

Isabel Coca
Ioga i gestació

Per a dones practicants de ioga i
per a les que s'hi inicien.

Isabel Coca Camín. 2019
Vària, 368. 185 x 245 mm. 232 pàgs. Rústica
PVP: 22,00 € PV: 21,15 €
978-84-9191-084-8

Aquest llibre ens mostra la utilitat del ioga en moments tan especials de la vida com són la gestació i el part. Els continguts del llibre estan orientats a una pràctica fàcil i progressiva —ahora que rigorosa— del ioga, sense oblidar les necessitats canviants de la gestació i tenint en compte les dificultats i les contraindicacions que hi poden haver durant l'embaràs.

Conté 250 fotografies i 6 làmines de pràctiques amb dibuixos explicatius.

EXTRACTES DEL LLIBRE

«Dins dels diferents corrents del ioga, el més estès a Occident és el Haṭha ioga, un ioga que promou el desenvolupament del potencial que té el cos. La seva pràctica ajuda a despertar la consciència del cos i la seva preparació és bona per a la meditació, amb la pràctica d'*āsana* i *prāṇāyāma*.»

«El Haṭha ioga no és una gimnàstica, sinó una disciplina que implica un treball mental, energètic i somàtic.»

El llibre no pretén ser un estudi sobre el pensament del ioga, sinó un manual on s'expliquen algunes de les tècniques del ioga beneficioses per a la salut de la dona en aquesta etapa de la vida.

La gestació

«La pràctica del ioga durant l'embaràs ajuda a concentrar-te d'una forma més profunda, a reconèixer resistències, nivells d'energia i molèsties corporals. Practicar ioga t'aporta el temps i l'espai que necessites per integrar els canvis que es van produint. Ajuda a la reflexió i a desenvolupar emocions i capacitats per fer-te més forta davant dels nous reptes.»

«Realitzar un part i un naixement segurs no està en absolut renyit amb poder fer d'aquest moment natural un moment conscient, únic i respectuós per a la dona, la parella i el seu fill, i donar la benvinguda al món al nou membre amb responsabilitat, il·lusió i alegria.»

Útil i necessari per als professionals de la salut.

La gestació i la pràctica del ioga

«El ioga no et garanteix que el part sigui fàcil, que no sentis el dolor que poden produir les contraccions del part, ni que l'accés a la maternitat sigui més senzill. Però sí que et donarà la força, l'energia i el reconeixement dels propis recursos.»

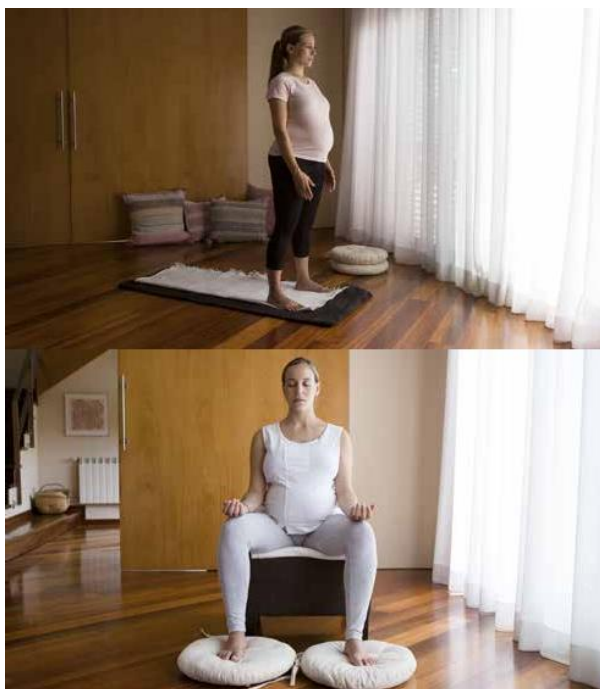
Cada vegada més dones recorren al ioga durant l'embaràs i per a la preparació del part.

Coneixements bàsics per a la pràctica del ioga

Āsana

«L'*āsana* (paraula en sànscrit) defineix el que per a nosaltres, a Occident, seria la posició o postura: "as" vol dir estar, establir-se, també pot tenir altres significats com ser, asseure's, o sentir-se segur en una postura.»

«A l'embaràs, els canvis que es van produint fan que constantment adaptis la postura, l'estàtica corporal i els moviments en el teu cos. L'augment de l'úter i els canvis en la columna vertebral, entre d'altres, fan que s'hagin de restringir algunes postures a l'embaràs. Caldrà buscar adaptacions i modificacions.»



Prāṇāyāma

«Des del moment en què prenem consciència de la respiració podem parlar de *prāṇāyāma*. Quan som conscients de la nostra respiració, deixem de respirar com ho fem habitualment, el ritme de la nostra respiració s'allarga. *Prāṇāyāma* també es pot traduir com l'allargament de la respiració.»

«Per practicar *prāṇāyāma* es buscarà una postura adequada a cada situació i segons les setmanes de gestació, una postura que es pugui mantenir amb comoditat. La inspiració i l'expiració es realitzaran pels narius. La ment s'anirà calmant i es concentrarà.»

La respiració i les emocions

«Les emocions contingudes, no expressades, poden generar determinats bloquejos en el diafragma i a la nostra ment. Si el diafragma es tensa de forma contínua degut a emocions contingudes, pot arribar a generar molèsties musculars i alteracions en el ritme respiratori. No permeten que circuli l'aire amb plenitud, ni l'energia vital que genera.»

«Practicar *prāṇāyāma* ajuda a treure emocions com: la por, l'angoixa, la tristesa. Incrementa l'oxigenació de la sang i, per tant, assegura una bona circulació i augmenta els nivells d'energia del cos. Alliberar emocions t'ajudarà a relaxar la musculatura i el diafragma, la qual cosa donarà més espai a la respiració i al bebè. També tonifica el sistema nerviós central, el simpàtic i el parasimpàtic, i aporta calma i claredat mental.»

AUTORA

Isabel Coca (Barcelona, 1951) és infermera i llevadora. Ha dedicat la seva vida professional a la preparació del part i ha ajudat centenars de dones en el moment del naixement dels seus fills i filles. Es va formar en la disciplina del Hatha loga i, des del 1984, la incorpora en la preparació al part. La seva experiència en la direcció de grups d'educació sanitària li ha permès acompanyar les dones i les seves parelles en el camí de la maternitat i la paternitat. Ha format part de grups pioners en aspectes com el part sense violència o el part a domicili. Paral·lelament, ha treballat en la prevenció i el control de la gestació dins del sistema sanitari públic i ha coordinat diverses àrees de Salut Sexual i Reproductiva en centres d'atenció primària de Barcelona. També ha treballat amb grups d'adolescents embarassades, ha publicat diversos articles i ha elaborat alguns programes actualment implementats a la ciutat.



«La meua professió de llevadora m'ha vinculat als moments vitals de la vida de les dones. Al llarg de més de quaranta anys he pogut acompanyar moltes dones en la preparació a la maternitat i en el moment del part i el naixement. Un privilegi que m'ha permès observar i aprendre de les necessitats de cada dona, en els diferents processos, i comprendre que cada dona i cada gestació poden tenir necessitats diferents.»

Presentació del llibre: dilluns, 25 de novembre a la Casa del Llibre (Rambla Catalunya, 37) de Barcelona.



Editat en castellà per:

editorial **K**airós

Per a una possible entrevista amb l'autora, no dubtis a contactar.
Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 – bibiana@ripol.es
Andrea Martín - 645 93 86 04 - brcomunicacion@ripol.es

