

# PRECAUCIONES DE YOGA DURANTE EL EMBARAZO

---

- Colocar a la mujer embarazada a la vista y alcance del profesor, preferentemente con fácil acceso al cuarto de baño (tendrá ganas de orinar con frecuencia).
- Cada mujer es diferente y cada embarazo en la misma mujer es también diferente. No se deben imponer posturas.
- Reducir los tiempos en asanas para evitar la fatiga.
- No estirar en exceso; la embarazada ya de por sí se vuelve hiperelástica.
- No retener la respiración, ni en los pranayamas ni en las asanas. Ésta fluirá fácilmente, para lo cual el diafragma debe estar relajado.
- Bajar el ritmo de la respiración de fuego, que sea suave (como máximo una por segundo, no dos).
- Mulband: apretar suavemente abajo, en la zona del recto y genitales, sin subir al ombligo ni proyectarlo hacia arriba-adentro.
- No hacer movimientos bruscos ni bajar de las asanas de golpe. Es conveniente ayudar a la embarazada a entrar y salir de las posturas complejas.
- Evitar saltos o carreras en el sitio, especialmente durante el primer trimestre de embarazo.
- El vientre siempre debe estar relajado: evitar posturas de estiramiento o abdominales en general (el bebé queda sin espacio, el pecho se comprime e incluso el vientre puede herniarse). Una buena máxima es: "piernas y brazos activos pero vientre relajado".
- No comprimir el útero contra el suelo. No apoyar el vientre en asanas como Danurasana (arco) o Salabhasana (langosta).
- No comprimir el útero contra los muslos: cuidado con las posturas hacia adelante. Todas ellas se hacen con el apoyo de un cinturón y/o ladrillos. La columna se mantiene algo cóncava y el pecho elevado para dejar libertad de movimiento al feto.
- Evitar torsiones que compriman el abdomen. Estas deben realizarse desde el diafragma hacia arriba y no hacia abajo.
- Durante el primer trimestre el riesgo de aborto por causas naturales es mayor: recambio hormonal, musculatura más débil, posibles alteraciones de la circulación uterina, etc. Hay que evitar la práctica de un yoga brusco o violento. De provocarse un aborto, podrían achacar la responsabilidad del mismo a un yoga mal hecho.