

para embarazadas
Yoga

Fácil, rápido y seguro

Para un embarazo y un parto sano y consciente

VICTOR M. FLORES



Ediciones Librería Argentina

Andrés Mellado, 46

Tel 91 5434781

28015 Madrid

www.libreriaargentina.com

Índice

<i>Agradecimientos</i>	7
<i>Prólogo, por Víctor Martínez</i>	9
<i>¿Por qué yoga?</i>	11
<i>Introducción al embarazo y al parto, por Ana Belén Méndez</i>	15
<i>Introducción a la práctica, por Víctor Martínez</i>	31
<i>Pranayama: control de la respiración</i>	32
La práctica	37
<i>El calentamiento</i>	39
<i>El saludo al sol</i>	47
<i>Los asanas</i>	53
1. Posturas de pie	53
2. Posturas de cúbito supino	59
3. Posturas sentadas	66
4. Extensión de columna y cadera	70
5. Quadripedia	72
6. Ejercicios para la dilatación	75
7. Inversiones	77
<i>Relajación</i>	79
<i>Aplicar los ejercicios</i>	79
<i>Remedios caseros</i>	83
<i>Yoga reconstituyente</i>	87
<i>Conclusión</i>	89

AGRADECIMIENTOS

Este manual sobre el embarazo es, como muchas otras cosas de mi vida relacionadas con el yoga, la labor de todo un equipo.

Basilio Tucci, director de *Editorial Librería Argentina*, fue su promotor. Es una de esas personas que se entusiasman con cada uno de sus proyectos y, en este caso, a la elaboración de este manual le ha dedicado una especial atención que nos ha sabido transmitir desde su mismo origen.

Cuando me propuso abordar este tema inmediatamente busqué a las profesionales más apropiadas para que nos sirvieran de guía. Considero el embarazo una época delicada y que ha de estar en manos de personas que se hayan especializado en este campo determinado.

Y no es que haya que tratar a una mujer embarazada como una enferma o una invalida. Simplemente es que existe un número limitado de movimientos, giros y estiramientos para esta etapa. Y hay que conocerlos.

La colaboración de *Ana Belén Méndez*, matrona y magnífica profesora de yoga, ha resultado imprescindible a la hora de abordar las complejidades del mecanismo del parto.

Cristina Fargas, actriz, cantante y profesora de yoga, no dudó en poner su mejor sonrisa ante las cámaras. Llevaba dos días retenida en el aeropuerto de Barajas gracias a la improvisada huelga de controladores aéreos, después de diez horas de vuelo desde Brasil. Cuando le pregunté si estaba cansada solo me dijo: *en esta profesión o te mueres de hambre o te mueres de sueño, pero siempre te mueres de algo.*

Victoria D. Omil siempre ha estado ahí. Dicen que detrás de todo hombre hay una gran mujer. Pues Victoria es esa mujer. Ya estoy seguro que sin ella el mundo sería un lugar menos noble. Es la voz en off y guionista.

Rosalía Domingo ha sido la mujer detrás de la cámara y detrás de la edición. Gran profesional y artista polifacética (también es actriz), no ha dudado en ningún instante en poner toda su ilusión en este proyecto y convertirse en una inesperada *Guruji* al obligarnos a mantener las asanas más allá de lo impensable para conseguir una buena toma.

Belinda Christensen es una de las profesoras de yoga más entusiasta, entregada y humilde que conozco. Quizá de ahí su grandeza y mi admiración por mi parte. Ha asumido la responsabilidad del asesoramiento de las asanas gracias a su amplia experiencia en el campo de las embarazadas.

Matias Spinolo fotógrafo y músico ha sabido captar con su cámara la intensidad de las posturas, viendo más allá de su objetivo y plasmando en cada toma todo su arte.

Y, por supuesto, no puedo dejar de pasar la ocasión de agradecer a *Ramiro Calle* su cariño, apoyo y amistad incondicional.

Y naturalmente a *Anita*, que me acompañó durante la gestación y alumbramiento de este libro

Víctor Martínez Flores

Para contactar con el autor:

sengedorje2000@hotmail.com

www.institutodeestudiosdelyoga.com

PRÓLOGO

El embarazo es uno de los periodos más vitales de la mujer. Es obvio que éste, a no ser que se opte por la creación de un hogar monoparental o en caso de abandono por parte del compañero, **es una cuestión de dos** aunque sea la mujer la que lleve en su interior el germen de una vida que terminará desarrollándose y forjándose como un ser nuevo, una combinación de genes única que permitirá nuestra supervivencia como especie.

Somos de los pocos miembros del reino animal que nos emparejamos. Este matrimonio no es compartido por muchas especies. Requiere de voluntad como prácticamente cualquiera de nuestras acciones. Esto es, quizás, lo que más no separa de nuestros hermanos los primates y del resto de mamíferos. Como ellos, somos animales intensamente sexuales pero no respondemos a periodos de celo sino que tenemos la libertad de elegir el cómo, el cuándo y hasta con quién, si nuestro pretendiente cumple con la misma reciprocidad.

Si haces una lectura superficial quizá esto no lo veas así, (¡sobre todo si eres hombre!) pues parece que la naturaleza ha dotado a la hembra de la capacidad última de elección. El león recurrirá a la fuerza, el palomo a su plumaje, la araña a los recursos que le ofrece el regalo de una mosca... pero en el reino de los humanos, en última instancia es un ejercicio de libertad por ambas partes: hay un consentimiento mutuo, una elección mutua. Las leyes de la atracción son incomprensibles, pero que son cosa de dos es obvio.

Tanto el embarazo como la crianza del bebe también son ejercicios de libertad. En una palabra: empleamos la **voluntad** para la concepción, el desarrollo y la crianza del bebe.

La carga del embarazo y de los cuidados paternos es más extensa que en cualquier otra especie además de ser igual de intensa. Se trata de un periodo de gestación muy largo (266 días aproximadamente) con una necesidad de asistencia durante el parto, un periodo de lactancia que se puede prolongar indefinidamente en el tiempo y, no lo podemos olvidar, la independencia del retoño de los padres viene dada por los años en los que va a aprender a andar, asir objetos, comunicarse eficazmente y llegar a alimentarse por sí solo.

El embarazo no puede ser sólo **consciente** sino que ha de ser **inteligente**. La presión económica derivada de aumentar la familia, la fugacidad de los sentimientos y el precio vital que hay que *pagar* por hacerse cargo de un ser con el que tenemos una serie de responsabilidades, ha de tenerse en cuenta. He conocido a muchas mujeres que me han mani-

festado su frustración por tener la sensación de haber *perdido* parte de su juventud en la crianza de un bebe, al que por otra parte, idolatran. Hoy en día hemos superado las barreras de la edad y la cooperación de ambos padres empieza a ser lo habitual con lo cual estamos llegando a una tasa más baja de natalidad pero a una mayor calidad de vida por parte de los progenitores.

Tu embarazo ha comenzado desde el primer instante en el que un espermatozoide ha conseguido atravesar la membrana celular del óvulo, compartiendo ambos la información genética de los amantes para dar lugar a una célula-huevo. Durante las 38 semanas que dura el embarazo y mientras el feto crece y se desarrolla, vas a sufrir importantes cambios fisiológicos, metabólicos y morfológicos que están todos encaminados a proteger, alimentar y facilitar la vida que se está desarrollándose en tu interior: tu ciclo menstrual se interrumpirá, tu abdomen se dilatará a límites insospechados y también aumentará el tamaño de los pechos que posteriormente darán de lactar a tu hijo.

En la oscura calidez de tus entrañas, el feto está flotando en el líquido amniótico dentro de un saco adosado, tu útero. Mientras permanece dentro, el embrión obtiene alimento y oxígeno. Esto es una experiencia rica, única y trascendente. Superdita todo lo demás a este estado. No existe un lazo más íntimo, una comunicación más eficaz ni un acto de amor (y me refiero al amor en estado puro, incondicional) como el que unirá al bebe a la madre.

Esos 266 días son irrepetibles y cada uno de ellos ha de afianzar este lazo que, de algún modo, durará de por vida. La pérdida del cordón umbilical físico no implica la pérdida de un cordón umbilical *invisible* que une al hijo con su madre. Es cierto que nadie elige a sus padres pero también es cierto que nuestra manifestación en la vida se la debemos a ellos.

Es quizá, por ello, que resulta imprescindible que la educación se realice desde el primer instante y no sólo tras el alumbramiento, dónde llevaríamos nueve meses de retraso.

Tú, como futura madre, debes cuidarte en extremo para que tu bebé crezca sano y tu embarazo adolezca de las menos molestias posibles.

¿POR QUÉ YOGA?

La pregunta es más bien, **¿por qué no yoga?**

A lo largo de mi experiencia en este campo no he encontrado ningún motivo para no practicarlo ni en cualquier edad, ni en cualquier situación. No he encontrado ninguna contraindicación, ningún daño colateral. Sólo uno, que no depende ni de la edad ni de impedimentos físicos, lesiones, embarazos o accidentes: el miedo. Miedo en muchos de sus estados, ya sea el miedo al fracaso, al dolor físico, a la comparación, al ridículo, a no ser el mejor.

El yoga es la apertura incondicional del corazón, rendirse a la frustración del cuerpo y el progreso físico y espiritual mediante la no-competencia. Cuando competimos estamos abocados al fracaso, pues en realidad siempre competimos con nosotros mismos. En nuestro triunfo llevamos pues, implícita nuestra derrota.

Von Karajan y Krishnamurti lo practicaron hasta los ochenta años de edad y la mujer que me enseñó a *hacer el pino* estaba de seis meses de gestación y mientras yo me empecinaba en que mis pies no se despegaran del suelo, ella se olvidaba de la existencia de paredes para pegar un salto y sostenerse, exclusivamente con la fuerzas de sus brazos, con los pies apuntando al cielo.

El yoga es salud. No es una terapia en sí mismo, pero puede funcionar como tal y eso se debe, en gran parte, a los múltiples beneficios que otorga su práctica regular. La comunidad científica ha constatado que las posturas que propone el yoga actúan simultáneamente en los distintos sistemas que conforman al cuerpo humano. Además de ayudar a mantener la elasticidad y fortaleza del cuerpo físico, el yoga estimula directamente al sistema endocrino, el sistema que secreta en nuestro torrente sanguíneo a las hormonas. Estas regulan muchas funciones en el organismo, incluyendo entre otras el estado de ánimo. De hecho el yoga aumenta la producción de *encefalinas* y *endorfinas*, opiáceos naturales que generan bienestar, la primera provocando un sueño profundo y reparador y la segunda siendo una supresor del dolor (es conocida como la hormona de la felicidad). Es también conocida su capacidad para eliminar los llamados *radicales libres* al secretar desde el hipotálamo, la *somatostatina* o la hormona de la juventud y la *somatotropina*, o la hormona del crecimiento, en grandes cantidades.

Sus facultades no sólo se limitan a aumentar la producción hormonal, sino que también a la inhiben la producción de aquellas hormo-

nas cuyo exceso conduce a disfunciones. De hecho reduce la *adrenalina* (las hormonas producidas por la médula suprarrenal para provocar excitabilidad); la *noradrenalina* (que aumenta el estado de vigilia y provoca ira); a la *histamina*, cuyo exceso puede estar relacionado con una contracción permanente de un músculo provocando distonía y que interviene en enfermedades degenerativas como el Alzheimer; o la *norepinefrina*, que excita nuestro sistema nervioso simpático, haciendo más rápidas todas las funciones internas, lo que provoca el aumento de gases y la falta de reabsorción intestinal, la desmineralización, la pérdida de vitaminas y la rapidez en la secreción de bilis.

Por último sabemos que regula a la *serotonina*, que se encuentra relacionada directamente con la depresión (de hecho todos los antidepresivos actúan sobre esta hormona).

Es resumen, a nivel del sistema endocrino nos encontramos que el yoga es un regulador que utiliza como herramienta nuestro cuerpo para equilibrar, de forma natural, los excesos o defectos de las hormonas que pueden alterar nuestro estado anímico, nuestra sensibilidad al dolor, el sueño, el apetito, e incluso la sensación de frío o calor.

El yoga además va a otorgarte más memoria, va a regular tu ingesta de alimento, va a disminuir los problemas del hinchazón, las estrías, los dolores de espalda y de piernas y te va a hacer sentir feliz.

A veces te sentirás cansada y harta de todo y es en ese momento cuando más lo vas a necesitar y cuando vas a tener que sacar fuerzas de flaqueza. Poco a poco descubrirás que frente al ruido feriante de la vida, el yoga te ofrece un oasis.

Además de todo lo anterior, la práctica del yoga en su vertiente física te va a proporcionar directamente los siguientes beneficios:

* *Fortalece la batería corpórea muscular, estimulando las fibras nerviosas propioceptivas en la biomecánica articular y equilibrando los 12 pares de meridianos.*

* *Fortalece la musculatura vertebral evitando que haya luxaciones y facilitando el proceso curativo muscular.*

* *Ayuda a un parto natural y una rápida reconstrucción corporal.*

* *Regula el ritmo menstrual al segregar gonadotropina.*

* *Mantiene sosegada a la mente*

* *Ayuda al control de la respiración, convirtiéndola en una eficaz herramienta durante las contracciones.*

* *Evita la ansiedad.*

* *Refuerza la postura corporal.*

* *Realigna toda la estructura vertebral, incidiendo positivamente en*

todas las patologías de columna como escoliosis, cifosis, lordosis, piernas cortas, caderas descompensadas y desequilibradas, rectificando a la columna vertebral, básica para evitar problemas de espalda durante el periodo de lactancia.

** Disminuye la hinchazón de piernas y tobillos.*

** Estimula al sueño.*

** Quita el estrés y ameniza el cansancio.*

Todo ello va a incidir directamente en el control del parto, el momento más crucial del embarazo, el primer capítulo del nuevo ser que caminará entre nosotros gracias a un acto de amor

INTRODUCCIÓN AL EMBARAZO Y EL PARTO

Por Ana Belén Méndez Macías

El embarazo es un proceso único, envolvente, lleno de sensaciones y cambios que irán transformando lentamente tu ser. Sin duda, una mujer después de esta experiencia nunca vuelve a ser la misma, aunque aparentemente lo parezca. Piensa en la perfección de la naturaleza, de tu cuerpo, en la maravilla que está ocurriendo en tu interior. Estás creando lo más bello que se puede crear, una Vida. Hazte consciente de ello, no temas, siéntelo y vívelo como lo que es, un viaje irreplicable, porque cada embarazo, cada parto, cada bebé será diferente y se expresará de manera individual. En las siguientes líneas te contaré, de la forma más sencilla posible, qué sucede dentro y fuera de ti durante los nueve meses de gestación, abordando por último el esperado y temido momento del parto.

Una nueva vida en ti

La historia comienza con la unión de dos células germinales. Tu óvulo es fecundado por el más rápido y sano de los aproximadamente 300 a 500 millones de espermatozoides que son liberados durante el coito en la vagina. Es un viaje largo y lleno de obstáculos hacia la parte más alejada de tu aparato reproductor (las trompas de falopio), durará unas 10 horas y sólo unos pocos lo podrán resistir. Es increíble cómo los espermatozoides son capaces de orientarse y llegar a su destino, algunos estudios indican que poseen capacidad olfativa¹. Finalmente, cuando el primero atraviesa la pared del óvulo, desencadenará una reacción química en la membrana que hará inaccesible la entrada al resto de los espermatozoides, dando lugar a la llamada fecundación. En ese momento se une el núcleo de la célula masculina y femenina, que contienen el más preciado de los tesoros: el ADN de cada una de las partes. Esto alberga la información genética que determinará las características de tu bebé como el color del pelo, de los ojos, el sexo, el carácter, la estatura, la tendencia a padecer ciertas enfermedades y entre otros, el hecho de que nos desarrollemos con forma humana. Es un instante rápido y fundamental para el futuro del nuevo ser, que hasta ahora consiste en un grupo de células en movimiento multiplicándose sin descanso.

1. Las últimas investigaciones dirigidas por el Dr. Marc Spehr, han descubierto unas proteínas en la superficie del espermatozoide que actúan como receptor olfativo, uniéndose a los olores de igual forma que los receptores encontrados en la nariz y así orientarse hasta el óvulo. *Science* 2003, 299:2054-2059.

A los 7 días, el óvulo fecundado ha alcanzado la seguridad del útero o matriz para implantarse en él, en ese momento contiene unas 100 células y se le llama embrión. Sujeto y arropado en tu interior, el embrión seguirá creciendo y adquiriendo una forma más definida. Después de la octava semana pasará a ser un *feto* (cría en latín) hasta el final del embarazo que durará 9 meses o 40 semanas. Aunque te sientas diferente, posiblemente no te des cuenta de tu nuevo estado hasta que no tengas la primera falta de menstruación. Podrás presentar cansancio, náuseas, sensibilidad a algunos olores y ruidos, rechazo de ciertos hábitos tóxicos como el alcohol y tabaco, además de una marcada labilidad emocional. No obstante algunas mujeres pueden percibir que están embarazadas desde el primer momento aunque no presenten los síntomas descritos.

Los tres primeros meses de embarazo serán los más importantes para tu bebé, se estarán diferenciando y desarrollando los órganos y tejidos principales.

A las 3 semanas ya tiene sistema nervioso y un pequeño e imperceptible corazón latiendo para repartir los nutrientes necesarios a través de un sistema de circulación primario, pero muy inteligente. Al mes y medio tendrá el tamaño de 2 cm, suficiente para poder descansar dentro de una nuez. Crecerá más o menos un milímetro por día.

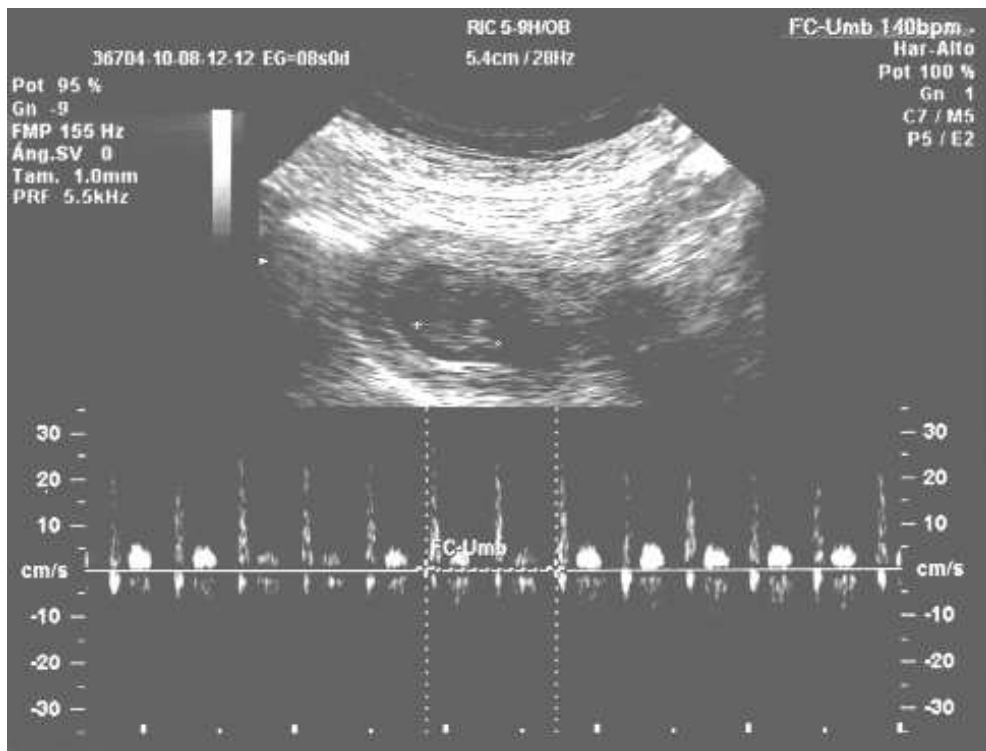
Al final del segundo mes, el ahora feto mide unos 4 cm y tiene formados los órganos principales, las extremidades comienzan a diferenciarse y la cabeza adquiere un notable tamaño en proporción al resto del cuerpo, algo que seguirá ocurriendo hasta la adolescencia.

Durante el tercer mes la placenta asume un papel principal y como si de las raíces de un pequeño árbol se tratara, atravesará el útero para suplir las demandas crecientes del bebé, además de mantener la producción hormonal que asegurará el embarazo. A partir de ahora comenzará a deglutir pequeñas cantidades del líquido que le rodea para poner en funcionamiento el sistema digestivo y renal, por lo que también orinará, la defecación sucederá normalmente después del nacimiento. Pero la transformación más notable ocurrirá entre la semana 6 y 12, en este periodo aumentará 5 veces su tamaño. En ese momento puede medir unos 10 cm y presenta todos los elementos necesarios que dan forma a un perfecto y pequeñísimo bebé humano. Ya podrás ver para creer que tienes una vida formándose en tu interior, es el momento de realizar la primera ecografía del embarazo y escuchar el ritmo acelerado de su corazón, que irá dos veces más rápido que el tuyo.

En el segundo trimestre, la salud del bebé es menos delicada. El feto inicia la fase de crecimiento y perfeccionamiento.

Sobre las 16 semanas, alrededor de los 4 meses, el cerebro comenzará a controlar los movimientos del bebé. Puede que sea pronto para percibirlo pero ya es sensible al tacto y responde a ellos de forma autónoma, moviendo las extremidades para analizar el espacio que le rodea. Los genitales externos están bien formados y podrán ser observados en la segunda ecografía, a los 5 meses. La piel se está desarrollando y produce una sustancia grasa blanquecina llamada *vérnix caseoso* que le protegerá de la exposición constante del líquido que lo mece, el *líquido amniótico*.

Al final del segundo trimestre, el embarazo se hace más evidente, el crecimiento del bebé provoca una mayor distensión abdominal. Ahora puedes presumir de tu embarazo. A los 6 meses es mucho más fácil que sientas los movimientos del bebé, es más grande y perceptible. Pesa alrededor de 1000 gr, aparece pelo en la cabeza, pestañas y un vello muy fino que recubre su cuerpo llamado *lanugo*². A partir de esta edad gestacional, si se produjera el nacimiento, tendría muchas más posibilidades de sobrevivir aunque bajo cuidados intensivos ya que los órganos más importantes están desarrollados pero los pulmones necesitarían



2. El lanugo es un vello corporal que aparece debido a la ausencia de grasa subcutánea. Sobre la semana 20 de embarazo cubre completamente la piel del feto. Se caerá progresivamente y pasará a ser uno de los componentes del líquido amniótico y del meconio (primeras deposiciones del bebé).

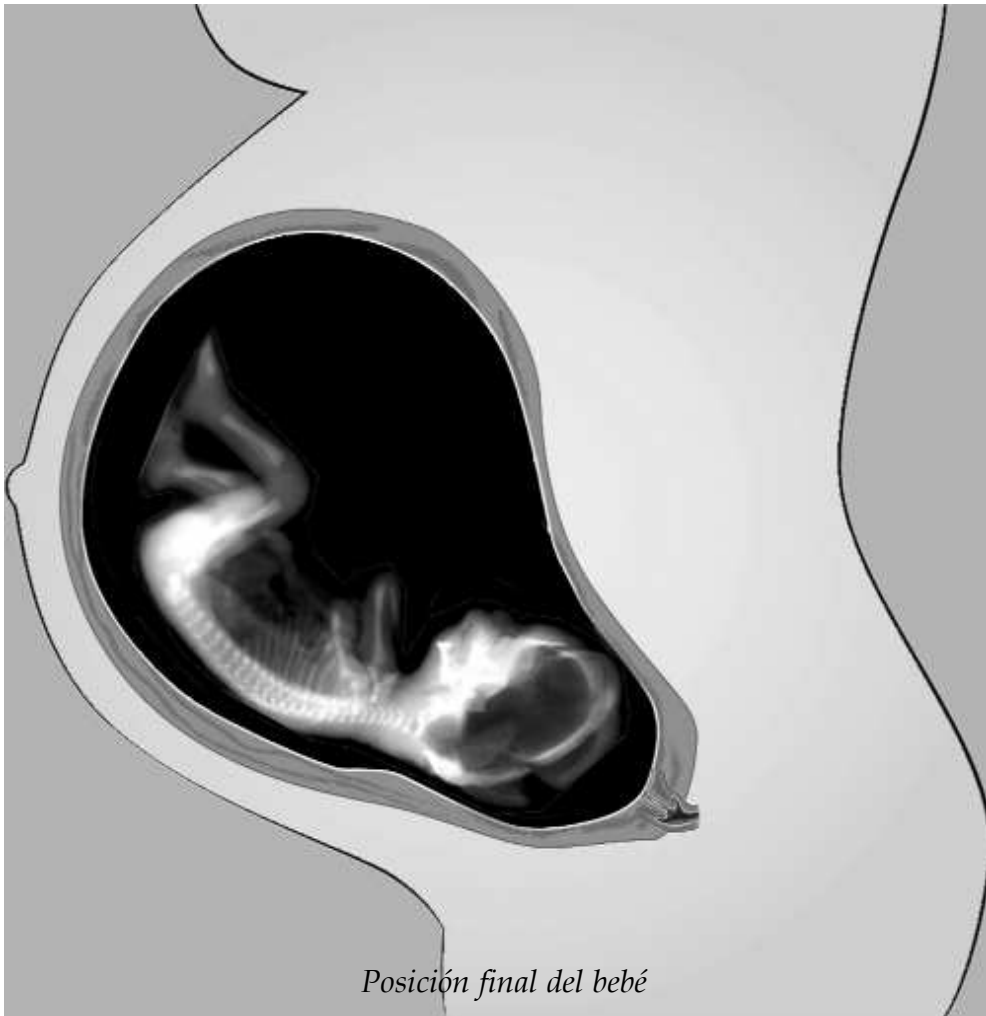
algo más de tiempo para su completa maduración. Este periodo es el más interesante para el bebé, comienza el desarrollo de los sentidos. Saboreará los alimentos que tomas a través del líquido que le rodea, que incluso podrá distinguir más adelante en tu propia leche. Perfeccionará el reflejo de succión y parpadeo, vital para sus primeros meses de vida y descubrirá el mundo del tacto y de los sonidos, lo que le aportara información del exterior algo distorsionada. Aunque el oído no esté desarrollado, desde las 13 semanas de gestación ya es capaz de captar la vibración de tu voz, los movimientos peristálticos y el latir de tu corazón, su melodía preferida.



En los últimos 3 meses, tu bebé terminará de crecer y de madurar hasta alcanzar una media de 3000- 3500 gr de peso y unos 50 cm de longitud. En este periodo le crecerá el pelo, las uñas, le desaparecerá el lanugo, empezará a engordar y a redondear su forma. Tendrá mucho menos espacio para moverse y de forma natural irá encajando la cabeza en tu pelvis para el momento del parto. Si mantiene una posición óptima al final del embarazo, pasará algunas semanas de forma invertida, sólo teniendo espacio para girar sobre su cabeza hacia ambos lados y así favorecer su encajamiento y descenso.

La metamorfosis del embarazo

La palabra “cambio” es una de las protagonistas desde el comienzo, no se puede negar que es un hecho constante e inevitable durante la gestación. Incluso antes de corroborar el embarazo, puedes sentirte “cambiada” o diferente, lo que será el principio de 9 meses de transformación. Pero tú no serás la única afectada, recuerda que en este proceso generalmente se verán envueltas personas como tu pareja, familiares y amigos que sin duda, la futura llegada del bebé les provocará un antes y un después en sus vidas. La presencia de todos ellos será muy importante, en particular la de tu pareja. No olvides que la gestación le provocará también numerosos cambios e inquietudes que posiblemente no comunique. La información y preparación prenatal será igual de relevante para él ya que si decide participar de forma activa durante la gestación, se convertirá en tu apoyo principal.



Posición final del bebé



10. Postura de los brazos levantados (número 2).

Repíte mentalmente: *Om hraum arkaya Hamah* (Saludo al sol radiante).

11. La montaña (número 1).

Repíte mentalmente: *Om hram bhaskaraya Hamah* (Saludo al sol hacedor de luz).



Repítelo pie derecho e izquierdo, guiando los pasos hacia atrás y hacia adelante según alternes tu par corporal.

Atención: El ritmo y respiración son los factores más importantes. No te puedes quedar sin aliento o sentirte fatigada. La respiración cansada es muy desproporcionada y no permite el movimiento completo del diafragma, afectando a los músculos abdominales además de proporcionar una mala calidad del aire.

Se recomienda este ejercicio en el periodo que abarca desde la 16ª semana de gestación hasta la 34ª.

LAS ASANAS

1. POSTURAS DE PIE

Las posturas de pie fortalecen las piernas y mejoran el equilibrio, ya que con el aumento de peso necesitamos más fuerza en las piernas y con el crecimiento del abdomen cambia el eje de la gravedad.

Las posturas de pie son de cuatro tipo: *de equilibrio, de poder, de estiramientos verticales o de laterizaciones*. Exigen la implicación de todo el cuerpo, lo fortalecen, estilizan y lo vuelven resistente.

Pero lo primero es aprender a estar de pie. Cuando nuestra cabeza se encuentra equilibrada directamente sobre los hombros y con la columna recta, a nuestros músculos les cuesta menos trabajo sostenerla. Muchas personas tienen el hábito de llevar la cabeza hacia adelante, o un poco caída hacia el pecho, lo que con el tiempo se convierte en cefaleas, síndrome del túnel carpiano y artrosis.

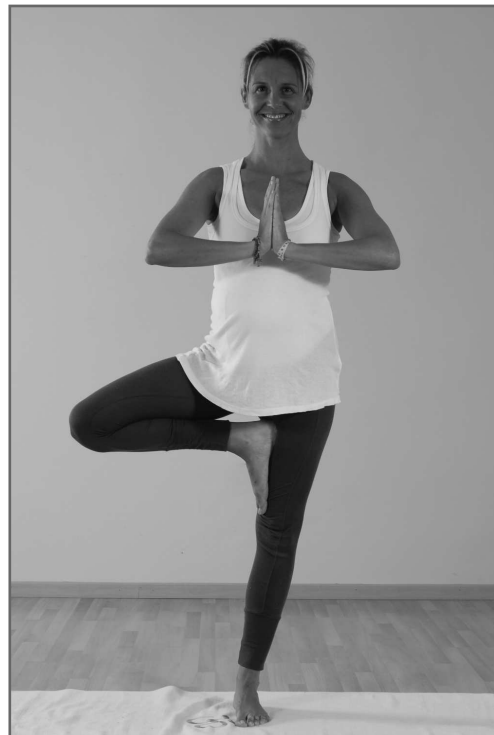
Es en esta posición en la que descubrimos la debilidad de nuestro abdomen, la tensión en los rotadores de las caderas o incluso la hiperflexibilidad en las articulaciones.

Durante el embarazo tenderás a arquear en exceso la zona lumbar, para compensar el peso de tu vientre. A esto lo llamamos *hiperlordosis*. Mucha gente lo padece, sobre todo mujeres, debido a que la musculatura abdominal inferior es débil.

1.1 El Arbol (*vrkasana*)

Desde la montaña (postura 1 del saludo al sol) levanta un pie y colócalo en el interior de la pantorrilla opuesta o si eres flexible en el interior del muslo, tocando con tu talón el perineo. Traslada los pesos de las piernas para equilibrarte correctamente. Para evitar resbalar sobre la tela del pantalón, presiona el pie hacia la pierna o bien coloca el tobillo a la altura de la rodilla.

Coloca las manos en forma de *namasté* o levanta los brazos para mantener el equilibrio más fácilmente.



Atención: Respiración rítmica y profunda. Lleva la rodilla flexionada hacia afuera para abrir la cadera. Imagina que la planta del pie que tienes en el suelo tiene raíces que te sujetan a este.

Mirada: Fija tu mirada, serenamente, hacia delante, en un punto invisible.

Efectos: Mejora el equilibrio, serena la mente ayuda a adaptarse a los cambios del eje de equilibrio debido al aumento del volumen del abdomen.



1.2. Guerrero I (Virabhandrasana)

Desde la montaña, da un paso al frente con un pie y gira la cadera hacia el frente. La cintura pélvica y la escapular se encuentran en el mismo plano. Levanta los brazos por encima de la cabeza. Exhala y dobla la rodilla de la pierna que tienes adelantada. Apoya bien el talón de la pierna adelantada y eleva el talón de la pierna que tienes atrás, apoyándote sobre los dedos del pie. Deja que el coxis descienda para que te abra la parte anterior de las caderas y la región pélvica.

Atención: Mira hacia el frente o hacia el techo si se realiza una suave extensión hacia atrás. Puedes dejar las manos en jarras sobre las caderas, en lugar de subirlas o colocarlas en *namasté* delante del pecho.

Mirada: Hacia delante.

Beneficios: Estira y fortalece las piernas, mejora el equilibrio y la autoestima.

