

## CÓMO SE TRABAJA.

Las prácticas del yoga prenatal ayudan a obtener energía, vitalidad, agilidad y relajación, y aportan fuerza y flexibilidad. Crean espacio y apertura en algunas zonas del cuerpo como: caderas, pecho, hombros y costados, y relajan zonas propensas a acumular tensión y dolor, como: dorsales, lumbares, piernas, etc.

Enseñan a controlar la respiración y el enfoque de la mente. Conocerse es fundamental, en las sesiones de yoga prenatal se busca que la mujer CONECTE con ella misma, con su bebé y con el momento presente que está viviendo.

El movimiento está presente, tanto para mantener activa a la futura mamá, como para preparar el cuerpo para el parto.

Las técnicas y herramientas que se utilizan están enfocadas a la conexión de la mamá:

- Movimientos de pelvis.
- Apertura de caderas
- Incorporación de Danza del Vientre en las sesiones.
- Concienciación y trabajo del suelo pélvico.
- Pranayamas, la utilización de la respiración es fundamental.
- Trabajo de resistencia mental que la prepare para el momento del parto.
- Relajación.
- Meditación.
- Canto de Mantras, cuya vibración al ser entonados inducen a la relajación y la concentración.
- Desarrollo del sentido de comunidad/tribu, fundamental para que se sientan arropadas.

### 1º TRIMESTRE

Desde el inicio de la gestación es conveniente empezar a tonificar los músculos del suelo pélvico. En este período la decisión de poder llevar a cabo una práctica dependerá de muchos factores (opinión médica, situación de la gestante, tipo de embarazo, si era practicante o no...).

### 2º TRIMESTRE

En este trimestre se empieza a trabajar la conexión con el bebé, momento de SENTIR, sentir que una nueva vida está creciendo y sentir cómo nuestro cuerpo se transforma. Se llevará a cabo una práctica adaptada que acompañe esta transformación.

### 3º TRIMESTRE

Se va acercando el día del parto, es momento de ir preparando cuerpo, mente y espíritu, con el fin de reforzar la actitud de la futura mamá. A través de la adaptación de los âsanas se seguirá tonificando el cuerpo y especialmente el suelo pélvico.