

Isabel Coca

Yoga y gestación

Gestar una vida implica un cambio en el cuerpo y la mente. La manera como acogamos al recién nacido será de vital importancia en su futuro desarrollo.

Para mujeres practicantes de yoga y para las que se inician



ISBN: 978-84-9988-717-3
18,5 x 24,5 cm | 232 págs.
PVP: 22€ | Precio sin IVA: 21,15€

Este libro muestra la importancia y utilidad del yoga en este momento tan especial de la vida como es la gestación y el parto. Para toda mujer es esencial prepararse para dar la bienvenida al nuevo ser y la práctica del yoga, desde la experiencia y singularidad de cada mujer, puede ser una contribución decisiva para dicha preparación.

El espíritu y los contenidos del libro están orientados a una práctica fácil y progresiva del yoga, a la par que rigurosa, sin olvidar las necesidades cambiantes de la gestación, teniendo en cuenta las dificultades y contraindicaciones de esta práctica durante el embarazo.

Contiene 250 fotografías y 6 láminas de prácticas con dibujos explicativos

EXTRACTOS DEL LIBRO

«Dentro de las diferentes corrientes del yoga, la más extendida en Occidente es el *hatha* yoga, un yoga que promueve el desarrollo del potencial que tiene el cuerpo. Su práctica de *āsana* y *prāṇāyāma* ayuda a despertar la conciencia del cuerpo y su preparación para la meditación».

«El *hatha* yoga no es una gimnasia, es una disciplina que implica un trabajo mental, energético y somático».

El libro no pretende ser un estudio sobre el pensamiento del yoga, sino un manual donde se explican algunas de las técnicas del yoga beneficiosas para la salud de la mujer en esta etapa de la vida.

La gestación

«La práctica del yoga durante el embarazo te ayuda a concentrarte de una forma más profunda, a reconocer resistencias, niveles de energía y molestias corporales. Además, te aporta el tiempo y el espacio que necesitas para integrar los cambios que se están produciendo en ti, y te ayuda

a reflexionar y a desarrollar emociones y capacidades para hacerte más fuerte ante los nuevos retos».

«Un parto y un nacimiento seguros no están en absoluto reñidos con poder hacer de este acontecimiento natural un momento consciente, único y respetuoso con la mujer, su pareja y su hijo/hija, dando la bienvenida al mundo al nuevo ser con responsabilidad, ilusión y alegría».

Útil y necesario para los profesionales de la salud

La gestación y la práctica del yoga

«El yoga no te garantiza que el parto será fácil, ni que no sentirás dolor en las contracciones, ni que el acceso a la maternidad será más sencillo, pero sí te dará la fuerza y la energía necesarias, y te ayudará a que tomes conciencia de cuáles son tus propios recursos».

Cada vez más mujeres recurren al yoga durante el embarazo y para la preparación del parto

Conocimientos básicos para la práctica del yoga

Āsana

«El *āsana* (palabra en sánscrito) define lo que, para nosotros en Occidente sería la posición o postura. *As* significa «estar», «establecerse», también puede tener otros significados como: «ser», «sentarse» o «sentirse seguro en una postura».

«Recuerda que los cambios que se van produciendo en el embarazo, debido al aumento del útero y a los cambios en la columna vertebral, entre otros motivos, te obligarán a adaptar constantemente la postura, el equilibrio y los movimientos de tu cuerpo, y que deberás restringir algunas posturas y buscar adaptaciones y modificaciones».



Prānāyāma

«Desde el momento que tomamos conciencia de la respiración, podemos hablar de *prānāyāma*. Cuando somos conscientes de la respiración, dejamos de respirar como lo hacemos habitualmente, y nuestra respiración se alarga. *Prānāyāma* también se puede traducir como el alargamiento de la respiración».



«Para practicar *prānāyāma*, se buscará una postura adecuada a cada situación y a cada semana de gestación, con la idea de poder mantenerla con comodidad, procurando que la mente vaya calmándose y, poco a poco, se concentre».

La respiración y las emociones

«Las emociones contenidas, no expresadas, generan determinados bloqueos en el diafragma y en la mente. Si el diafragma se tensa de forma continua debido a emociones contenidas, notaremos molestias musculares y alteraciones en el ritmo respiratorio, porque el diafragma no está permitiendo que circule el aire con plenitud, ni la energía vital que este genera».

«Practicar *prānāyāma* ayuda a liberar emociones como el miedo, la angustia o la tristeza. Incrementa la oxigenación de la sangre asegurando una buena circulación y aumentando los niveles de energía del cuerpo. Liberar emociones te ayudará a relajar la musculatura y el diafragma, dando más espacio a la respiración y al bebé. Si practicas *prānāyāma*, tonificarás el sistema nervioso central, el simpático y el parasimpático, y ello te aportará calma y claridad mental».

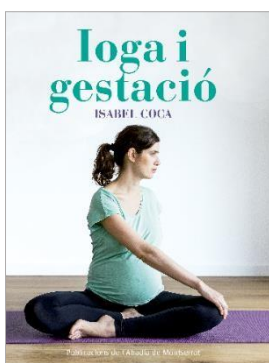
AUTORA

Isabel Coca es enfermera y comadrona. Ha dedicado su vida profesional a la preparación del parto y el postparto. Formada en Hatha Yoga, desde 1984 introdujo la práctica del yoga en la preparación al parto, en aspectos como el parto sin violencia o el parto en el domicilio. Su experiencia en la dirección de grupos de educación sanitaria le ha permitido acompañar a mujeres y sus parejas en el camino de la maternidad/paternidad. Ha trabajado en la prevención y control de la gestación dentro del sistema sanitario público.

«Mi profesión de comadrona me ha vinculado a los momentos vitales de la vida de las mujeres. A lo largo de más de cuarenta años he podido acompañar a muchas mujeres en la preparación a la maternidad, en el momento del parto y el nacimiento. Un privilegio que me ha permitido observar y aprender de las necesidades de cada mujer en los diferentes procesos y comprender que cada mujer y cada gestación puede tener necesidades diferentes».



Presentación del libro: lunes, 25 de noviembre en la Casa del Llibre (Rambla Catalunya, 37)



Editado en catalán por:



Publicacions
de l'Abadia
de Montserrat



Para una posible entrevista con la autora, no dudes en contactar.

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 – bibiana@ripol.es

Andrea Martín - 645 93 86 04 - brcomunicacion@ripol.es