

YOGA DURANTE EL CONFINAMIENTO

Paqui Galán
Profesora de yoga

La situación de confinamiento a la que nos obliga la emergencia por la COVID-19 está siendo un reto a nivel asistencial, en los hospitales, pero también a nivel personal. Cada uno de nosotros ha tenido que adaptar su modo de vida de manera súbita, sin previo aviso. La práctica de ejercicio físico se ha reducido a lo que podemos practicar en casa. Por eso pedimos ayuda a Paqui Galán <https://yogalanga.com/>. Hemos compartido mucha actividad asistencial años atrás, es una mujer generosa, ahora se dedica a la enseñanza del yoga. Nos ha brindado estos consejos para poder practicarlo desde casa. Son posturas de yoga, asanas, que pueden realizar la población general, y también las embarazadas. *Mercedes Herrero, Gine4*

RECOMENDACIONES ESPECIALES PARA EMBARAZADAS.

Con algunas posturas de yoga puedes realizar unos sencillos ejercicios según las capacidades que te permita tu embarazo. Es importante consultar con tu especialista para que valore si resulta apropiada esta práctica para ti y a partir de qué mes puedes comenzar.

Mediante los movimientos y estiramientos, liberas posibles rigideces musculares, también activarás y oxigenarás las articulaciones. Realizar ejercicios para la pelvis y caderas puede contribuir y favorecer en el momento del parto. Nunca fuerces ninguna postura, una práctica responsable y consciente te conecta aún más con tu bebé.

Si es posible y siempre previa consulta a tu especialista, es recomendable comer dos horas antes para realizar mejor tu práctica.

RESPIRACIÓN / PRANAYAMA

Buscar un lugar o espacio donde puedas estar tranquila.

Practica la respiración o pranayama sentada en una silla o esterilla colocando un cojín o base en la zona de los glúteos donde apoye bien el coxis y la espalda esté lo más recta posible. Ponemos las manos sobre las piernas con las palmas hacia arriba, relajamos la musculatura de la cara y mandíbula. Toma consciencia de la respiración percibiendo como entra y sale el aire por la nariz.

- Realizamos una primera respiración cogiendo aire por la nariz y exhalamos por la boca como si fuese un suspiro.
- Inhalamos de nuevo por la nariz y llevamos muy lentamente el aire al abdomen notando como este sube y exhalamos muy lentamente notando como el abdomen baja. Realizar entre 8 y 10 veces
- Practicamos la respiración Ujjayi contrayendo ligeramente la glotis. De esta manera la respiración es más consciente y más serena. Inhalamos muy lentamente en 1, 2, 3 y exhalamos también lentamente en 3, 2, 1. Esta respiración se puede practicar entre 10 y 15 minutos según la capacidad y estado de cada persona.
- Importante: Durante la práctica de yoga y respiración pranayama, las embarazadas tienen que realizar una respiración lo más natural posible y siempre tanto las inhalaciones como las exhalaciones muy lentas y pausadas.

Habrás más publicaciones en su cuenta de Instagram
[Instagram](#)

ASANAS (POSTURAS) YOGA PARA EMBARAZADAS SIN PATOLOGIAS

POSTURA 1:

Svastikasana, Parsva Svastikasana y Baddha Konasana.
Al inhalar alargamos y al exhalar giramos.
El movimiento que produce sobre la columna hace que las vértebras se oxigenen, también reporta beneficios a la articulación sacro-ílica y caderas.
Repetir de 4 a 6 veces por cada lado.



POSTURA 2

Supta Padangusthasana I con cinturón.
Al inalar pierna estirada, pecho abierto, no tensar el vientre, inhalamos y exhalamos sujetando la pierna con la cinta, muy suave.
Repetir 2 veces por cada lado



POSTURA 3

Supta Padangusthasana II con cinturón.
Inhalamos y al exhalar llevamos la pierna hasta apoyarla en una silla o pared. Es importante el soporte de la silla o pared y no bajar mucho la pierna. Estas posturas mejoran la flexibilidad y apertura de caderas.
Repetir 2 veces por cada lado



POSTURA 4:

Bharadvajasana con silla.
Al inhalar alargamos y al exhalar giramos. Realiza un estiramiento de hombros y columna vertebral oxigenando las vertebras.
Repetir de 2 a 3 veces por cada lado.



POSTURA 5:

Virabhadrasana II con silla.
Al inhalar subimos brazos y al exhalar los bajamos. Fortalece y estira las piernas, tobillos, ingles, pecho y hombros. Al tener las piernas abiertas ayuda a la apertura de pelvis/caderas.
Repetir de 4 o 6 veces por cada lado



POSTURA 6:

Utthita Trikonasana con silla.
Con las piernas en esta posición facilitamos aperturas pelvis/caderas. Con una mano apoyada en la silla y sin bajar mucho, inhalamos levantamos la mano contraria para estirar el costado y al exhalar bajamos la mano. Estira y fortalece muslos, rodillas, tobillos, inglés, hombros, pecho y columna vertebral.
Repetir 3 veces por cada lado



POSTURA 7:

Parsvottanasana con silla.

Con las manos apoyadas en la silla y piernas estiradas y alineadas talón con talón para que la pelvis pueda moverse con facilidad. Favorece el estiramiento de las piernas, flexibiliza y estira la espalda.

Mantener un minuto y cambiar de pierna



POSTURA 8:

Ardha Uttanasana con silla.

Apoyada en una silla o pared, separamos los pies a lo ancho de las caderas. Esta postura estira cuello, hombros, costados y espalda.

Mantener durante un minuto

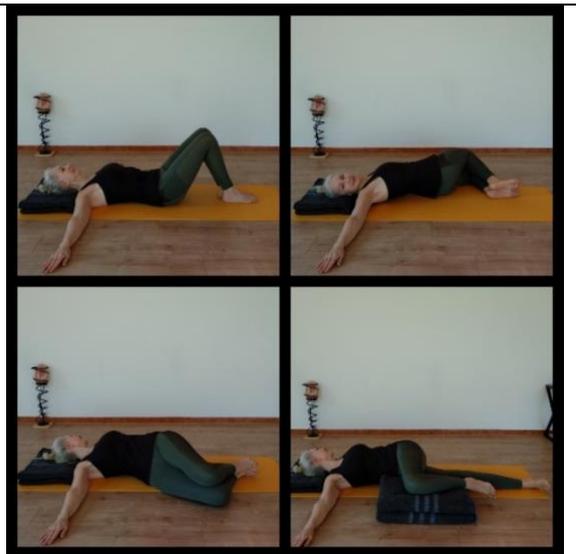


POSTURA 9:

Jathara Parivartanasana.

Alarga, fortalece y flexibiliza la columna vertebral, generando espacio entre las vértebras. Alivia y libera tensiones en espalda y hombros. Puedes colocar unas mantas para apoyar la pierna flexionada (ver foto) y realizar una torsión más pasiva y agradable.

Repetir 2 o 3 veces por cada lado



POSTURA 10:

Variante Pavanamuktasana:
Con pies apoyados a lo ancho de la esterilla: Abrimos y cerramos las piernas muy lentamente para ir relajando piernas, lumbares, pelvis/caderas.

Repetir unas 10 veces.



POSTURA 11 A:

Viparita karani en pared.
Colocar unas mantas en la pelvis, piernas separadas a la altura de las caderas y brazos relajados. Esta postura aumenta el flujo sanguíneo y disminuye la inflamación de las piernas. Mejora la zona isquiotibial y reduce el dolor de espalda inferior.

Reduce el estrés y estimula la relajación.



POSTURA 11 B:

Variante Supta Baddha Konasana en pared.
Abre de manera fluida las ingles, parte interna de los muslos y caderas. Relaja la mente y órganos abdominales.

Para salir, de esta postura, empuja con los pies en la pared hacia atrás, gira tu cuerpo hacia un lado y con la ayuda de las manos te incorporas.

Mantened esta relajación entre 8 y 15 min

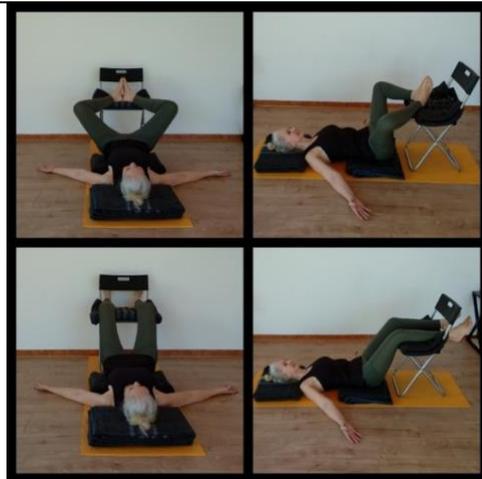


POSTURA 12:

Variante Savasana con silla:

Relaja tanto el cuerpo como la mente. Al realizar esta postura con las piernas apoyadas en una silla relaja más la espalda y zona abdominal y beneficia el flujo sanguíneo.

Realizar entre 8 y 15 min.



IMÁGENES EN MOSAICO

