tomar entre tus dedos los músculos que acabas de hacer trabajar. Mientras continúas tomándolos con fuerza, baja la cabeza de arriba abajo como si estuvieras diciendo sí muchas veces. Luego, hazlo de izquierda a derecha como para decir no. Relaja la presión y vuelve a hacer lo mismo, tomando la nuca con la mano izquierda. Distiéndete y disfruta el calor en la nuca.

C. Este masaje de la nuca puede completarse con el de los músculos trapecios, procediendo de la misma manera: pellizca fuertemente con los dedos toda la zona que se extiende desde la nuca hasta los hombros, pellizca e insiste en los puntos dolorosos que con frecuencia hay allí. Termina el masaje con un rozamiento suave de la punta de los dedos, como si fuera una caricia, distiende y alisa la zona que has masajeadado.

26. La cabeza de liebre

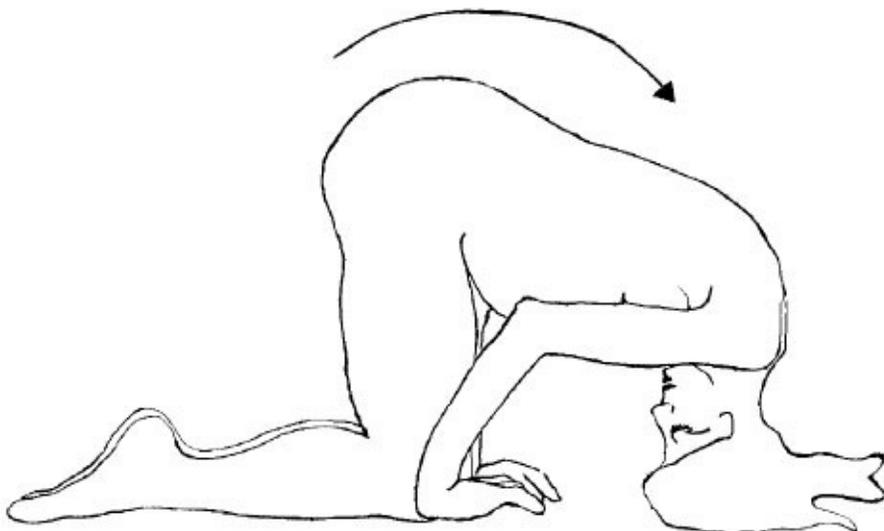
Este ejercicio constituye una buena extensión de las vértebras cervicales y repercute en toda la columna.

Siéntate sobre los talones, coloca las dos manos a la altura de las rodillas y la coronilla de la cabeza en el suelo preparándote para una vuelta sobre sí.

Después del nacimiento de tu hijo podrás, a partir de esta posición, intentar pegar la frente a las rodillas de modo que obtengas una buena extensión de la nuca. Ahora el volumen de tu vientre no te lo permitirá, así que mientras estés embarazada no fuerces nada, lo que no quiere decir que te prives de este ejercicio que es muy bueno para distender y dar flexibilidad a tu espalda.

Hecha la aclaración, ahora con la punta de la cabeza todavía en el suelo, inspira y levanta las nalgas de manera que lleves el peso del cuerpo hacia delante, arqueando y extendiendo la nuca. Luego espira al volver a la postura inicial sin levantar la cabeza.

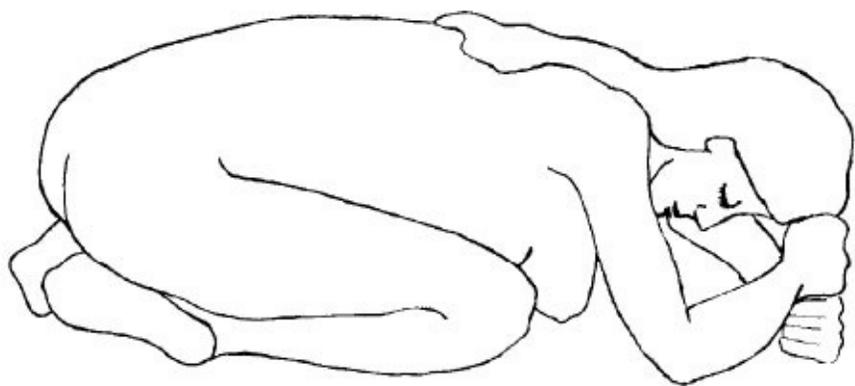
Repite la práctica 5 veces. Al finalizar no levantes bruscamente la cabeza, le seguirá otra postura antes de salir definitivamente de esta *asana*.



Coloca la cabeza sobre los dos puños, dispuestos uno sobre otro, el tiempo que necesites para restablecer la circulación y el aliento, ya que esta postura trae un fuerte flujo de sangre hacia la cabeza y tiene los mismos efectos que las posturas invertidas.

Notarás que la nuca está distendida y por lo tanto tu rostro también estará relajado, por otra parte el flujo de sangre nueva estimula la regeneración de las células, algo que a veces ni los masajes faciales ni los maquillajes pueden lograr. Pon atención en las vértebras cervicales y la garganta. El mentón queda completamente bloqueado por la horquilla del esternón, y siente claramente la compresión de la glándula tiroides. Aquí es importante inspirar en el momento de la extensión para obtener un máximo de elongación en la espalda, pero sobre todo para sentir este bloqueo del mentón con los pulmones llenos de aire. La presión ejercida sobre la tiroides estimula tu dinamismo y repercute en tu metabolismo.

No ejercites esta postura si sufres de trastornos cardíacos o tiroideos o si te provoca náuseas.



Torsiones

La serie de ejercicios que aquí se presentan te será beneficiosa para distender y aliviar los riñones fatigados y prevenir las molestias del ciático que suelen aparecer durante el embarazo. Completa el ejercicio que acabas de hacer con los hombros y el tórax, y da flexibilidad a todas tus articulaciones.

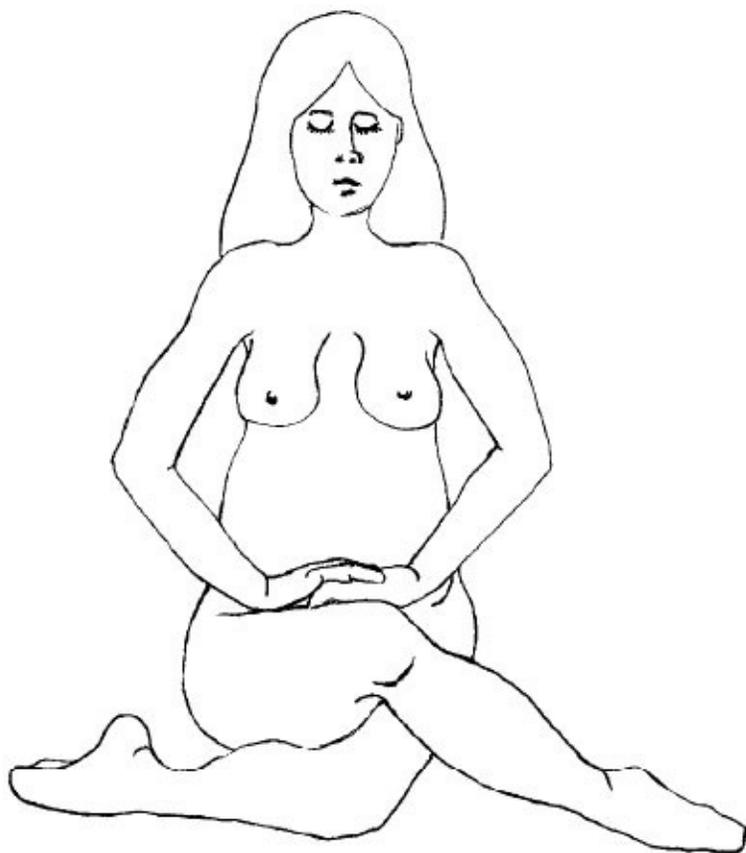
27. Virasana, la postura de la firmeza

Siéntate doblando la pierna izquierda delante de ti, con la rodilla en el eje del pecho. Dobla la pierna derecha por encima de la otra, procurando que el pie quede lo más atrás posible, de manera que los dos pies queden simétricos como dos alas, uno a cada lado.

Una vez lograda esta posición presta atención en que la rodilla derecha se acerque a la izquierda y que ambas se mantengan unidas apretándolas con las manos. Ejerce una fuerte presión sobre las rodillas, tensando los brazos y echando los hombros para atrás. Ábrete a nivel de la pelvis y del tórax, procúrate un máximo de amplitud y respira profundamente. Mantén la postura durante 5 respiraciones completas. Luego suéltate y vuelve a empezar por el otro lado, doblando primero la pierna derecha y luego la izquierda por encima de ella.

No renuncies enseguida a esta postura si tus articulaciones en principio se muestran un tanto rígidas. Intenta de otra manera: ponte en cuatro patas y haz pasar una pierna delante de la otra, con las rodillas tan unidas como te sea posible. Separa de modo suficiente los pies detrás

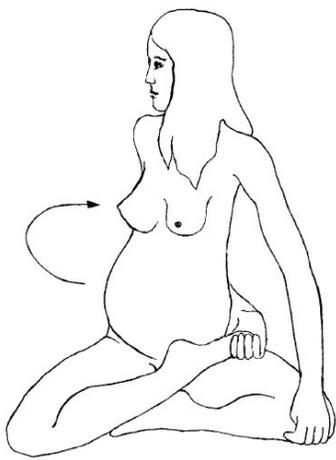
de ti para hacer sitio a las nalgas que descenderán para colocarse entre los talones. Aunque no sea la posición propuesta inicialmente lograrás con esta modificación sentir sus efectos.



28. Torsión en medio loto

Antes de practicar esta posición calienta y frota los tobillos (cf. aprendizaje del loto, pág. 83). Siéntate en postura de medio loto, con la pierna derecha doblada de tal manera que el pie se apoye en la parte alta del muslo. Induce a la apertura del pecho y elonga la columna. La torsión deberá ejercerse con la espalda erguida, procurando no flexionar hacia delante o hacia atrás. Puedes imaginar que tus vértebras giran sobre su eje como las perlas de un collar. Otro punto importante: la cabeza debe continuar la línea de la espalda y todo el bloque cabeza-hombros-espalda opera la rotación al mismo tiempo.

Pasa el brazo derecho por detrás de la espalda y girando lentamente ve a encontrarte con la punta de los dedos de los pies con la mano. Tómalos firmemente y realiza diez respiraciones en *ujjayi* ⁷¹ concentrándote en la parte alta del pecho y en la apertura del lado derecho.



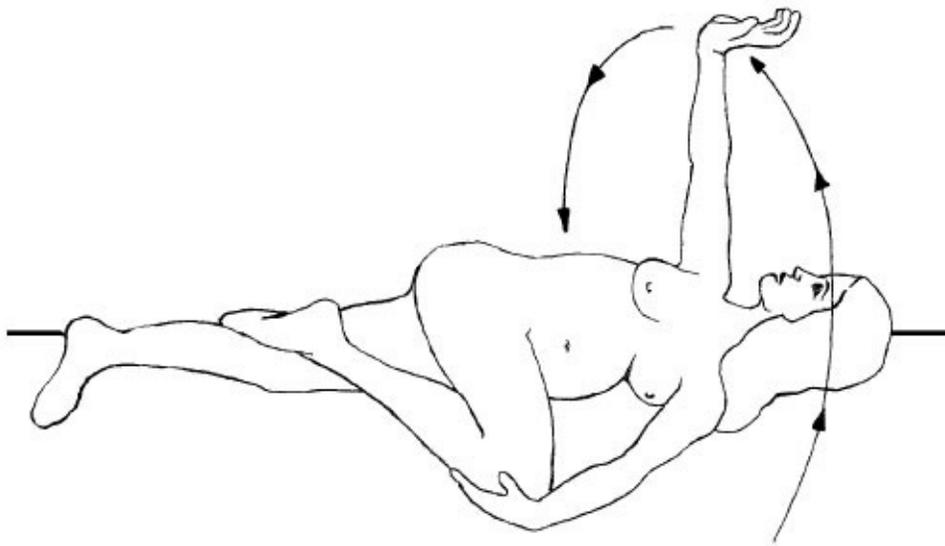
El hombro derecho debe extenderse al máximo hacia atrás y llegar al punto cúlmine haciendo participar en el movimiento la nuca y la vista: intenta mirar lo más lejos posible hacia atrás y sentir la torsión de los músculos oculares.

Lentamente, ve soltándote vértebra tras vértebra y realiza algunas respiraciones profundas sintiendo el lado derecho amplio y bien abierto. Haz lo mismo con el lado izquierdo.

En caso de que tus articulaciones no estén tan flexibles siéntate en la postura del sastre, con una manta doblada de modo que eleve la pelvis a manera de un buen asiento. Realiza a continuación la torsión de la misma manera llevando la mano detrás de la espalda.

29. Torsiones en el suelo

Brazos móviles: Recuéstate sobre el lado izquierdo y coloca la pierna izquierda como prolongación de la espalda y la pierna derecha doblada encima de ella. La rodilla derecha se apoya en el suelo y el pie derecho se apoya en la rodilla izquierda. Distiéndete en esta postura y relaja el abdomen. Tu mano izquierda se apoyará en la rodilla derecha y la mantendrá en el suelo durante la postura, impidiendo que se levante. Extiende el brazo derecho delante de ti y mira la punta de los dedos: el brazo describirá un semicírculo hacia la derecha sin que tú lo pierdas de vista. Como en los ejercicios precedentes, la nuca y la mirada participan activamente en la torsión. Trata de poner sobre la alfombra la mano, pero también el hombro y la oreja derecha. Pon toda tu conciencia en la parte alta del pecho y en el hombro. Mantén la postura durante diez respiraciones en *ujjayi*, movilizándolo el hombro; tratarás de relajarlo y de que toque el suelo al espirar y lo levantarás otra vez al inspirar y así sucesivamente. Procura hacer muy móvil y viviente la zona clavicular. Vuelve muy suavemente, acompañando concientemente el movimiento de las vértebras, una tras otra. Vuelve a extenderte en el suelo con mucha calma y extiéndete en toda tu longitud, con la espalda en contacto con el suelo antes de realizar la postura del otro lado, es decir con la pierna izquierda.



Posturas sentadas

Llegamos a la última serie de posturas: las *asanas* sentadas que nos sitúan de una forma diferente frente a nosotros mismos y a lo que nos rodea. Aprendimos hasta aquí a hacer circular la energía, desbloquear las tensiones y estimular el metabolismo. Efectos todos ellos benéficos para ti, pero recordemos que el ejercicio principal sigue siendo *el tomar conciencia*, porque de ello depende la circulación de la energía: donde va la conciencia, va la energía. Tomar conciencia del propio cuerpo, sentirlo vivir y respirar es el punto de partida y la finalidad del yoga.

Mediante esta toma de conciencia llegamos al significado del yoga: unión o reunión con el flujo de la vida que circula en ti, para encontrar tu fuente y tus raíces, y volver a habitar tu cuerpo: templo de la existencia, de tu existencia.

¿Y por qué decimos que las posturas sentadas son diferentes? Porque las posturas sentadas favorecen a la actitud vigilante. La mente tiende a escaparse durante el sueño o durante la ensoñación, mientras que en las posturas sentadas, la pelvis ofrece una sólida base de sostenimiento a la columna vertebral, la energía circula mejor, los órganos están en su lugar, la respiración es más regular y la conciencia está más alerta. Así podrás llegar a obtener con mayor facilidad una actitud más equilibrada, estable, silenciosa y que te predispone para la escucha, la observación y la aceptación de la existencia. Y no es casualidad que este tipo de postura, sea la base de gran cantidad de *asanas*.

Sentarte así, simplemente, como lo haces en la vida cotidiana te permite hacer yoga; sentarse sin hacer nada e ir observando sin tensión lo que pasa en ti y a tu alrededor. Te invitamos a dedicar unos minutos de tu día para realizar esta experiencia: contéplate a ti mismo, sin juicio ni apego. Es muy posible que te surjan ganas de reír o de llorar..., pero lo fundamental es que encontrarás un espacio de silencio y de paz en ti misma, allí en el centro de tu ser. Ya no “haces yoga” sino que “eres en yoga” re-unida contigo misma y con el mundo.

La yogi de origen ruso, mundialmente famosa, que viviera los últimos años de su larga vida,

en la última década del siglo XX, en Buenos Aires, Indra Devi, explica en un pasaje de su biografía titulada *Una vida, un siglo*, de Natalia Apostolli, una experiencia que ilustrará esta disposición de ánimo. Ella estaba en Shanghai, tenía 39 años. Durante su juventud fue actriz, luego, próxima a los 30 años tomó contacto con el yoga y nunca lo abandonó. Estaba por comenzar un recital de baile hindú. Ella era la única bailarina en escena. La autora describe así este pasaje: *Los preparativos ya estaban concluidos, y llegó por fin la noche del espectáculo. Era el primer recital importante de Indra Devi en un teatro profesional después de muchos años de haber abandonado la escena, en Riga. ¡Qué nerviosa se sentía en el pasado ante cada presentación, ante cada salida a escena! Pero aquí, en Shanghai, preparándose para su debut, se dio cuenta de pronto que estaba totalmente tranquila y segura. Había desaparecido aquel pánico en el que se sumergía, que se asemejaba tanto al de arrojarse al agua helada, cuando se enfrentaba con el público. Esta vez, sentía que su personalidad se dividía en dos seres: uno era el intérprete de las danzas y el otro parecía ser el espectador quien observaba serenamente lo que el otro hacía. Esta sensación era muy extraña, pero sabía que se lo debía precisamente al yoga.*

Piensa, reflexiona, nunca digas que no se puede hacer yoga, porque en cierto sentido no hay nada que hacer sino cerrar los ojos y relajarte. Todo puede surgir de esta relajación: la alegría, la emoción, la paz, el sonido de tu hijo o posturas que pide tu cuerpo y aparecen por sí mismas... relájate y escucha.

30. El sastre

No sólo los sastres de los países de Oriente, sino los viajeros de tren o los mercaderes se sientan largas horas en el suelo. En Occidente, el uso de las sillas y sillones ha hecho perder la flexibilidad natural que se ejercita al sentarse en el suelo. Inclusive si quisiéramos adoptar esta forma para las actividades más simples de la vida cotidiana como leer o coser y podríamos aligerar el esfuerzo de la zona lumbar sentándonos contra la pared, pegando a ella las nalgas y los hombros.

La postura del sastre se obtiene poniendo un talón lo más cerca posible del pubis y encajando el talón del otro pie cerca del tobillo. A medida que vayas adquiriendo práctica, las rodillas se irán acercando cada vez más al suelo pero no te preocupes si al principio quedan todavía lejos de él. No fuerces nada, porque sólo la relajación y el tiempo dedicado a practicar esta postura llegarán a extender los ligamentos. En esta postura, como por otra parte en todas las demás posturas sentadas, deja caer los brazos, las manos puestas en el regazo, con preferencia la mano izquierda sobre la mano derecha, con las palmas hacia arriba. Esta actitud de las manos facilita la buena posición de los hombros, que quedan así abiertos hacia atrás y relajados hacia abajo.



31. Vajrasana, el diamante

Siéntate sobre los talones dejando que los pies se dispongan sin tensión en función de su morfología. Esta postura abre la caja torácica y arquea la zona de los riñones. Levanta ahora la espalda, acercando el ombligo a la columna vertebral, con lo que la pelvis se echa ligeramente hacia delante. Concéntrate en la apertura de la pelvis, del plexo solar y de los hombros.

Estas posturas pueden resultar poco cómodas por la tensión que se ejerce en los ligamentos de los tobillos y en algunas oportunidades también puedes sentir calambres. Para evitar este tipo de molestias puedes ponerte, al principio, de rodillas sobre una manta doblada y poner otra manta entre las nalgas y los tobillos. A medida que tus ligamentos se vayan aligerando, puedes ir reduciendo el espesor de las mantas hasta su eliminación total. Si a pesar de tomar estos recaudos sientes calambres, ponte de pie sobre la punta de los pies, haciendo recaer todo el peso en los dedos; las articulaciones se estiran y el calambre desaparece.



Siéntate sobre los talones, esta vez apretando los dos pies uno contra otro y colocando los talones exactamente bajo los isquiones o huesos de las nalgas. Todo el peso del cuerpo recae así sobre el empeine del pie y aligera los ligamentos de los tobillos. Si resulta molesto, no abandones la postura enseguida, sino tómate el tiempo necesario para “sentir” la postura

haciendo algunas respiraciones completas. Ésta es la oportunidad de comprobar cómo una respiración amplia y una actitud general de expansión hacer desaparecer prácticamente el dolor. Esta preparación te será útil en el momento del parto, por lo que en todo lo referente a las articulaciones no debes rehusar las posturas difíciles ni intentar escapar a la experiencia del dolor, acógelo sin resistencia, adaptando a él tu respiración. Verás cómo muy pronto tu conciencia será absorbida en la respiración. Lo demás seguirá ahí, pero lejano y periférico.



La última variante consiste en sentarse entre los talones con los pies y las piernas lo más relajados que puedas y la espalda completamente erguida. Si no consigues sentarte sobre los talones, evita, sin embargo, los dos extremos: forzar la postura o abandonar en seguida. Ponte de rodillas y sostente con los brazos mientras tratas de situarte entre los talones. Practica este ejercicio durante poco tiempo cada vez pero con frecuencia, ayudándote con los brazos hasta que los ligamentos de las piernas sean capaces de asumir tu peso.



32. Padmasana, el loto

Desde que el hombre empezó a erguirse sobre las piernas, a lo largo de toda su larga evolución, no ha cesado de correr y de perderse a sí mismo. Para recobrar su verdadera dimensión humana tiene que sentarse y observar. Dejar de correr tras los deseos, reposar y sentarse con las piernas enlazadas en posición de loto, o flor de agua. Nada vendrá a molestarlo puesto que adopta una actitud de aceptación. Instalándose como una flor en la superficie del agua para recobrar su auténtica dimensión espiritual. Por eso el loto es el símbolo del yoga y representa la espiritualidad humana, la sabiduría y la estabilidad. Es el punto vital *sahasrara*, el loto de los mil pétalos, localizado en la zona cerebral.

Para comenzar a preparar la postura de loto deberás trabajar previamente tus tobillos, evitando forzarlos en frío aunque estés acostumbrada a practicarla. Estos ejercicios de precalentamiento debes hacerlos antes y después de la postura, de modo que restablezcan la circulación y preparen tus tobillos para asumir de nuevo el peso de tu cuerpo. Trabájalos con suavidad.

1. Toma el pie derecho con la mano izquierda, utilizando el brazo derecho como una percha para colgar en ella la pierna. Haz que tu pie describa círculos lo más amplios posibles hacia un lado y otro.

2. Pon la planta del pie hacia ti y acércala al rostro como si quisieras mirarte en un espejo. Siente la torsión que se produce en el tobillo e inclusive llévala más allá, al pecho. El volumen de tu vientre te dará el límite, no fuerces, intenta suavemente

esta maniobra.

3. Ya tienes tus tobillos tibios, trabajados, puedes ahora apoyar uno de ellos sobre el muslo izquierdo. Llévalo lo más alto posible sobre el muslo y ayuda con mucha delicadeza a la rodilla a colocarse sobre el suelo. Cuanto más tiempo estés en el aire, más cuidado tendrás que tener en precalentar los tobillos y más necesario será que te relajes en esta posición. Poco a poco las articulaciones irán cediendo, no te inquietes. Ejercita estos calentamientos con los tobillos y respira tranquilamente. Juega.

Ahora sí puedes practicar el medio loto. Dobla la pierna izquierda delante de ti y con el pie derecho sobre el muslo con la planta del pie vuelta hacia arriba. En este movimiento de torsión del tobillo, la rodilla izquierda descenderá hasta el suelo. Evita la molestia en el pie izquierdo colocando el talón cerca del pubis y encaja su curvatura sobre el muslo derecho. Coloca las manos sobre las rodillas, con los hombros hacia atrás y las rodillas lo más cerca posible del suelo: siente como tu espalda se despliega en esta postura, la cual favorece la respiración amplia que ayudará a mantener la postura. Permanece en esta posición durante 5 respiraciones el primer día y 10 el siguiente y así aumenta el tiempo de permanencia sucesivamente. No olvides hacer la postura invirtiendo el orden de los pies: el izquierdo debajo y el derecho arriba.



Medio loto

Si lograste llegar al medio loto pasa a realizar la *asana* del loto: no tienes más que pasar el pie de abajo del muslo a encima del muslo. Quedarán así tus dos pies anudados sobre los muslos, con las plantas hacia arriba, mientras que las rodillas descenderán hacia el suelo.

Al descender las rodillas hacia el suelo se produce directamente un movimiento basculante de la pelvis: los lomos se enderezan, las caderas se abren y el tórax se abre. En el caso de que tu posición sea poco estable, la espalda quede arqueada y las rodillas demasiado elevadas, intenta poner un almohadoncito bajo las nalgas. Esto te permitirá enderezar la espalda y relajar las rodillas. La idea es levantar la pelvis para que cuelguen las rodillas hacia el suelo y así reducir la tensión.



Loto

El tórax está bien abierto y te permite hacer respiraciones amplias. La musculatura abdominal-lumbar está tensa porque mantiene erguido a tu cuerpo pero sin un gran esfuerzo, gracias a que la posición de la pelvis está sujeta al suelo. Los hombros permanecen relajados y abiertos y la nuca laxa.

En esta actitud, siente la energía y la estabilidad que irradian del *hara*, tu nudo vital situado al nivel del ombligo. Este nudo vital lo sentirás tanto más cuanto que en este momento es el nido de tu hijo y puedes sentirlo respirar, palpitar; es la vida presente en ti.

Siente el sacro anclado al suelo en el que se enraíza, siente el tallo del eje vertebral y su savia vital, la médula espinal que florece en el cerebro que es su continuación, florece en una flor de agua: un loto. La pelvis es el agua en la que se hunden tus raíces. El cerebro flota. La pelvis queda comunicada con tu cerebro por el eje vertebral, desanudado y libre por la postura para que fluya la savia vital.

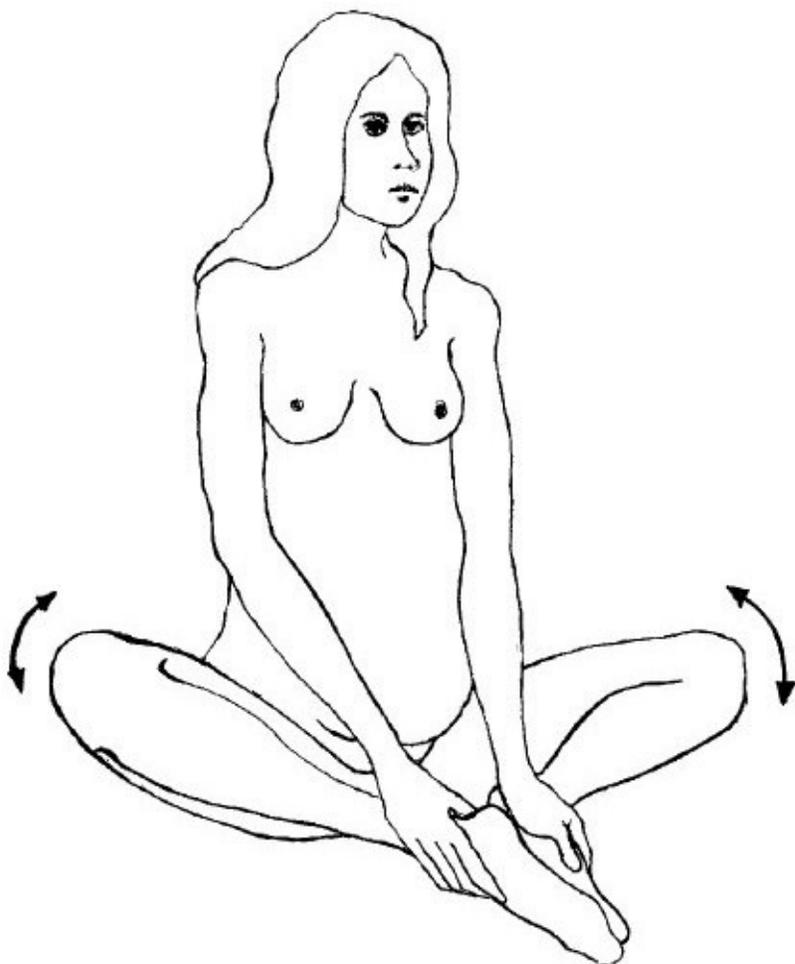
Pronto encontrarás tu ámbito de silencio y tu rincón de alegría. Es una fuente siempre presente y disponible para ti. Tu niño es la manifestación de esa fuente y te permite tomar conciencia de ese centro vital. Anidas a tu hijo y te anidas a ti misma.

33. Las alas de mariposa

Siéntate colocando las dos plantas de los pies juntas delante de ti. Tómalas con las manos acercando los talones al pubis al mismo tiempo que yergues la espalda. *Mueve las alas* con las piernas, dejando que las rodillas suban y bajen hacia el suelo. No fuerces nada, imagina más bien que el peso las arrastra hacia abajo y deja que se distienda el interior de los muslos, que ha sido fuertemente estirado. Está trabajando tu músculo perineo que va del ano a la vagina, de vital importancia en el parto, y al que de esta manera estás tonificando y elastizando.

Relájate, adelanta los pies y deja que la espalda y la cabeza se vayan haciendo pesadas, arrastradas por el peso de los codos que caen delante de las piernas. Distiéndete y deja pesar la nuca y los hombros, respira tranquilamente y siente que las articulaciones se hacen flexibles poco a poco.

Acompaña las extensiones con la inspiración que acompaña el esfuerzo y la contracción muscular. La espiración coincidirá con la fase de descarga, cuando te dejas ir y te abandonas. En cada espiración la tierra te absorbe y en cada inspiración te invade un impulso vital. Sigue y deja que te lleve el ritmo de la respiración.



Posturas agachadas

Este tipo de posturas son muy importantes porque hacen trabajar la zona del perineo y la articulación coxofemoral. Son posturas que hemos perdido con la implementación de sillas,

sillones e inclusive el uso del inodoro. La práctica de las posturas agachadas recuperan el ejercicio y el trabajo de varios músculos que intervienen en el parto en cuclillas. Parir en cuclillas fue una modalidad adoptada por las mujeres desde miles de años atrás que ahora se está recuperando en algunos centros de salud, dejando de lado la posición horizontal para la parturienta, colocada de este modo, más por comodidad del médico que en función del acto de pujo y expulsión que busca, lógicamente, realizarse según la ley de gravedad.

Practicar estas posiciones agachada es parte de una invitación a conectar tu cuerpo con la naturaleza y las necesidades reales, no las designadas a veces como “acto médico”. Vuelve al contacto con el piso, con la tierra firme, afianza tus pies en él, y déjate bañar por el sol o la lluvia y acariciar por el viento.

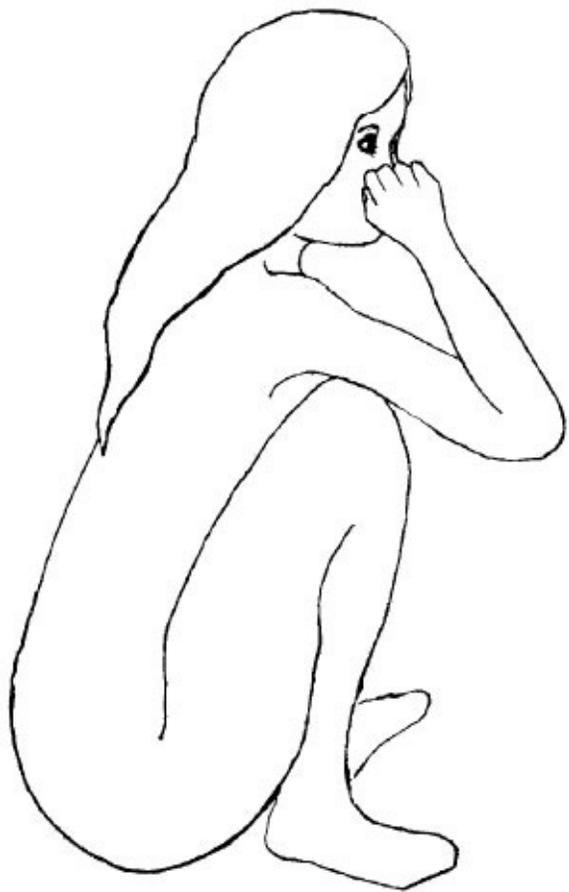
34. Equilibrio sobre la punta de los pies

Agachada con los pies juntos, ponte de puntillas alargando los dedos y arqueando el pie todo lo que puedas. Siéntate sobre los talones y siente el contacto con el hueso de las nalgas. Separa las rodillas de modo que puedas estirar el interior de los muslos. Yergue la espalda y haz amplias respiraciones, porque sólo la expansión del tórax te permitirá mantener el equilibrio. El tórax es como tu flotador: si está lleno de aire te permitirá mantenerte, permanece en esta postura durante unas diez respiraciones. Puedes escoger entre poner las manos juntas sobre el pecho o ponerlas sobre las rodillas, ayudándolas a estirarse hacia el exterior.



35. Agachada

Agáchate, separa los pies y colócalos planos sobre el piso. Separa suficientemente las piernas para dejar un cómodo sitio al vientre. Distiende la espalda y deja que las axilas se encajen sobre las rodillas. El dorso queda muy estirado y sostenido por los muslos. Al cabo de algunos meses de embarazo, no comprimas ya el vientre, haz la misma postura extendiendo el pecho hacia arriba y poniendo los codos sobre las rodillas. Ésta es una postura ideal para los ejercicios de control de los esfínteres. Practica con frecuencia y sentirás igualmente sus beneficios a nivel de las piernas, cuya circulación se verá estimulada.



- CAPÍTULO 4 -

CONOCIMIENTO Y TRABAJO CON LOS ESFÍNTERES

Cobrar conciencia de tu cuerpo no sólo se logra con la experimentación vivencial que te brinda el yoga, también resulta muy útil conocer los grupos de músculos y los órganos que están comprometidos en la ejercitación. En este caso, pondremos la atención sobre aquellos que intervienen en el parto.

Asistirás seguramente a las sesiones de preparación para el parto, allí recibirás una serie de informaciones, podrás compartir dudas y formular preguntas acerca del proceso de la gestación y el nacimiento. Pero también te resultará útil consultar un libro de anatomía para identificar aquellas partes de tu cuerpo que trabajarán directamente en la parición para ayudar a su mejor desempeño, ir a favor y no en contra del trabajo de parto y favorecer con respiración, relajación o tensión según el caso.

Los músculos aliados del útero

Casi tocando a su fin el proceso de gestación, el útero entra en contacto con una serie de músculos, los cuales van a tener una determinada función en el momento del parto.

El fondo del útero está en contacto por arriba con el diafragma, y aprenderás a conocerlo gracias a las respiraciones (cf. capítulo 5).

Por delante y por los lados, está en contacto con los músculos abdominales, que has ido ejercitando con las *asanas* (cf. capítulo 3). Hacia abajo está en contacto con el perineo, al que afectan especialmente los ejercicios de control de los esfínteres.

El músculo perineo es lo que de modo genérico se suele llamar *el suelo pélvico*. Se trata de una faja muscular muy extensible que cierra la cavidad pélvica. Esta faja está formada por numerosos músculos que dirigen el funcionamiento de los órganos sexuales y de los órganos excretores. Este suelo es ahuecado y está atravesado por tres orificios, formados por el conducto anal, el conducto genital y el conducto urinario. Está conformado por fibras musculares dispuestas en forma de 8, que encierran el ano y la vagina. Este músculo tiene una doble función: manda sobre los esfínteres y actúa como sostén de los órganos abdominales, por lo que se hace necesario tonificarlo durante el embarazo para que pueda cumplir con estas funciones. Los ejercicios también estarán destinados a saber cómo relajarlo para evitar que se contraiga durante el parto.

Las dos fases del parto

Recorramos estas dos fases para que los ejercicios que se presentan en este capítulo cobren en ti su real significado, teniendo en cuenta su desempeño en la totalidad del proceso de parto. Primero se presentarán las contracciones y con este vocablo nos estamos refiriendo a las contracciones intensas del útero que llevarán a la dilatación del cuello del útero y así permitirán que el niño salga de su nido. Lo más usual es que duren de 2 a 12 horas; mientras

tanto habrá que evitar todo deseo intempestivo de pujar porque estarás atravesando esa etapa de preparación y apertura del canal.

En esta etapa sí se puede colaborar con el trabajo del útero nutriéndolo con un aporte suplementario de oxígeno. De allí la necesidad de realizar una respiración jadeante que oxigene profundamente. El jadeo es una respiración alta que no interfiere con la presión del diafragma sobre el útero. Nos estamos refiriendo a la respiración en *ujjayi* descrita en la pág. 133. ¿Qué la convierte en beneficiosa? En el plano físico no hay presión del diafragma y el útero puede hacer su trabajo con comodidad. En cuanto a lo psicológico, la respiración lleva a tu conciencia a la parte alta del pecho ofreciendo cierta desconexión de la parte baja, donde se están dando las contracciones del útero. De esta manera ya no se las siente como dolores sino como movimientos lejanos y periféricos; como si se observaran desde fuera. Déjate llevar por la respiración y no por las contracciones.

La cabeza del niño comenzará a descender cuando se haya producido una dilatación completa del cuello del útero. Primero baja por la pelvis menor y entra en la hilera del perineo empujado por las potentes contracciones del útero. Recién en este estadio no habrá dudas, te invadirá un fuerte deseo de empujar y en ese momento ya puedes obedecer a ese impulso e ingresarás en la segunda y última fase del parto.

La segunda fase del parto es más rápida porque el bebé tiene prisa por salir de la estrecha hilera en que está encajado y el útero lo empuja hacia fuera. Puedes ayudar al trabajo del útero por medio de la respiración, indispensable para que empujen a su vez, el diafragma y los músculos abdominales. Ya está asomando la cabeza de tu bebé que ejerce una fuerte presión sobre el coxis y el ano. No te contraigas pero tampoco empujes con esfuerzo. Es una fase de dilatación intensa y tu atención debe estar puesta en relajar el perineo que está sufriendo una gran tensión, por eso debe trabajar lo más relajado y abierto posible, para evitar así cualquier riesgo de cierre o desgarro. *Acompaña la corriente que te impulsa, ábrete para dar paso a tu hijo.*

Habiendo recorrido en estas líneas sucintamente el proceso del parto, advertirás que es de suma importancia individualizar los esfínteres para poder relajarlos. Así, lo que hasta ahora fue llamado *empujar* se transformará en *abrirte, dar paso a*. No retengas y tampoco fuerces, deja ir.

1. Respiración vaginal

Acuéstate de espaldas y relájate, percibe los puntos de apoyo sobre el piso. Concéntrate en el aquí y en el ahora. Disfruta de tu respiración abdominal, el vientre sube y baja suavemente. Las nalgas, los muslos y el abdomen están distendidos.

Conviértete en el paso del aire, como si fueses una caña hueca. Siente tu vientre como un segundo tórax, móvil y animado por el aliento. Imagina que respiras con tu sexo, con la vagina, por donde el aire también penetra y te permite abrirte como una flor al sol en la inspiración y cerrarte con la sombra en la espiración. Tu respiración te abre, te dilata.

2. Respiración abdominal con basculación de la pelvis

Dobla tus piernas con los talones cerca de las nalgas y con una apertura según la anchura de las caderas. Centra tu atención en la respiración abdominal y expande su acción benéfica a

todos tus órganos abdominales, la espalda y la región lumbar, masajeados por el movimiento del diafragma. La respiración te llevará a un movimiento basculante de la pelvis. Tu vientre sube con la inspiración, se arquea la zona de los riñones y la pelvis desciende. La espiración hace que el vientre descienda y se pegue a tu eje vertebral, mientras el pubis sube. Eres una ola, te balanceas y acunas a tu bebé.

3. Reforzar el tono pélvico

Continúa en la misma postura, acostada para practicar una serie de contracciones destinadas a reforzar el suelo pélvico, o músculo perineo. Espira profundamente y contrae todos los músculos pélvicos, comprendidos los de los muslos y nalgas, y siente que se contrae tu vientre. Relájate luego al inspirar. Repítelo 6 veces y vuelve a empezar el mismo ejercicio pero ahora invirtiendo la respiración: inspira, contrae, espira, relaja. Todos los músculos trabajan al unísono, el perineo, los muslos y las nalgas. Este ejercicio también será muy útil des-

pués del parto para fortificar la musculatura pélvica. Se puede también practicar cuando estás parada.

4. *Asvini-mudra*

Esta expresión significa *mudra* de la yegua y es la base de tu preparación para el parto. Es el aprendizaje del control del esfínter anal, que se encuentra normalmente contraído, salvo en el momento de la excreción.

El *Asvini-mudra* es la combinación de la contracción y la dilatación del ano, dos movimientos que acompañarás con la respiración. Puedes practicarlo en cualquier posición pero es preferible acostada o agachada. En caso, de que sufras de estreñimiento practicararlo es muy útil para regularizar y estimular el movimiento del intestino.

A. Esfínter anal: acostada sobre la espalda, une las piernas sobre el pecho.

Concéntrate en el esfínter anal mientras que la faja abdominal permanece relajada. Inspira con el esfínter relajado. Detén la respiración con los pulmones llenos y dilata el ano hacia el exterior. Luego espira y relaja el esfínter. Detén entonces la respiración con los pulmones vacíos, contrayendo el ano hacia arriba. Practica este ejercicio durante unas diez respiraciones. A medida que vayas teniendo más práctica, descubrirás que estos ejercicios no sólo afectan a todo el sistema genital de modo mecánico, sino que actúan sobre todo el plano *pránico* o energético, estimulando el mulhadara chakra o reserva de energía vital. Trata de difundir por todo tu cuerpo esta energía que despiertas por medio de las respiraciones completas (cf. pág. 108).

B. Esfínter vaginal: con el ejercicio anterior individualizaste el esfínter anal, ahora harás concientes los músculos que rodean la vagina y los harás trabajar de la misma manera. Continúa acostada de espaldas con las piernas dobladas cerca de las nalgas. Relajada y distendida, con la columna bien pegada al piso. Relaja ahora las nalgas y el abdomen. Practica una respiración abdominal superficial para distenderte completamente.

Inspira dilatando la vagina hacia el exterior (dilatarse, no empujar), espira y cierra los

pulmones vacíos contrayendo hacia arriba y hacia el exterior. Pon atención de no hacer trabajar más que la vagina, manteniendo los demás músculos, especialmente las nalgas completamente relajadas. Practica diez veces este ejercicio con esta respiración y diez veces con la respiración inversa.

Aquí se evidencia uno de los aportes más interesantes del yoga: aprender a no hacer funcionar más que el grupo de músculos relacionados con cada movimiento y a poner en estado de relajación a todos los que no son directamente útiles en el ejercicio. En este ejemplo, moverás los músculos de la vagina pero debes relajar conscientemente los del ano, los de las nalgas, los muslos. Así economizarás energía en el momento del parto. No olvides que con estos ejercicios estás ejercitando la relajación del perineo, algo muy importante para el momento del nacimiento. Los músculos del perineo deben responder con relajación a la presión de la cabeza del bebé para evitar desgarramientos perineales y dolores lumbares.

5. Contracción de los músculos de las nalgas

Ahora vas a contraer por separado los músculos de los glúteos. Puedes realizar esta práctica acostada o de pie, que es aún mejor.

A. Contrae fuertemente los glúteos como si quisieras sostener un fajo de billetes entre las nalgas, pero sin poner en acción ningún músculo pélvico. Aprieta fuerte y luego relaja. Repite de 5 a 6 veces.

B. Contrae todo al mismo tiempo, tanto los glúteos que sostienen los billetes como todo el suelo pélvico que también deberá participar en el esfuerzo. Repite el ejercicio 5 veces, alternando los pulmones llenos con los pulmones vacíos, para no retener finalmente más que la respiración que te parezca más apropiada.

C. Mantén la contracción pélvica y afloja las nalgas, relajándolas por completo. Vuelve a hacer este ejercicio disociando bien el trabajo de los músculos pélvicos, de los muslos y de los glúteos, que permanecerán distendidos.

D. Pon atención en la región sacra. Imagina el lugar en que estaría tu cola, como continuidad del coxis. Imaginando que tienes cola realiza este ejercicio que estimula a través del coxis, como puente de mando nervioso, a toda la genitalidad. Juega con la cola de arriba abajo y de izquierda a derecha. Siente los grupos de músculos implicados en cada una de estas operaciones. Repite el mismo ejercicio agachada, luego distiéndete.

6. Contracción de los muslos

A. Ahora lleva el imaginario fajo de billetes para mantenerlos entre los muslos. Aprieta fuerte y contrae los muslos sin poner en funcionamiento los músculos pélvicos.

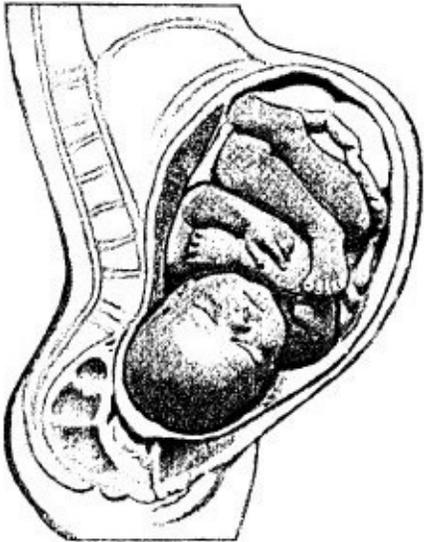
B. Distiéndete y vuelve a hacer la misma contracción de los muslos, haciendo participar en ella los músculos pélvicos.

C. Distiéndete. Contrae el perineo (sólo el perineo) y relaja los muslos.

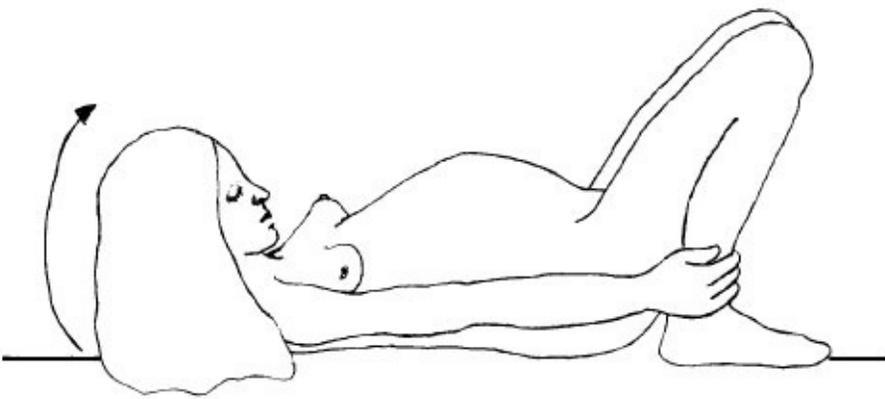
7. El nacimiento

Estás por atravesar la última fase del parto, cuando el niño sale de su nido. El saber ahora cómo relajar la vagina y el perineo es esencial, a la vez que practicas la respiración conciente. Abandónate a la fuerza de la vida, déjate llevar por esa ola, ayuda el trabajo de tu útero con la respiración. Vienen las últimas contracciones que te liberan.

Lo importante es respetar el ritmo de tu cuerpo. Cada contracción debe ir acompañada por una inspiración y luego, con los pulmones llenos de aire, te dilatarás hacia el exterior. Pasada la contracción, relájate completamente. Cada contracción te va acercando cada vez más al momento del nacimiento.



Recuerda la conexión estrecha que existe entre la boca y la vagina, por eso para relajar la zona pélvica afloja las mandíbulas y las mejillas. No retengas nada, no te abras a medias, ábrete por completo y acuérdate que la boca es una llave principal para esta apertura.



Al final del embarazo puedes practicar el siguiente ejercicio: acuéstate sobre la espalda manteniendo ambas piernas dobladas y separadas en la postura obstétrica. Inspira por la nariz, levanta la cabeza, mantén los pulmones llenos y aprieta. Acompañarás mejor la contracción si llegas a empujar en una sola retención de la respiración, evitando así toda dispersión de la energía. La espiración acompaña el fin de la contracción. Espira por la boca, exhalando profundamente, distiéndete completamente, relaja la nuca, vuelve a empezar con otra inspiración.

El que hayas hecho este ejercicio recostada es porque es habitual que en las clínicas ésta sea la posición de parto, aunque la ideal es agachada. Tu cuerpo sabe lo que le conviene y tú no tendrás que escoger porque escogerá él por sí mismo. Si quieres y te es permitido parir agachada, haz este ejercicio en esa posición.

Para favorecer la dilatación, haz este mismo ejercicio mientras caminas por la habitación o la sala. No te fatigues, guarda la mayor cantidad de energía para el parto. No olvides que andar favorece el proceso en curso y ayuda a dilatar el cuello del útero.

- CAPÍTULO 5 -

EL PRANAYAMA, PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN

El yoga, al practicar y adquirir conciencia de la respiración, nos hace tomar contacto con el milagro de la vida. Así como tomar conciencia de nuestro eje vertebral es la base fundamental de todas las *asanas*, el cobrar conciencia de la respiración constituye la base de toda meditación y se constituye en anclaje con la realidad, con el aquí y el ahora.

El niño está conectado con su respiración, pero a medida que crece va perdiendo su vinculación estrecha con este acto vital, primario y básico. El proceso de socialización lo aleja del éxtasis de la respiración y su natural balanceo a partir de la estimulación de sus procesos cognitivos y mentales para relacionarse con el mundo. Su cabeza funciona, pero ya no sabe cómo pararla. Sin embargo, podemos retomar este anclaje vital, sólo es cuestión de sentarnos y respirar para reencontrar ese éxtasis perdido.

La respiración pulmonar o externa se ha hecho completamente mecánica e inconciente. Pero hay otra respiración, todavía más desconocida y olvidada, que es la respiración celular. De hecho, la respiración celular es la verdadera respiración, puesto que es el único fin de la respiración externa: poner el oxígeno en contacto con cada célula para que ésta lo absorba y viva.

Gracias al mecanismo de la respiración externa, la célula se oxida y libera energía, al mismo tiempo que expulsa el anhídrido carbónico. Este proceso de combustión intracelular constituye lo que podríamos llamar *respiración arcaica*. Es la respiración del primer ser viviente: la célula. Y es también la única respiración de esta célula primitiva que se ha desarrollado y diferenciado hasta formar un embrión humano.

Las técnicas yóguicas del *pranayama* se ocupan de la respiración pulmonar. Se trata de conocer la respiración y de dirigirla conscientemente a todo el cuerpo o a una parte de él, la que haya que *pranayizar* porque donde va la respiración va la conciencia y la energía; toda la musculatura que desempeña un papel en la respiración queda desbloqueada y los movimientos del tórax se amplifican, acrecentándose toda la capacidad vital.

Músculos que intervienen en la respiración

Antes de pasar a la práctica de la respiración, será útil recordar algunas nociones de anatomía que podrán servir de base.

En el proceso respiratorio intervienen muchos músculos. Ya conocemos el papel que desempeña el diafragma, músculo potente y móvil que separa la caja torácica del abdomen, y conocemos también todo lo que se sitúa encima del diafragma y que constituye el tórax propiamente dicho, pero con frecuencia olvidamos el segundo polo de esta unidad y que se sitúa bajo el diafragma: es el abdomen, que participa totalmente en el proceso respiratorio.

Antes de abordar un conocimiento más completo con la respiración, imagina por una parte la caja torácica y por otra la pelvis, que constituye una segunda caja que la práctica del yoga te enseñará a movilizar, abrir y vivificar. La respiración te hará descubrir la unidad de estas dos

partes, su movimiento complementario y su desarrollo común. La caja torácica sólo puede encontrar la vida y el movimiento gracias a una apertura complementaria de la pelvis. Y a la inversa.

Al encontrar la unidad de este movimiento encontrarás también tu unidad interior y su plenitud.

Para ubicar exactamente a la pelvis imaginemos un globo cuyas paredes laterales son los músculos de los costados y de la espalda, con la columna vertebral detrás y la faja abdominal delante y con el fondo constituido por el suelo pélvico en el que están los orificios con sus esfínteres.

Con la inspiración, el diafragma empuja al abdomen, tanto en sentido vertical como horizontal. Esta presión es resistida por dos grupos de músculos: la caja abdominal que resiste la presión horizontal (por lo que deberás tonificar esta faja con ejercicios respiratorios); y el otro grupo de músculos que resiste la presión vertical, y que constituyen el suelo pélvico.

El trabajo con los músculos abdominales no sólo es importante porque estando embarazada son los que contienen las vísceras abdominales y el útero, sino que su rol es fundamental en otras funciones que se desarrollan estés o no embarazada: el equilibrio en el andar, los vómitos, la micción y la defecación. La práctica del *pranayama* es el trabajo que equilibrará estas funciones.

Algo más con relación a la importancia de los músculos abdominales, son los que en el momento del parto se encargan de orientar y presentar el feto, y luego de llevarlo al exterior del cuerpo de la madre. Operan en forma de vaina del bebé por nacer y estarán sometidos a un esfuerzo importante en el momento del parto.

Este entrenamiento es de vital importancia también cuando al intentar el fortalecimiento de los músculos abdominales se suele contraer la zona pélvica, o bien al pretender relajar el perineo se distiende la faja abdominal. En este sentido las respiraciones yóguicas permiten individualizar el músculo o grupos de músculos a relajar o contraer, con lo que se tonificarán exactamente los músculos en cuestión.

Volvamos al diafragma como motor esencial de la respiración. Este músculo aplanado y ancho, curvado hacia arriba como una bóveda, se inserta en la cara interna del tórax (costillas) obrando como un tabique transversal que separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal.

Funcionamiento del diafragma

La contracción de este músculo produce el fenómeno respiratorio. Cuando el diafragma desciende y se coloca en posición más baja, la presión interna disminuye, se absorbe el aire y se produce una inspiración. Al espirar, el diafragma vuelve pasivamente a su estado normal y se relaja. Ésta es una de las razones por la que todos los ejercicios de relajamiento se hacen en el momento de espirar, porque es el único momento en que todos los músculos están en reposo.

La espiración tiene otra dimensión, además de la relajación que se podrá experimentar con la práctica del *pranayama*, que es la eliminación del aire viciado residual. Esto se logra forzando

la respiración y hacerla terminar en una ligera contracción de la faja abdominal; de este modo el aire se elimina perfectamente y la inspiración siguiente es más profunda y más amplia. Durante este tipo de espiración, el diafragma es empujado hacia arriba por los músculos intercostales y abdominales que relajan muy bien las costillas y provocan un brusco aumento de la presión intraabdominal, con todos los beneficios de un masaje interno.

Avanzado ya el embarazo, el movimiento respiratorio pone el diafragma en contacto con el útero, de donde proviene a veces una sensación de opresión y de ahogo respiratorio. No debemos esperar que esto suceda para hacer profundas respiraciones completas. El hecho de que el embarazo reduzca la amplitud del movimiento respiratorio hace que éste sea un momento ideal para experimentar todos los tipos de respiraciones altas.

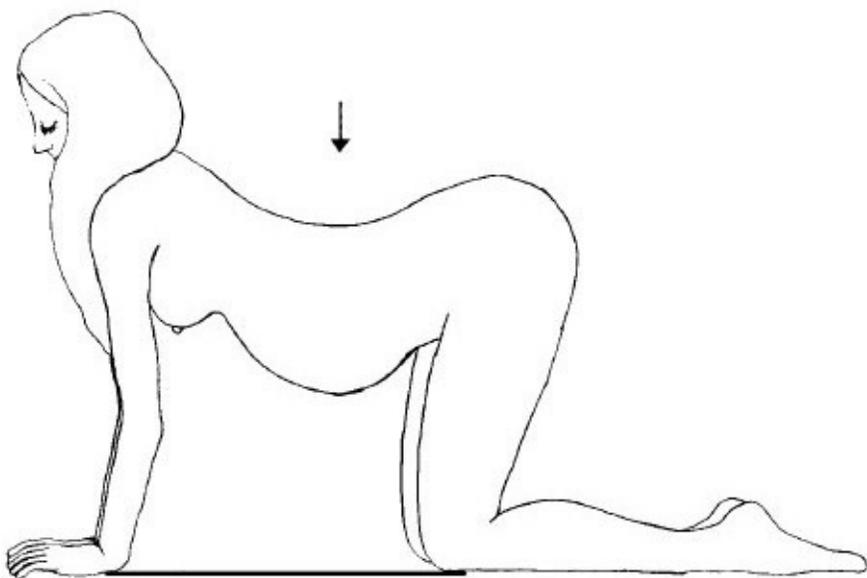
Es oportuno recordar finalmente que el diafragma y los músculos abdominales se esfuerzan conjuntamente en el momento del parto, por este motivo consideramos de suma importancia que, mientras practicas los ejercicios de *pranayama*, pongas toda tu atención en este proceso.

Los tres niveles de la respiración completa yóguica

1. La respiración abdominal, el gato

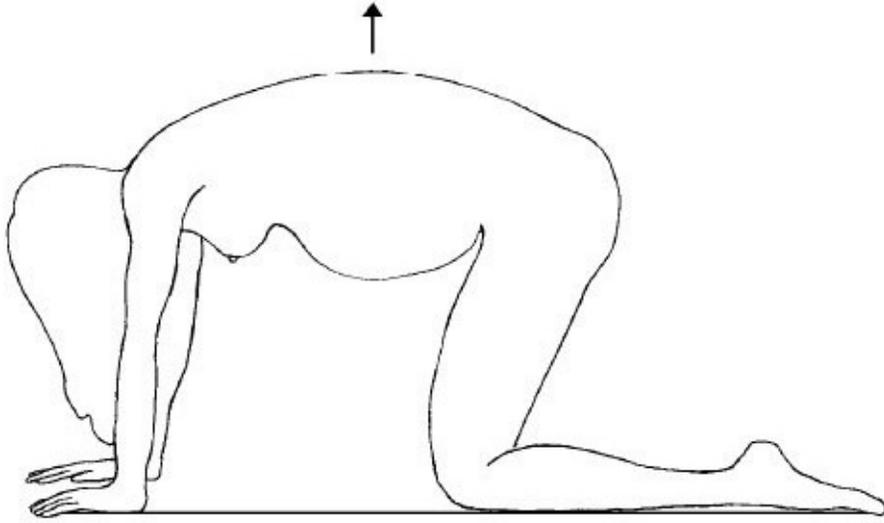
La respiración abdominal es la que se produce en forma más espontánea y vital, resuena a nivel del hara y nos permite ubicarnos en nuestro propio cuerpo. Para dar una idea más cabal de sus características se podría igualar a la respiración del niño que duerme. Ya adultos solemos volver a ella en estado de relajación.

Algunas prácticas te permitirán reencontrarte con esta respiración, la abdominal, y para ello deberás ponerte en cuatro patas sobre la alfombra. Tu abdomen cuelga hacia el piso y la columna se hunde naturalmente. Tu vientre estará ligeramente dilatado, mientras el diafragma hace su trabajo desplazándose hacia la pelvis en la inspiración. No te apures, disfruta de esta posición y toma conciencia de estos movimientos internos, naturalmente tu respiración cobrará su propio ritmo.



Espira llevando el vientre para adentro, verás cómo tu espalda se redondea. Espira profundamente, empujando el vientre hacia la columna vertebral. Observa ahora que el

diafragma vuelve a subir.



En este ejercicio suele pasar que al principio se hacen estos movimientos descoordinados, es decir se hace lo contrario, por eso te recomendamos que te lo tomes con calma. Una vez que domines el movimiento acelera la respiración buscando una hiperventilación pulmonar. Recuerda que te hayas en la postura natural de los mamíferos, por lo que tu bebé no estará sometido a esfuerzo, todo lo contrario, disfrutará del espacio que a veces le niega la compresión abdominal en la posición vertical.

Después de este ejercicio acuéstate y relaja tu cuerpo. Una vez que reencuentres tu ritmo respiratorio, pon tu atención en el abdomen y coloca tus manos sobre él a la altura del ombligo. Hincha el vientre en la inspiración y luego en la espiración húndelo; sigue con tus manos este sube y baja del abdomen.

Ahora, siéntate sobre los talones, con las manos reposando en el regazo, la espalda erguida, intentando llevar la pelvis hacia delante para suprimir los arqueos de los lomos. Centra tu atención en la pelvis, siente la columna que se asienta en ella y se vuelve a levantar gracias a los músculos del bajo vientre. Tu cuerpo se yergue a partir de este punto. A continuación concéntrate en la zona comprendida bajo el ombligo. Inspira observando cómo se adelanta el ombligo y cómo se retrae en la espiración que realizarás hasta el final, expulsando todo el aire residual, contrayendo el vientre que se pega a la columna vertebral.

Éste es el tipo de respiración previa a toda sesión de yoga bien concebida, la que te abre en el inicio de cada sesión mediante la movilización del diafragma. Una vez que la hayas practicado estarás preparada para realizar tus *asanas* o los ejercicios de esfínteres o a nivel de la pelvis.

2. La respiración costal

Siéntate sobre los talones y respira favoreciendo el proceso de apertura lateral de las costillas, tomándolas con tus manos a la altura del estómago como si abrieras los postigos de una ventana. Ayuda luego a cerrarlas empujando hacia el interior. Las costillas se abren hacia los lados, nunca hacia arriba, lo que haría que el tórax subiera en bloque.

Una vez que hayas practicado varias veces este movimiento de acordeón de las costillas, logrando así el desbloqueo de la zona, podrás hacer esta respiración acostada con o sin ayuda de las manos. Siente simplemente el tórax que se abre y se amplifica. Percibe la repercusión

de esta respiración sobre el plexo solar, donde se alojan las emociones.

La apertura torácica se calmará muchas veces cuando de repente te pongas triste o te sientas deprimida y cansada, un estado que generalmente va acompañado de una tendencia a cerrarte sobre el vientre y a dejarte absorber por él. La apertura torácica también será benéfica para tu bebé, que ya avanzado el embarazo tiene menos espacio para moverse.

3. La respiración superior o clavicular

Este tipo de respiración es la que realizas naturalmente en la última parte del embarazo, cuando el diafragma no puede descender mucho y permanece bloqueado en posición alta. Con la faja abdominal bien controlada y el tórax bien abierto, echa los hombros para atrás sin tensión y concéntrate en la parte alta del pecho. No se trata de arquear el torso artificialmente, pero sentirás que, localizando la respiración en lo alto de los pulmones, encontrarás espontáneamente una actitud corporal de expansión en la que los hombros se alisan para atrás soltando la nuca y abriendo el pecho que te abre a la vida.

Estas sensaciones se repetirán, esta relación entre actitudes físicas y actitudes psíquicas podrán ser identificadas cada vez más en la medida que avances en las sesiones de yoga y lo hagas con cierta constancia. Hay un mundo a descubrir entre tu cuerpo y tus emociones.

4. La respiración completa

Imagina que tus pulmones son como una botella: cuando la llenas, primero se empieza por el fondo, luego el medio, y más tarde el cuello de la botella. Una vez que está llena, vacía la botella: la colocas boca abajo y el fondo es lo que se vacía, luego el medio y finalmente el cuello. Es decir, al inspirar la base de los pulmones es lo primero que se llena de aire, produciendo una respiración diafragmática; luego se llena la parte media, produciendo la respiración costal y finalmente el cuello, dando lugar a la respiración superior. En la espiración se recorre un camino inverso.

Debes mantenerte natural, si no te contraes, el aire pasa por sí mismo, como siempre ha pasado desde el momento mismo de tu nacimiento.

La respiración completa puede ser practicada en cualquier sitio y situación. En el momento del parto te ayudará a relajarte cuando se produzcan las pequeñas contracciones del útero en su fase de dilatación.

La práctica de los tres niveles de respiración y la respiración completa será la mejor manera de iniciar tu sesión de yoga. Puedes hacerlo acostada boca arriba con las piernas dobladas de modo que toda la espalda esté en contacto con el suelo. Procura siempre tener la nuca, la espalda y los glúteos bien relajados antes de practicar las respiraciones.

Para ayudarte a sentir la inspiración desde el abdomen, puedes poner al principio las dos manos con las palmas sobre el ombligo. Este contacto te recordará que tienes que concentrarte en este punto al empezar cada una de las inspiraciones.

Es esencial comprender que conciencia no significa contracción. Por el contrario, tienes que llegar a ser como un observador pasivo de tus mecanismos, sentirlos sin perturbarlos. Así es como experimentarás el desarrollo en cuatro tiempos de la respiración yóguica. Ya conoces los dos tiempos principales: inspiración y espiración. El yoga añade a ellos un tiempo de retención con los pulmones llenos y otro tiempo de retención con los pulmones vacíos. Estos

momentos de apnea o de retención son muy útiles para la activación del metabolismo, pero lo son todavía más en el plano de la conciencia, disfrutando de cada inspiración como un regalo. Deja que la espiración se realice pasivamente, porque aquí lo esencial es la relajación y el abandono. No trates de espirar ordenadamente, se producirá por sí sola. No resistas, haz de tu respiración un verdadero suspiro que eche fuera todas tus tensiones.

La espiración te insumirá dos o tres veces el tiempo de la inspiración. Es cierto que tu diafragma no tiene su anchura habitual y que no podrás alargar mucho la espiración, pero intenta llegar por lo menos al doble de tiempo de la inspiración. Si inspiras en 4 segundos, la espiración te llevará 8 segundos.

No fuerces nada, permanece en tiempos apacibles a fin de poder respetar tu ritmo durante mucho tiempo y sin incomodidades.

La respiración cerebral

Este tipo de respiración es la que da el tono a las respiraciones yóguicas en general, porque todas se hacen por la nariz, y la respiración cerebral te enseña cómo hacerlo. Es que la nariz y en especial la zona olfativa está considerada como el acumulador de *prana*, al que también podríamos denominar *energía vital*. El hombre también absorbe el *prana* del alimento, de la tierra y del mundo que lo rodea, por la piel, y con respecto al aire, lo absorbe por la nariz y especialmente por la zona olfativa.

El olfato está en conexión con el paleocórtex, es decir con toda la zona visceral y refleja, y con la glándula hipófisis, que guía el sistema endocrino a través de las hormonas.

El aire inspirado toma tres direcciones: dos se dirigen a la tráquea y una pequeña parte hacia la zona olfativa. Pero se puede actuar voluntariamente sobre la dirección del aire inspirado y dirigirlo de modo consciente reforzando su llegada a esta zona. Con este objetivo practicaremos la respiración cerebral.

Ponte cómodamente en una de las posturas denominadas sentadas (sastre, loto, etc.) adquiere conciencia de tu postura sentada y de la expresión de tu rostro, al que distenderás con una leve sonrisa que relaje las mejillas, las aletas de la nariz y la frente. Concéntrate en las aletas de la nariz, siéntelas abiertas y móviles: ellas son las que captarán el aire inspirado y las que se abrirán a su paso. Lleva el aire hasta la parte alta de la nariz, entre las cejas. Los ojos están cerrados y tú estás enteramente entregada a tu silencio interior. Puedes imaginar que el aire describe un triángulo entre las dos aberturas nasales y el ajna chakra o emplazamiento del *tercer ojo*.

El aire purifica y refresca toda la zona cerebral, tú ya no piensas, dejas que la frente y las cejas se aislen, se distiendan. Si lo deseas puedes encender un incienso para recibir su apoyo sensible. Otra opción son los aceites y esencias naturales.

Cuando practiques las respiraciones completas captarás el aire de este modo, sin tensión, pero en lugar de remontar el aire hacia la frente lo enviarás a recorrer su camino habitual.

Pranización del cuerpo

La práctica de esta respiración te ayudará cuando quieras respirar largamente. Observarás cómo se energiza todo tu cuerpo.

Relájate, haz respiraciones completas, sin tensión. Deja que te lleve tu balanceo interior. Te sumerges en una ola con la inspiración, lo percibes en tu tórax, luego permanece en suspenso unos segundos y percibe el calor que irradia tu plexo solar. A continuación espira lentamente imaginando que el aire lleva su dinamismo a todo tu cuerpo.

Visualiza esta energía como un halo luminoso blanco o dorado que se extiende hasta las puntas de los dedos de los pies y de las manos, y alcanza las puntas también de tus cabellos. Permanece en suspenso algunos segundos más después de espirar para dejar que tu cuerpo absorba esta energía y luego inspira lentamente.

Una imagen te ayudará a disfrutar de esta respiración: la inspiración absorbe la energía y la acumula como una radiación a nivel del tórax, mientras que la espiración la redistribuye por todo el cuerpo. Si tienes alguna zona enferma aprovecha para tonificarla dirigiendo la ola de la espiración hacia ella. Después de esta respiración dirigida vuelve a la redistribución de la energía por todo el cuerpo.

La respiración escalonada (*viloma pranayama*)

Con esta práctica aprenderás a controlar el aliento, conocer tu capacidad torácica y alargar la respiración, que mientras avanza el embarazo, se vuelve más corta.

Primero te ejercitarás en el *viloma* sobre la inspiración: siéntate con la espalda erguida y espira profundamente. A continuación inspira escalonadamente cada 2 segundos. Tal como si fuera una escalera, tu inspiración de 2 segundos forma un escalón y en los 2 segundos siguientes dibujas un descanso. Seguirás así hasta sentir tus pulmones llenos pero no tanto como para que te falte el aire. Luego espira en forma lenta y continuada.

No olvides que la inspiración trae recarga energética y la espiración va en el sentido de la distensión y la relajación. No dejes de respirar de esta forma cuando necesites recobrar el aliento o dinamizarte.

Después te ejercitarás en el *viloma pranayama* al espirar. Consiste en fraccionar ahora la espiración. Inspira en primer lugar de golpe pero no demasiado, para poder dosificar armoniosamente la espiración.

Inspira absorbiendo el aire por las narices dilatadas y espira en seguida, haciendo unos escalones de unos 2 segundos hasta que los pulmones estén completamente vacíos. Permanece algunos segundos en este vacío y re-inspira profundamente de modo homogéneo. Haz también un ciclo de 5 espiraciones fraccionadas y constata que tu aliento se alarga indefinidamente. Pasarás de los 5 o 6 escalones del principio, a tener de 10 a 15. Deja que tu cuerpo encuentre naturalmente su ritmo. Este tipo de respiración te será muy beneficiosa para relajarte o para encontrar el sueño. En esa ocasión la podrás practicar recostada sobre la cama pero para familiarizarte con ella al principio, mejor hazlo en una postura sentada porque favorece la apertura torácica.

Bloqueo del aliento

No se trata de entrar en una competencia por no respirar. Los bloqueos tienen efectos tales como una fuerte activación metabólica por entrar el cuerpo en un estado de carencia y a

posteriori producen una rápida regeneración celular. Tampoco debes practicar largas retenciones de aliento que podrían perjudicar a tu hijo, sólo bloqueos cortos con el objetivo de prepararte para las retenciones necesarias en el momento del parto. Te ejercitarás en el bloqueo con los pulmones llenos y luego con los pulmones vacíos.

1. Bloqueos con los pulmones llenos

Siéntate con la espalda erguida y el tórax bien abierto, disfrutando de una respiración amplia y profunda a lo largo de 4 o 5 respiraciones completas. La espiración debe ser profunda y homogénea como un largo suspiro. No olvides que deberás evitar la hinchazón excesiva en el momento del bloqueo. Practica este ejercicio dos a tres veces solamente y luego reposa practicando una nueva serie de respiraciones completas.

2. Bloqueo con los pulmones vacíos

Finaliza la serie de respiraciones completas con una espiración profunda que vacíe completamente los pulmones. Puedes acentuar la depresión abdominal contrayendo el suelo pélvico en *mula-bandha* al final de la espiración. Mantén el bloqueo de 10 a 15 segundos o más si puedes, hasta que la inspiración se restablezca por sí misma.

Podrás observar en esta experiencia que el *mula-bandha* se desata liberando la respiración abdominal y el aire vuelve a subir por la caja torácica como una ola. Recibe este aire como el regalo de la vida. Vuelve a empezar dos o tres veces y luego descansa practicando respiraciones completas, recobrando así armonía en forma natural.

Jalandara-bandha

El término *bandhas* lo podríamos traducir como ligaduras. Ahora practicarás también el *jalandhara-bandha* para acompañar las retenciones con los pulmones llenos.

Habrás notado que durante la práctica de los ejercicios de retención que se han descrito anteriormente las pulsaciones de tu corazón se aceleraban y se amplificaban. Cuanto más prolongadas son las retenciones, más se aceleran las pulsaciones cardíacas y más aumenta la presión arterial.

El *jalandhara-bandha* al contraer los músculos del cuello comprime también los senos carótidos, lo que provoca un descenso de la presión y una desaceleración del ritmo. El *jalandhara* acompaña todas las retenciones de larga duración.

Los efectos de este *bandha* son muy variados pues actúa en una zona muy rica y vital, llamada el *vishuddha chakra* o plexo laríngeo, que corresponde a la región tiroidea y también a la región cervical donde se ubica el bulbo cefalorraquídeo, punto de partida del parasimpático, zona de mando de las funciones respiratoria, cardíaca y cerebral, por citar algunas de las más relevantes.

El hecho de que el *jalandhara* actúe sobre una zona tan vital lo convierte en una de las claves del *pranayama*.

Comencemos a practicarlo: siéntate en una postura que te ubique bien erguida la columna vertebral, puede ser un medio loto o un sastre, utilizando si es necesario un almohadón para levantar la espalda y bajar las rodillas hacia el suelo. Después de algunas respiraciones

completas, inspira profundamente y bloquea el aliento con los pulmones llenos y tragando la saliva. Mantén esta postura particular de los músculos de la garganta, mientras que el mentón viene a colocarse sobre la horquilla del esternón. Pon atención en esta postura del mentón, cuya punta se coloca exactamente sobre la V comprendida entre las clavículas, provocando un efecto de doble mentón.

En este movimiento, la nuca está muy fuertemente estirada, el tórax muy abierto, el pecho sobreelevado como si se dirigiera al encuentro del mentón y esta extensión considerable de la nuca se transmite a todo lo largo de la musculatura dorsal. Mantén los músculos del cuello así contraídos durante toda la duración de la retención, de 8 a 12 segundos, tal como lo has practicado ya, y no los relajes más que en el momento de espirar.

Una vez que pasó el momento de tensión que genera este *bandha* deberás poner toda tu capacidad de relajación en esta respiración.

El mejor ejercicio preparatorio del *jalandhara* es la *asana* cabeza de liebre. Es beneficioso practicarla dos o tres veces con los pulmones llenos para apreciar mucho mejor los diferentes elementos del *jalandhara*: estiramiento de la nuca, bloqueo del mentón con compresión de la garganta y de la glándula tiroides.

En éste como en otros ejercicios, trata de encontrar el gesto apropiado, el gesto justo que expresa a tu cuerpo que encuentra todo tu cuerpo.

Este ejercicio produce cambios importantes en tu cuerpo y tu psiquis, en la medida que te concentres y te entregues, ya que la estimulación de la glándula tiroides galvaniza las funciones hormonales, la intensa extensión de la columna y en especial del bulbo raquídeo, estimula todo el sistema nervioso, y finalmente la apertura torácica proporciona un considerable sentimiento de apertura y de expansión.

La primera sensación que sentirás al finalizar el ejercicio es de renovación y paz, abierta al futuro. Durante toda la contracción del mentón, toda tu atención y tu conciencia están localizadas en la garganta y en la parte alta del pecho. Ésta es la zona de tu cuerpo donde centralizarás las respiraciones altas como el *ujjayi*, de gran utilidad en el momento de parir a tu hijo.



Ujjayi

Esta respiración permite una oxigenación muy buena durante la práctica de *asanas* con un mínimo de movilidad del diafragma y un máximo de presión intratorácica, y puede adoptar distintos ritmos según las necesidades de cada postura. Este tipo de respiración, junto a la respiración completa, es la más importante de las respiraciones del yoga.

En este caso nosotros la utilizaremos en el momento del parto.

Este *pranayama* tan ligero se adapta muy fácilmente al ritmo particular de todo tipo de contracciones, tanto si son contracciones de la musculatura durante las *asanas*, como si son contracciones del útero durante su fase de dilatación.

A. Respiración lenta

Te sentarás bien erguida, con el pecho hacia adelante y abierto. Dejando las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia arriba en actitud de apertura y relajación, obtendrás la postura correcta. Ahora trata de no salir de esta postura concentrándote en el *pranayama*. La clave está en mantener la inmovilidad de los hombros que tienden a subir acompañando el aliento. Al mantenerlos quietos y sin tensión los músculos torácicos entrarán en un verdadero trabajo.

Inspira por la nariz y mantén la boca cerrada, frenando la inspiración a nivel de la glotis. Tanto al inspirar como al espirar, el ruido de esta respiración recuerda el de un suspiro. La

entrada del aire queda voluntariamente reducida por la glotis mientras que se evidencia una depresión muy evidente de la base de la garganta.

Con los ojos cerrados, vas a percibir la sensación de frescor que se produce en la parte interior de la garganta a cada bocanada de aire inspirado.

No trates de controlar el ritmo respiratorio, sin darte cuenta, el aliento va a hacerse muy calmo y profundo. Pon atención sí en la espiración, que será lenta, ruidosa y homogénea. Llévala hasta el final, vaciando completamente los pulmones. Como en toda respiración completa, deberás retener con los pulmones llenos y con los pulmones vacíos, mientras el aire, esa energía vital que recorre todo tu cuerpo, disfruta de este silencio profundo interior.

B. Respiración rápida

Estás concentrada en la garganta, el plexo tiroideo y la parte alta del pecho. A esta altura ya puedes mantener esta respiración sin fatiga y adaptarla a los ejercicios de preparación del parto.

El útero atraviesa tres etapas en el trabajo de parto que culminará con la llegada de tu bebé. En la primera etapa las contracciones son relativamente suaves y espaciadas durante las cuales el cuello se empieza a dilatar. Es el momento de distenderse andando un poco mientras se hacen respiraciones completas.

En la segunda fase las contracciones son fuertes, más seguidas y terminan con la dilatación completa del cuello del útero. Estas contracciones se propagan como si fuesen olas. Al principio su intensidad es suave pero va aumentando hasta alcanzar un máximo desde donde caen en forma abrupta. Éste es el momento para relajarnos. Paralelamente a este ritmo del trabajo es sumamente importante la forma en que respires para no fatigarte, esa forma es el *ujjayi*. La duración de la contracción es de un minuto a un minuto y medio, en ese lapso respirarás en *ujjayi*: primero con un ritmo lento y luego acelerarás a medida que avanza la contracción, hasta que tu aliento termine en un suspiro.

Ejercítate dos veces por día, sobre todo cuando la fecha del parto esté próxima, de modo que tu cuerpo se habitúe y responda automáticamente en el momento que lleguen las contracciones. Cuando más practiques menos te sofocarás. Si prefieres, puedes espirar por la boca, esto te ayudará a relajarte, a soltar las mandíbulas y el rostro. Obsérvate y elige con cuál de las dos modalidades te sientes más cómoda.

En la tercer y última etapa aparecen también las últimas contracciones con mucha intensidad en el momento del nacimiento, por lo que harás respiraciones completas con retención de los pulmones llenos para acompañar el empuje del útero.

A esta altura, tú serás sólo aliento para que tu hijo vea al fin la luz.

- CAPÍTULO 6 - LA RELAJACIÓN

Savasana

Al principio de cada sesión has sabido ya lo que es la relajación; al finalizarlas también te has relajado, claro que mucho más profundamente porque las *asanas* han desanudado tu cuerpo y tu mente podía fluir en libertad, libre de tensiones.

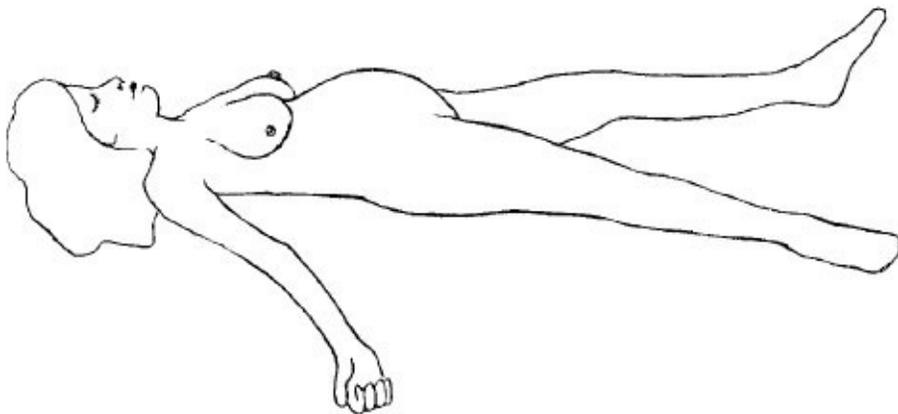
Ahora, nos proponemos que intercales a lo largo de tu día unos cortos momentos de relajación. Seguro los necesitarás porque a medida que avance el embarazo tendrás más propensión a cansarte. Otro beneficio de esta práctica cotidiana será la recarga de energía, tan necesaria en medio de los preparativos, ante la inminente llegada de tu bebé.

Tal vez tu compañero quiera compartir contigo estos momentos de relajación, o tal vez una amiga pueda guiarte. En estos casos, ellos se harán cargo de marcar el tiempo y generar las imágenes que permitan tu relajación. Si deseas practicarla tu sola, te recomendamos que dispongas de dos elementos: un despertador y un grabador.

El despertador te ayudará a perder la noción del tiempo. Señala en el reloj cuál es el tiempo que le dedicarás a la relajación y de esta manera no estarás pendiente del lapso que transcurra.

El grabador tiene varias funciones: puedes grabar una melodía que marque los tiempos de uno y otro ejercicio, o utilizarlo para registrar en la cinta los textos que elegirás para guiar tu relajación. Lee lentamente, dejando un breve silencio entre frase y frase. Es el tiempo para absorber las imágenes que se encierran en las palabras. Aquí entonces describimos algunas posturas.

1. El *savasana*



Es la postura más clásica, se practica acostada boca arriba, con los brazos y las piernas ligeramente separados y totalmente relajados, con las palmas de las manos dirigidas hacia arriba. Es importante tener presente la posición de las manos, detente en ellas; a medida que avances en tu práctica del yoga descubrirás que estos gestos o *mudras* son muy sugerentes.

El yoga juega con la energía. Las palmas de las manos abiertas hacia el cielo manifiestan la actitud de apertura de todo tu ser que se comunica con la reserva de energía cósmica. El dorso de la mano establece el contacto con la tierra, mientras que la palma es receptiva y abierta al elemento aire. Aire y tierra, tierra y aire es una polaridad conciente. La mano (como todo el cuerpo) queda magnetizada y se hace cálida, sensitiva, viviente.

Si la relajación la practicas después de un sesión de yoga, deja que tu cuerpo pese sobre el suelo, relajando totalmente la musculatura. Ya ha sido estimulado tu metabolismo y por lo tanto hay en ti una energía renovada. Lo importante es que en el transcurso de la relajación debes mantener una actitud de escucha y de atención. Disfruta de este presente sin tensiones con todo tu ser receptivo y despierto, pero sin reacción a los estímulos anteriores. Es aquí cuando, al estar despierto, la relajación se hace meditación para encontrar el silencio, la apertura y la receptividad.

Cuando ingresas a este estado de relajación es posible que se despierta en ti dos tipos de reacciones: puede que te dinamicé rápidamente y salgas de esta experiencia muy renovada o que te adormezcas, en cuyo caso no dudes en irte a dormir un momento y al despertar, sentirás también cierta renovación de tu energía.

No es conveniente que te duermas en el transcurso de la relajación, porque en ese caso al despertar lo harías sobresaltada, y con aceleración cardíaca, lo cual anularía los beneficios de la relajación. Es indispensable que permanezcas presente durante los minutos que te has fijado para tu distensión conciente. Luego podrás dormir si eso es lo que quieres, entregándote concientemente al sueño.

Otro punto a tener en cuenta en el transcurso de la relajación es acomodarte en una posición cómoda, ya que al final del embarazo el área de los riñones y el sacro suelen dar algunos dolores vagos. En ese caso puedes poner uno o varios almohadones bajo las rodillas. La pelvis se ubicará mejor y te asegurarás que las piernas estén bien relajadas.

Ahora sí, ya estás instalada, cómoda y dispuesta a que la tierra sostenga todo tu cuerpo, abandónate a su cuidado.

Un aliento respira en ti: la apertura

Has logrado llegar a un estado de entrega y de abandono que permitirá que la energía vital respire en ti y agudice tu percepción.

Comienza por relajar totalmente la nuca y los hombros, afloja los glúteos y repasa el peso de tus brazos y tus piernas. El vientre se expande y se contrae animado por tu aliento como si respiraras por tu sexo. El viento, el aire respira en ti. Tu vagina se abre y se cierra como una flor según inspires o espire. Recuerda la sensación sutil y plena de la respiración cerebral y une imaginariamente las aletas de tu nariz con la vagina para absorber el aire con fruición. Tu ser está receptivo y pleno.

Detente en la flor que habita en tu vientre y en tu vagina, observa cómo abre totalmente sus pétalos en la inspiración y cómo se cierra lentamente en la exhalación. Disfruta con este ritmo dulce durante un tiempo. Luego, desplaza la flor hacia el plexo solar, entre el ombligo y la punta del esternón. Ella también se abre y se cierra con el aliento. Permanece calma y apacible. Tus costillas se abren, tus emociones se dulcifican. Ábrete y deja que el aliento te

convierta en una flor pulsátil bajo la caricia del sol.

Ahora, eleva la flor hasta tu garganta. La boca se entreabre relajada y la garganta está floja. Siente el aire fresco que transita por tu boca y tu garganta. Por último, lleva la flor a tu nariz y huélela con exquisito deleite. Tu rostro se distiende aún más, tu mente está en calma y percibe las pulsaciones, los latidos de tu corazón. Estás tan floja, relajada y entregada que ya ni sientes tu propia respiración.

Imagina todo tu cuerpo como una flor que se abre y se cierra, eres energía plena, que no va a ningún lado. Energía que está aquí y ahora descansando, fresca y en paz.

Lentamente volverás al mundo cotidiano, con respiraciones completas. Aumentará estas respiraciones tu nivel de oxígeno y a continuación será más fácil una primera puesta en movimiento. Tus costillas se abren, el diafragma se eleva y poco a poco la ampliación de la respiración se expresa en extensiones. Estírate, desperézate, bosteza si quieres, estás llegando a un mundo nuevo.

Acabas de dejar atrás un estado de apertura y abandono, de relajación dirigida a través de imágenes, y este tipo de respiración de apertura es tan rica y profunda.

2. Relajación de espaldas, con las piernas dobladas

Cada vez que quieras reposar completamente adopta esta postura. Recuéstate de espaldas con las piernas recogidas y los talones cerca de los glúteos. De esta manera se aplanan la columna y desaparecen las curvaturas de la nuca y los riñones. Toda la espalda está en contacto con el piso.

El paso siguiente será empezar la relajación con respiraciones completas que te facilitarán la conciencia de tu columna vertebral. Si la inspiración tiende a hacer que la espalda recobre sus curvas habituales, no te resistas pero paralelamente procura extenderla nuevamente en la espiración, ayudándote con una pequeña contracción del abdomen para pegar la columna al piso. Disfruta de este aliento, déjate acariciar por el aire que renueva todo tu ser. De a poco tu respiración fluirá sin control. Hazte conciente de tu espalda que descansa en el suelo.

Tomarás así el *prana* del aire, del cielo, en la inspiración y devolverás esa energía a la tierra sobre la que descansa plácidamente tu espalda. Circularás entre el cielo y la tierra en un círculo sin fin. Hoy, aquí, ahora. Este presente, tu presente.

3. Piernas levantadas contra la pared

Esta postura es parecida a la anterior. Te acostarás boca arriba y levantarás las piernas contra la pared. Te servirá para descansar en el transcurso del día, en períodos más cortos que en las anteriores posiciones. Unos minutos bastarán para así aliviar la espalda y las piernas, permitiendo que se deshinchén sobre todo los tobillos.

4. Semiacurrucada

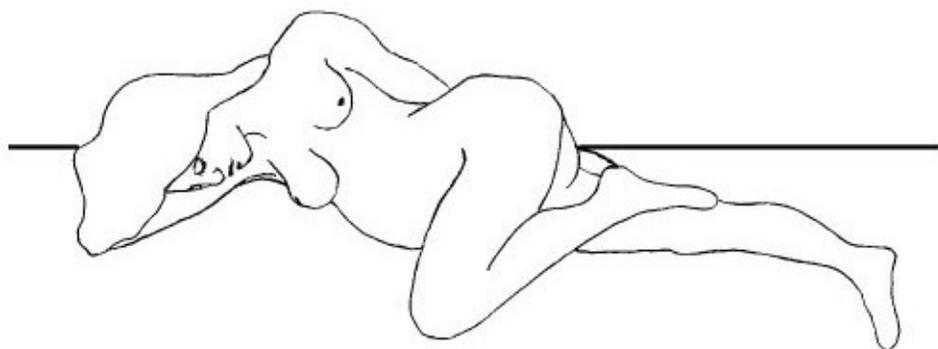
La posición acurrucada es la que naturalmente adopta nuestro cuerpo cuando queremos

dormir. En ese caso sería semiacurrucada porque sólo la mitad del cuerpo estaría replegada sobre sí misma. Encontrarás en ella cierta sensación de abandono y un cierto letargo más cercano al sueño que a la meditación; mientras que las posturas que se basan en la rectitud vertebral favorecen un mejor despertar de la conciencia. Poco a poco aprenderás a distinguir los efectos de una u otra postura para utilizarla según tus necesidades.

La postura se inicia recostándote sobre el lado derecho y abandonando la cabeza sobre el brazo derecho replegado. En tanto, la pierna derecha está extendida siguiendo la prolongación del pecho, lo que da a la mitad derecha del cuerpo una postura rectilínea. En cambio, la mitad izquierda está replegada, la pierna izquierda está replegada, la rodilla está tocando el suelo y el pie está colocado sobre la rodilla derecha. Sin embargo, la cabeza, la mitad izquierda de la espalda y la pierna están en la postura acurrucada. El vientre se relaja y gravita sobre el suelo.

La respiración se da a nivel del abdomen, lo que alivia las tensiones, especialmente de los riñones. Y el brazo izquierdo cae por detrás de la espalda, implicando un movimiento de apertura en la espalda y en el pecho, que no está hundido, sino abierto al aire que lo acaricia en cada oleada de respiración.

Lentamente sentirás que se acerca el sueño y te mece. Entrégate a él pero antes modela tu propio sueño trayendo a ti imágenes del mar, el cielo azul o el bosque, o el paisaje que más te guste. Todo tu ser se sentirá energizado y rumbo a un lugar perfecto. Siente la brisa, el sol sobre tu piel o el olor de los pinos del bosque.

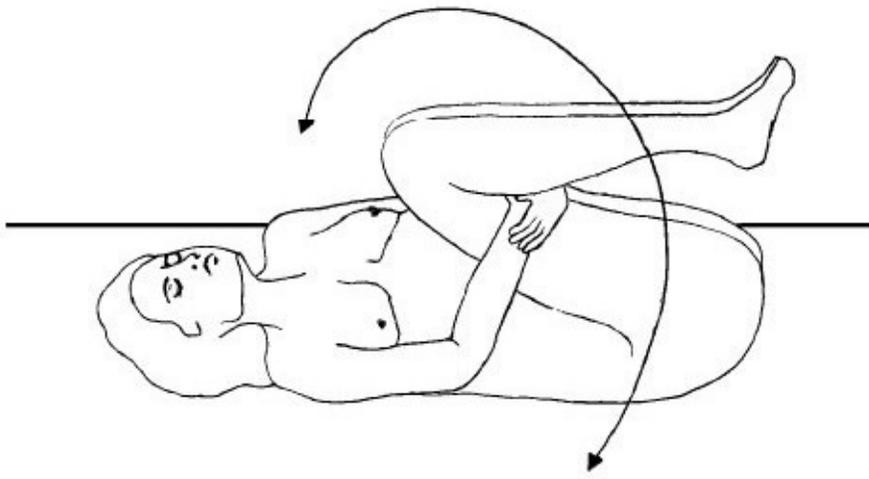


5. Acurrucada

Todo el cuerpo está replegado sobre sí mismo y sentirás una comunicación muy especial con tu hijo. A su vez, tú misma te sentirás una niña en el vientre de tu madre. Aprovecha este hermoso momento de relajación.

Pliega en cuatro una manta y colócala debajo de la espalda con las piernas pegadas sobre el pecho. Vas a iniciar esta postura con un balanceo lateral. Ponte tan redonda como puedas y rueda de izquierda a derecha, tomando como eje principal tu columna vertebral. Déjate arrastrar por el peso de tu propio cuerpo. Al inspirar, empuja suavemente con el codo y abandónate unos instantes como si la tierra te absorbiera mientras espiras. Vuelve a dar un vuelco en la inspiración. De a poco, te verás arrastrada a una relajación profunda y percibirás la armonía entre el movimiento y la respiración.

Tu cuerpo cada vez pesará más, te costará moverlo, entonces permanecerás inmóvil, con la espalda redondeada, la cabeza y la nuca relajadas y todo el cuerpo pesado y desanudado.



Llega así el momento de la conciencia de tu postura, de la respiración ligera, de los sonidos internos de tu cuerpo y de los movimientos de tu niño. Siente que tu columna vertebral te protege, te envuelve, al tiempo que tú contienes a tu hijo y te sientes en armonía con él. La vida se transmite al infinito, sin principio ni fin.



6. Expansión de la conciencia

La conciencia puede efectuar dos movimientos: dirigirse hacia un punto, en cuyo caso se llama **concentración** o dirigirse hacia el infinito, y entonces recibe el nombre de **expansión**.

Hasta ahora has tomado conciencia por focalización, es decir tu atención se ha dirigido hacia un punto preciso. Pronto has experimentado que *donde va la conciencia va la energía* y por ello en ese lugar de tu cuerpo donde fijaste tu atención sentiste calor, picor o peso. También el yoga te ha llevado a focalizar tu atención en la respiración o en una imagen mental, e incluso en un objeto exterior en el que se fija la mirada: un cuadro, una flor, un almohadón. Todos son métodos que llevan a apaciguar tu mente y desembocan en la concentración.

Si se utilizaran técnicas de concentración cuando todo bulle a tu alrededor, no harías más que aumentar las tensiones y por lo tanto experimentarías un sentimiento de frustración: sentirías que el mundo exterior te molesta. Bien puede suceder algo así cuando ya haya nacido tu bebé y tengas que encontrar un ritmo distinto para los dos.

Ahora te invitamos a lograr un sentido de apertura y de aceptación de todo lo que te rodea. Te

será muy útil cuando atraveses momentos de muchas exigencias y nerviosismo.

Elige alguna de las posturas que aquí describimos para relajarte y distenderte en vistas de lograr una receptividad absoluta. Abre tu ser a todos los ruidos que te rodean y a los de tu propio cuerpo. No selecciones un sonido en especial. Empezará a surgir en ti una actitud de pasividad y neutralidad totales. Como si fueras un grabador que registra todo sin dar preeminencia a nada en especial.

Disfrutas de una pasividad absoluta con el cuerpo totalmente relajado, sin reacciones, sin la noción de placer o displacer. El estado es la aceptación al discurrir continuo de sonidos tales como el crujir de una puerta al abrirse, la voz de un niño, el motor lejano, el chorro de agua que cae en una pileta.

Ninguno de estos sonidos es especial ni generan reacción o identificación precisa con tu sentir. Estás lejos y contemplas con inconmensurable calma y desapasionamiento todo lo que te circunda. No pretendes intervenir ni elegir. Eres una gran espectadora del mundo, una gran receptora de lo que acontece armónicamente.



- CAPÍTULO 7 -

UNA SESIÓN DE YOGA A MANERA DE MODELO

Ya se han descrito aquí las distintas series de *asanas* agrupadas según el centro sobre el que tienen mayor efecto: espalda, nuca, hombros, tórax, entre otros. La intención fue dar a conocer su variedad. Queda en ti elegir cuál de ellas practicar dentro de la misma serie. Escucha a tu cuerpo, guíate por tu propia experiencia para hacer esta selección. Verás que con un tiempo de práctica, naturalmente, tu cuerpo se anudará y desanudará en *asanas* que esté necesitando.

Antes de que llegues a este estado de fluidez y espontaneidad deberás atravesar por un lapso en que impere cierta disciplina, por ejemplo marcándote una hora fija en el día para realizar la práctica. El momento del día en el cual te asegures de que no serás interrumpida. Lo ideal es que esto suceda cuando tengas el estómago vacío.

Como decíamos, antes de que dejes venir los encadenamientos de las distintas *asanas* a lo largo de tu sesión de yoga, tendrás que darte cierta disciplina.

Ten presente que una sesión de yoga, por más breve que sea, es un todo en sí misma, tiene armonía y describe un círculo. El fluir se modela sobre los ritmos vitales, enlazando sin interrupción y con ligereza la inspiración-espирación, apertura-cierre, extensión-flexión, contracción-distensión, como un péndulo entre dos polos.

Toma esta secuencia de una sesión modelo como una guía para empezar a practicar. Con el tiempo serás tú misma la que seleccione cuál de las *asanas* de una serie te sienta mejor.

Secuencias de una sesión

1. Echar fuera las tensiones y todas las preocupaciones

El primer paso es el calentamiento general con prácticas como el molinete (pág. 64), el cortador de leña (pág. 67) o la guadaña (pág. 66). En la posición de cortar leña date unos masajes en la nuca y en los trapecios, la cabeza hacia abajo, abandonándote a la gravedad (pág. 68). Si la postura de la cabeza hacia abajo no te resulta cómoda, puedes sentarte sobre los talones para darle masaje a la nuca, el cuero cabelludo y el rostro. Termina estos masajes con unas caricias más suaves y luego con una buena relajación.

2. Relajación

Déjate caer ahora sobre el piso, donde habrás dispuesto una alfombra o una manta. Siente todas las articulaciones calentadas y desanudadas. Abandónate, separa los brazos y las piernas y cobra conciencia de tu cuerpo todo. Relaja aún más la nuca con lentas rotaciones sobre el suelo. Tu cabeza se mece en un vaivén agradable y se vuelve cada vez más pesada. Tu boca está relajada al igual que tu rostro y sientes perfectamente toda tu columna. Tu cuerpo se organiza en torno a ella, latiendo al ritmo de tu respiración en plena armonía.

3. Tener conciencia de la respiración

Deja que tu respiración se dé en forma espontánea, naturalmente o por sí misma se establecerá a nivel abdominal. Estás liviana y distendida. Lleva tu atención al abdomen, en el punto del hara, tu centro vital ubicado a dos dedos bajo el ombligo.

Deja que el abdomen se dilate al inspirar y se retraiga al espirar. Siente cómo en cada nuevo aliento tus órganos abdominales reciben un masaje al igual que la parte lumbar de tu columna. Ahora, haz que tu conciencia ascienda hasta el tórax y detenla a nivel de las costillas flotantes. Haz una serie de respiraciones costales abriendo todo tu volumen torácico. Y finalmente, disfruta de varias respiraciones superiores poniendo la conciencia en la movilidad de la parte alta del pecho y de la zona clavicular.

La práctica de estos tres niveles respiratorios abre los centros que tienes que ejercitar durante las *asanas*. La energía circula libremente, siéntela y armonízala terminando con algunas respiraciones completas muy amplias. Sentirás que una ola recorre tu cuerpo, lo acaricia, lo masajea y lo prepara abierto y receptivo a las *asanas* que vendrán.

4. Extensiones

Estírate con gozo. En primer lugar, el lado derecho, extendiendo el brazo derecho por encima de la cabeza, luego relájate y haz lo mismo a la izquierda. A continuación, estira los dos lados al mismo tiempo, haciendo ganar algunos centímetros a tu columna vertebral. Permanece acostada, pero dobla las piernas y pon los talones cerca de los glúteos, de modo que la espalda permanezca bien pegada al suelo.

5. Trabajo en zona pélvica y esfínteres

Estás en un estado de relajamiento y atención sobre la espalda que facilitará tu trabajo sobre la zona pélvica y los esfínteres. Integra en cada sesión la práctica del *mula-bandha* (página 113) y del *asvini-mudra* (pág. 95), más algún otro ejercicio de esfínteres, que profundizarás como por ejemplo, con la respiración vaginal. A lo largo de estas prácticas pon tu atención en los diferentes músculos pélvicos, sintiendo constantemente su relación con las zonas abdominal y lumbar.

6. Las tijeras

Completarás la apertura pélvica y la extensión de la espalda por medio de esta abertura de piernas. En el momento en que extiendas las piernas, puedes pegarte al suelo inspirando y reteniendo la respiración en *mula-bandha*. Hazlo tres veces, prestando también atención a la extensión de los ligamentos, extensión obtenida por la posición de los talones (pág. 113).

7. Extensión de la espalda

Dobla las piernas sobre el pecho y al inspirar lleva la nariz sobre las rodillas; vuelve al suelo al espirar y distiende la nuca, coordinándolo con la respiración, y repítelo tres veces (pág. 36). Para volver a la postura sentada, dobla lentamente la columna (pág. 37). Toda la conciencia se dirigirá hacia la movilidad de las vértebras y el tono de los músculos abdominales.

8. Gomukasana

Este ejercicio (pág. 58) supone el esfuerzo de los brazos y de los hombros, lo que permite la apertura del tórax. Siente tus espaldas ligeras y móviles, y ábrete a nivel del plexo solar. Completa estas flexiones con los ejercicios preparatorios al *garudasana*, el águila (pág. 62), es decir entrelaza los brazos y las muñecas y respira abriendo la zona claviclar.

9. La cabeza de liebre

Has hecho un esfuerzo con los hombros, vendrá muy bien distender la nuca con esta *asana*, flexionando la cabeza sobre la alfombra (pág. 70). Permite que la extensión alcance la longitud de toda tu espalda. Si en la mañana te sientes embotada, practica esta postura, sentirás inmediatamente sus benéficos efectos.

10. *Jalandhara bandha*

A continuación tómate todo el tiempo que necesites para respirar y distenderte en posición sentada, sintiendo la energía que circula por toda tu espalda.

Naturalmente esta postura te ha bloqueado el mentón, algo que intensificarás combinándolo ahora con una retención con los pulmones llenos (pág. 42).

11. Respiración de *ujjayi*

Con los anteriores ejercicios colocaste tu conciencia a nivel de la nuca y de la garganta. Continúa concentrándote en esta zona practicando esta respiración en la parte alta de los pulmones y filtrada por la garganta que es el *ujjayi* (pág. 116). 1) Primero practicarás la respiración lentamente, buscando tu ritmo natural. 2) Después será una respiración jadeante rápida, que será lo que acompañará el ritmo de tus contracciones.

Será bueno ahora distender la garganta y para ello deberás insalivar muchas veces, relaja la boca y sobre todo haz que la conciencia pase a otro plano; de la garganta, hazla pasar a las aletas de la nariz; dilátalas, capta el aire inspirado sin frotamiento. Es decir, siente cómo el aire pasa sin ruido, en forma fluida. Recuerda la respiración cerebral (pág. 109).

A esta altura de la sesión de yoga estarás en las mejores condiciones para experimentar que estás únicamente *donde está la conciencia*. Si tu conciencia está en tu garganta, todo tu ser, tu aliento y tu vida pasarán por la garganta. Si está en las aletas de la nariz, todo tu ser, tu aliento y tu vida pasarán por la nariz. Si tu conciencia habita en todo tu cuerpo, tú habitas enteramente en todo tu cuerpo y vives plenamente.

Si tu conciencia habita en lo alto de tu pecho en el momento de las contracciones del útero (fase de dilatación), tú estás en lo alto del pecho y las contracciones te afectan muy poco porque las sientes como un fenómeno lejano. Si, por el contrario, tu conciencia va al útero y lo ayuda en su trabajo en el momento del nacimiento, entonces se duplica la intensidad de las fuerzas y sobre todo se aumenta la intensidad de tu vivencia.

El nacimiento no se realiza a pesar tuyo sino con toda tu energía, con tu alegría. Es el momento gozoso del que nacen todos los paraísos y sueños de la humanidad.

12. De aquí en adelante practicarás las *asanas* respirando en *ujjayi*.

Pero lo interesante del caso será combinarla con ejercicios de contracción muscular, tales como el *bandha konasana* (pág. 52), o poner la espalda en tensión (pág. 50), o la rana (pág.

49).

13. Ejercicios de apertura y extensión

Nos referimos a posturas como la media cobra (pág. 45) o el pez (pág. 44).

14. Relajación

En este momento de la sesión, o cada vez que lo necesites, relájate acostándote de espaldas, con las piernas dobladas o levantadas contra la pared (posturas en págs. 120, 125 y 126). De esta manera encontrarás el contacto con la espalda y con tu respiración, ahora lenta y regular. Respira profundamente. Cada inspiración será una oleada que te masajea la espalda y las zonas que has trabajado, oxigenando y estimulando tus músculos.

15. Torsiones

Distiéndete y lleva las rodillas sobre el pecho, mientras colocas los brazos separados del cuerpo y las palmas de las manos las diriges hacia el suelo.

a) Primero haz una torsión de espalda totalmente pasiva, dejándote llevar por el peso de tu cuerpo. Deja caer las rodillas hacia la derecha, espirando y hundiéndote en el suelo. Vuelve a levantarlas al inspirar y déjalas caer hacia la izquierda, espirando, gravitando. Repite el movimiento de dos a tres veces por cada lado y termina con una serie de respiraciones completas.

b) A continuación practica otras torsiones según tu elección (págs. 75 y 76), esta vez poniendo el acento en el trabajo de rotación de las vértebras, de los lomos, de la nuca, la apertura de los hombros y la concentración en la respiración en forma de *ujjayi*.

16. Relajación final

Una vez realizadas las torsiones, toma contacto con tu espalda extendiéndote lo más que puedas. Percibe las vértebras que vuelven a su lugar y todos los músculos estirados y desanudados. Estírate, agrándate y déjate caer pesadamente con los brazos y las piernas separadas.

No te opongas al descanso de todo tu cuerpo, déjate llevar por su peso y permite que tu respiración reencuentre su ritmo natural. Presta atención a tu respiración que cada vez se hace más lenta, al igual que los latidos de tu corazón. Tu cuerpo te habla con su propia melodía, escúchalo. Siéntelo y abandónate. Tu cuerpo se energiza y se renueva, está fresco y vital.

- CAPÍTULO 8 - RESPIRACIÓN CON SONIDOS Y MEDITACIÓN

Nos adentraremos ahora en la continuidad necesaria de la práctica de la respiración y de la relajación: la meditación. Sin embargo, entre relajación y meditación no hay un límite preciso, porque una no va sin la otra y ambas implican las mismas características de relajación del tono muscular y de observación conciente, tanto de los procesos físicos como mentales.

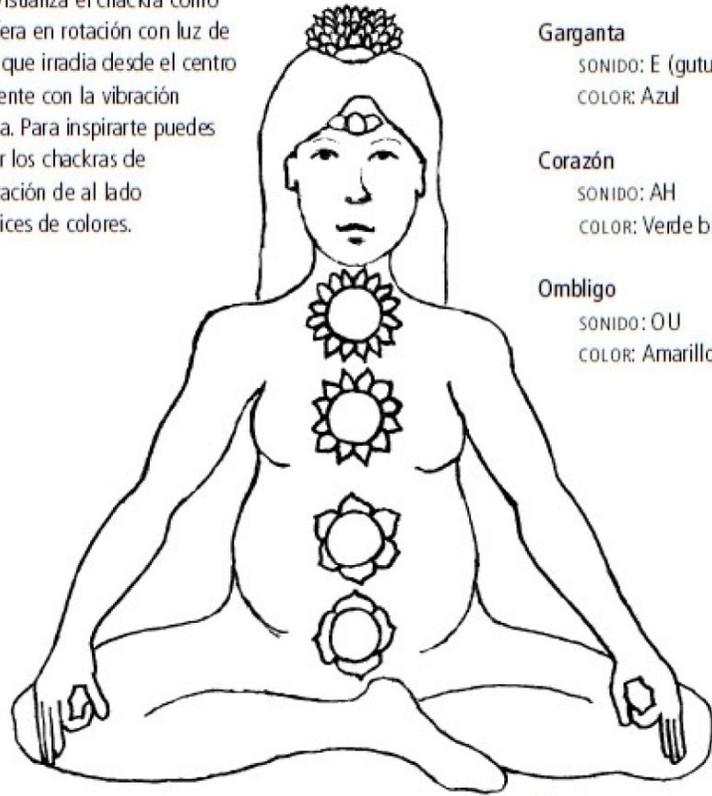
Cuando hablamos de **parar el pensamiento**, hablamos de meditación. Un estado de pequeño samadhi, término sánscrito que define la presencia total en el estado presente, no depende de una técnica. Se puede disfrutar de este estado tanto si realizas determinada postura como si adquieres conciencia de tu respiración o paseas por las montañas o te detienes a mirar a tu hijo. En todos estos casos hablamos de un estado y no de una técnica, y puede sorprendernos en el estar meditando sin haberlo buscado con técnica alguna.

De todos modos describiremos aquí algunas técnicas de meditación para favorecer la introspección en este estado. Pero no olvides, todo depende de la intensidad con que te dispongas a sumergirte en ella. Se trata de meditaciones basadas en prácticas respiratorias que se adaptan al embarazo y a la maternidad.

Es recomendable que las practiques cada vez que tengas un momento tranquilo, y con el estómago ligero, lejos de las comidas.

Son momentos muy favorables los minutos antes de iniciar tu descanso de la tarde o de la noche. Si alguna en especial te despierta mayor bienestar, no dudes en practicarla todos los días.

Durante el embarazo haz funcionar los seis chackras mostrados en la ilustración para armonizar todo tu ser. Respira profundamente, entona el sonido del chackra mientras espiras, prolongándolo hasta que se te termine el aliento; luego inspira lentamente y repítelo todo varias veces. Visualiza el chackra como una esfera en rotación con luz de colores que irradia desde el centro juntamente con la vibración insonora. Para inspirarte puedes colorear los chackras de la ilustración de al lado con lápices de colores.



Corona
Loto de mil pétalos
SONIDO: OM
COLOR: Pura luz blanca

Tercer ojo
SONIDO: I
COLOR: Violeta

Garganta
SONIDO: E (gutural)
COLOR: Azul

Corazón
SONIDO: AH
COLOR: Verde brillante

Ombligo
SONIDO: OU
COLOR: Amarillo

Base
Energía sexual
SONIDO: UUU
COLOR: Rojo

1. Espiración en O

Esta técnica permite prolongar la respiración en el momento de espirar y hace la espiración lenta, homogénea y vibrante. La pronunciación del sonido O ocupa la parte mental, que se calma y se absorbe en la vibración.

Acuéstate en la cama, disuelve todas tus tensiones y espira lentamente mientras pronuncias el sonido O hasta vaciar por completo los pulmones. Permanece algunos segundos sin respirar, escucha el silencio y luego respira normalmente. Bloquea durante algunos segundos sin llegar al esfuerzo y vuelve a empezar. Deja que esta respiración se una a tu ritmo natural, que se alargará por sí mismo, pero sobre todo no lo fuerces. No hagas ningún esfuerzo de concentración, cualquiera que sea, ni en el aliento ni en las vibraciones: déjate ir completamente, déjate llevar como una rama a la deriva por el sonido O.

Como ya hemos indicado, un despertador te puede ser muy útil para medir el tiempo. Al principio te dejarás llevar por el sonido O durante 10 minutos y guardarás silencio e inmovilidad total durante otros 10 minutos. Las dos fases –de vibración de la O y luego de silencio– son siempre de la misma duración. Poco a poco, lo irás alargando a 15 y luego a 20

minutos para cada una de ellas.

Eres el aliento, y cuando la O se detenga, percibe el silencio vibrante y todo a tu alrededor será nuevo.

Disfruta esa nueva percepción de lo que te rodea en forma silenciosa, sin apuro y luego podrás estirarte y retozar o bien entrar suavemente en el sueño como si te zambulleras en un nido acogedor.

2. Espiración en OM

El sonido OM, llamado por los hindúes *bija*, contiene la energía universal y simboliza la armonía cósmica. Sí, es cierto, es el más clásico de los *mantras* utilizados en yoga (*mantra* quiere decir sonido utilizado para la meditación y su repetición calma la mente y conduce al predominio de las ondas alfa que se podría traducir como sueño conciente).

Siéntate lo más erguida posible. Las vibraciones repercutirán en toda tu columna. Prolonga la espiración al máximo redondeando bien la boca en O al principio de la espiración, y deja que la O se vaya cerrando a medida que el aire disminuye y termina en Mmmmmmm... cuando ya no dispongas casi de aire. La respiración debe ser fluida y sin esfuerzo.

Primero sentirás las vibraciones en la punta del esternón para luego desplazarse hacia la garganta y continuar hasta la parte superior de tu cráneo con la Mmmm. Todo tu ser vibra a lo largo de 20 minutos, seguidos de otros 20 minutos de silencio conciente.

Para tu mayor comodidad siéntate sobre un almohadón y apoya tus riñones sobre la pared. Juega con el sonido OM: es un canto que resuena en ti. Todo es presente, simplemente presente.

3. Bhramari proanayam, el abejorro

La meditación propuesta ahora se basa en el sonido Mmmm... y se practica con la boca cerrada. Suena como el zumbido de un abejorro que se alarga al máximo, siempre espirando, y vacía completamente los pulmones emitiendo ese sonido que sigue según las fluctuaciones del aire.

La postura ideal para practicar esta respiración es sentada con las manos a cada lado de la cabeza, tapando con los dedos las orejas. De esta manera percibirás las vibraciones en la caja craneal. Los ojos deben estar cerrados y estarás compenetrada completamente con tu interior mientras sientes vibrar bajo los dedos tus sienas. Practica durante 10 a 15 minutos y luego quédate en silencio un lapso igual.

Hasta aquí utilizaste los sonidos que emites, pero también puedes tomar los que vienen del exterior, es decir puedes abrirte a determinada música. En las dos meditaciones que se describen a continuación se recomienda realizarlas con fondo musical, el que tú elijas.

Esta melodía te permitirá sumirte en un determinado estado de conciencia, porque cada tipo de música crea un determinado paisaje emocional, que a su vez te ayudará a despreocuparte del tiempo porque sus distintos pasajes te los irán marcando.

4. *Nadabhrama*

Esta meditación es la más larga de las que proponemos practicar, lleva casi una hora. En su transcurso sentirás tu vientre como un centro de irradiación de vida. Trata de practicarla todas las noches antes de acostarte y si lo haces por las mañanas, reserva un período de 15 minutos para el reposo. Puedes practicarla sola o acompañada, procurando en este último caso armonizar las respiraciones. Se emite el mismo sonido que el del abejorro.

1ra. Fase: Abarca alrededor de 30 minutos. Siéntate y encuentra una posición confortable para evitar moverte en el transcurso de la práctica. Cierra los ojos y comienza a emitir el sonido Mmmm..., manteniendo la boca cerrada, no demasiado fuerte, pero lo bastante para crear una vibración a través de todo el cuerpo. El sonido debe ser ligero pero audible. Respira a tu ritmo e inspira cuando sientas necesidad de hacerlo, permaneciendo muy distendida. Puedes jugar modulando el sonido. No te resistas al leve balanceo de tu cuerpo.

Concibe a tu cuerpo como un tubo vacío lleno de vibraciones producidas por el zumbido. Al cabo de un rato, el zumbido se produce por sí mismo, independiente de tu voluntad; tú lo escuchas y desaparecen las vibraciones.

2da. Fase: dura alrededor de 15 minutos. Los brazos se moverán en forma lenta partiendo de las manos, que ubicarás a la altura del ombligo y con las palmas hacia arriba. La mano izquierda, describirá círculos, hacia la izquierda y la derecha lo hará hacia la derecha durante siete minutos y medio. Estás dispersando la energía que brota de tu interior, estás dando vida.

A continuación volverás las manos hacia el centro. Gira las palmas hacia abajo. Durante siete minutos y medio más, describe círculos, pero ahora del exterior hacia el interior con mucha lentitud. De esta manera estás tomando energía del exterior para llevarla a tu interior. Te llega un flujo energético muy fuerte.

3ra. Fase: Durante 15 minutos permanece sentada e inmóvil, en silencio y con la plena conciencia de todo lo que ocurre a tu alrededor.

Para finalizar relájate antes de volver al mundo, y al ponerte en movimiento, hazlo muy lentamente disfrutando lo más posible de este estado, para luego acostarte y reposar.

5. Meditación en pareja

Este ritual involucra no sólo a ti y a tu compañero sino al hijo de ambos que percibirá todas la vibraciones. Siéntate frente a él y tómense de las manos después de haberlas cruzado. Ambos estarán bajo la misma tela y libre de ropas. La habitación estará iluminada por cuatro velas y perfumada por cuatro palitos de incienso.

Están sentados uno frente al otro mientras respiran tranquilamente armonizando su ritmo. Las manos están enlazadas y los ojos cerrados. Al exhalar emitan el sonido Mmmm... durante treinta minutos. No será necesario poner música, las vibraciones comunes los acompañarán y acunarán acercándolos hasta ser dos en uno.

Una vez transcurridos treinta minutos podrán dar curso libre a su expresión dejando que cada uno encuentre su sentir en este tramo de la meditación, ya sea por medio de la relajación, el contacto silencioso de las manos, las caricias, el abrazo, el canto o el sueño. Déjense ser, déjense sentir.

- CAPÍTULO 9 - EL BEBÉ HA NACIDO

En el transcurso de tu embarazo, el yoga te ha ayudado a paliar molestias y revitalizarte día a día, dándote alegría y expansión. Ahora que tu bebé ha nacido, que ya está en tus brazos, sabes que dependerá de ti durante varios meses en forma muy intensa. Habrá momentos de cansancio, de mucha entrega, que deberás atravesar de la mejor manera, ante todo teniendo confianza en ti misma y administrando los tiempos y la energía de una forma dúctil y positiva.

Fatiga y depresión posparto

Repasemos esas primeras semanas con el bebé. Adentrémonos en los sentimientos más comunes que prevalecen en esta etapa. La fatiga será un elemento a tener en cuenta, pero puede ser mayor o menor según la tan frecuente depresión posparto sea más o menos profunda.

¿Cuáles son las razones de esta depresión? ¿Qué sentimientos llevan a ella? El niño ha sido parte de ti misma durante nueve meses y tras el nacimiento se revela como un ser diferente, con su carácter propio y sus exigencias. Es cierto, tu útero, tu nido interno ha quedado vacío tras la plenitud de los días de embarazo, pero paralelamente tus pechos se han llenado de leche generosa.

Amamantamiento

La subida de la leche hace sentir en tu interior la fuerza de la vida. Tu foco de atención interno pasó del útero a los pechos y de los pechos al niño. Pecho y niño tejen entre ambos un hilo de cristal nutricional y amoroso. Antes estaban unidos por el cordón umbilical, ahora por el amamantamiento, que se presenta como un período de transición necesario entre la madre y el bebé.

La madre y el niño tienen en esta etapa fases muy parecidas en el sueño. Pero el acuerdo entre sus ritmos vitales va también más allá, se mueven coordinadamente en el plano alimenticio, y en el plano inconsciente tú misma te has convertido en un bebé, en el sentido de la necesidad de protección, amor y reposo. Es decir, has hecho una regresión pasajera que puede abrirte las puertas a lindísimos momentos de meditación.

El no hacer

Tus tiempos internos han cambiado y los que te rodean tendrán que respetar este estado al igual que tú. No te resistas a esa sensación de abandono, de no hacer como un estado de gracia que ya has experimentado en la práctica del yoga. Ahora, te sobreviene naturalmente. Sentirás que el momento presente es suficientemente pleno como para enturbiarlo con las

cosas que hay que hacer.

El objetivo es que comprendas que el no hacer no quiere decir no hacer nada porque tu niño te irá exigiendo una cantidad de tareas nuevas. El no hacer es hacer lo que hay que hacer en el momento voluntariamente escogido, *sin dejar que la mente interfiera* en su ejecución. Fíjate, observa en tu interior que la fatiga, la tensión y el sentimiento de impotencia son producto de tener presente continuamente las cosas que hay que hacer. Esta imagen, este imperativo, acarrea inevitablemente un sentimiento negativo: “Nunca conseguiré hacerlo”.

Ponemos el acento en estas reflexiones sin desconocer que tendrás que levantarte en la noche para amamantar a tu niño, atender las tareas de la casa, a veces sin posibilidad de tener a una empleada que te ayude o a un familiar que dé una mano. Es cierto, estás exigida pero lo importante es realizar estas tareas sin imágenes mentales negativas que te lleven a experimentar soledad e impotencia.

Por eso te proponemos que sigas practicando una vez al día meditación y relajaciones para limpiar tu mente, para decir basta aunque sea unos minutos. Luego podrás ver cómo se ordena tu día de otra manera. Después de este parar podrás discernir entre las necesidades prioritarias y las que cubrirás luego según tus posibilidades.

Para establecer las prioridades nada mejor que guiarte por los valores humanos: el amor de tu compañero, los juegos de tus hijos, las sonrisas o los llantos de tu bebé. No será difícil dar preeminencia a estos valores frente a todas las cosas que hay que hacer, es decir esas tareas que te aguardan día a día. Muchas de ellas pueden esperar, pero la vida no espera. Ésta es la única clave de la felicidad, y la encontrarás en la relajación y la meditación.

Tu bienestar es el de él

Ejercita con tu bebé tu capacidad de relajación, de escucha y de disponibilidad surgidas más de un estado de conciencia que de las circunstancias exteriores. Las tensiones acumuladas, las situaciones mal aceptadas y en general la predisposición negativa, te llevarán directamente a la fatiga. Recuerda cómo te sentías después de una noche de baile. Raramente estabas cansada sino eufórica y expansiva. Hacer con alegría no cansa.

Haz la prueba, espíate el semblante, la expresión cuando estás abocada a las tareas cotidianas y si descubres que tu rostro está tenso o triste ensaya una sonrisa. Inmediatamente descubrirás otra manera de vivir, de trabajar. Piensa además, que eres el punto de referencia de esa pequeña personita, que te observa, te siente y es sensible a cada cambio de humor. Si estás molesta o enojada, tensa o disgustada, seguro que tu hijo llorará más a menudo. Ríe con el bebé. El niño recepcionará tus emociones y te las devolverá como un parlante con amplificador. Si estás en paz estará tranquilo, si estás tensa estará con berrinches. Cuando tu niño o tu niña estén molestos, además de preguntarte si tiene hambre, está mojado o le duele la panza, piensa si no hay dentro de ti misma un dejo de tristeza o enojo que te condiciona de alguna manera.

Es cierto que hay momentos en los que se superponen las tareas del hogar, con la atención de tu bebé y a veces tus otros hijos, que suena el teléfono, está por hervir la leche en la cocina, y los deberes escolares de tu hijo mayor no están ni empezados. Di basta como te ha enseñado el yoga. Para el tiempo, páralo todo. Apaga el gas, descuelga el teléfono, *no corras más, el*

tiempo es hoy, como dice la canción de Spinetta. Respira profundamente y ríe, ríe sola, ríe con el niño, abrázalo y mímalo. Ahora sí, ya te puedes ver a ti misma, ya lo puedes ver a él, y podrás retomar las riendas del devenir.

Vuelve a las *asanas*

La práctica cotidiana de una sesión de yoga, aunque sea breve, te devolverá la fortaleza espiritual y física que estás necesitando. Escucha a tu cuerpo y ayúdalo a transitar por sus mutaciones. Después del parto los cambios se dan en forma casi vertiginosa: la subida de la leche, las últimas contracciones (o descontracciones) del útero que vuelve lentamente a su lugar, los altibajos de tu energía y de tu sexualidad, algunas veces tímida y otras desbordante. No es que tu cuerpo vuelva atrás, a su estado anterior, toma nuevas formas, porque la vida nunca va para atrás. No juzgues duramente a tu cuerpo, conviértete en una observadora benévola de sus cambios.

No te enojés con tu cuerpo, ayúdalo practicando tus *asanas* como lo hiciste hasta el parto. Ahora es cuando apreciarás particularmente las respiraciones abdominales y *bandhas*, a causa del benéfico masaje que efectúan sobre el útero, así como las posturas invertidas, gozando de paso de esta maravillosa sensación de ligereza que hace tanto tiempo no tenías. El camino está abierto. Paso a paso a través de estas líneas te has adentrado en el mundo del yoga. Se abre la posibilidad de seguir profundizando tus conocimientos y grados de conciencia dentro de esta disciplina junto a otras personas, en sesiones grupales con la guía de un profesor.

En fin, no sabemos como evolucionará tu yoga de aquí en más, pero sí tenemos la certeza de que con lo aprendido hasta ahora y aprovechando los momentos en que tu bebé duerme, puedes recargar tu energía, tanto por medio de respiraciones completas como por medio de relajaciones y meditaciones. El *mantra* O que puedes practicar acostada es muy reparador y tranquilizador. Recurre a él con frecuencia.

Nos despedimos con el deseo de que la experiencia que has vivido con la guía de estas páginas florezca en ti y en tu hijo. Juntas inhalamos, exhalamos, armonizamos nuestras respiraciones, expandimos nuestra conciencia y nuestros corazones. Y te dejamos un pedido: si en tu búsqueda encuentras tu fuente de alegría, irrádiala a tu alrededor, tal cual fueras un sol que entibia una mañana fría. Tu compañero, tu hijo, tus amigos, los pájaros y los árboles te lo agradecerán.



El futuro es hoy.

eBook Argentino surge de una necesidad real: responder a un cambio de paradigma a nivel

mundial. Asistimos a una transformación que supera, en alcance, a la invención misma de la imprenta.

Actualmente vivimos una transición extraordinaria: La tecnología dotó a la sociedad de medios electrónicos que permiten la llegada de la mejor literatura –de modo inmediato y económico, y con el mejor diseño a todos los lectores interesados, sin importar la ubicación geográfica en el planeta.

eBook Argentino es el nexo ideal con el gran público, como nunca antes los libros, las historias, quedarán al alcance de los lectores.

eBook Argentino abre este espacio de innovación para nivelar oportunidades, amplificando las voces individuales para lograr una llegada efectiva acorde con la calidad de la obra; un sistema que no se verá restringido por las prerrogativas establecidas por las “élites” de la literatura, como es el privilegio de la edición tradicional.

eBook Argentino es igualdad de oportunidades en una jerarquía socializada, no vertical, para que ningún autor de auténtico valor quede fuera de la conversación editorial.

eBook Argentino ofrece medios nuevos para voces nuevas.

[**www.ebookargentino.com**](http://www.ebookargentino.com)

[**www.facebook.com/eBookArgentino**](https://www.facebook.com/eBookArgentino)

.....