

Artículo de revisión

El yoga en el embarazo y en la preparación para el nacimiento

Yoga during pregnancy and in the preparation for childbirth

Isabel Coca-Camín

Matrona. Institut Català de la Salut. CAP Numància. Barcelona

RESUMEN

El conocimiento de los principios del yoga permite a las matronas conocer los innumerables recursos del cuerpo y de la mente y, desde este conocimiento, contribuir al equilibrio físico y psíquico de la embarazada. Las matronas pueden transmitir esta disciplina a las mujeres en las diferentes etapas de la vida. El objetivo de esta revisión bibliográfica es ofrecer a las matronas información actualizada sobre el yoga como disciplina para utilizar en la preparación al nacimiento.

Palabras clave: yoga, embarazo, preparación al nacimiento.

ABSTRACT

Understanding the principles of yoga allows midwives to understand the innumerable resources of the body and mind and, on the basis of that understanding, to contribute to the physical and psychic balance of pregnant women. The midwives can transmit this discipline to the women in the different stages of life. The objective of this bibliographic review is to offer midwives up-to-date information about yoga as a discipline to use in the preparation for childbirth.

Keywords: yoga, pregnancy, preparation for childbirth.

INTRODUCCIÓN

El embarazo, el parto, la maternidad y la paternidad son etapas de la vida con una gran repercusión en el futuro. Son momentos particularmente favorables para empezar a practicar yoga. La mujer está más receptiva, su nueva sensibilidad la hace estar dispuesta a recibir todo lo que sea beneficioso para ella y su bebé, y opone menos resistencia a escuchar los cambios de su cuerpo^{1,2}. Aprender a conocer e identificar los cambios del cuerpo ayudará a alcanzar la conciencia, la distensión, el control respiratorio y el conocimiento de los propios mecanismos físicos y psíquicos^{3,4}.

La práctica del yoga cobra mayor eficacia si se cuenta con la compañía de alguien que guíe, que participe, que conozca las técnicas que ayudarán en el momento del nacimiento. Asimismo, esta práctica ayuda a comprender las experiencias propias y la comunicación con los demás^{3,5,6}.

El objetivo de esta revisión bibliográfica es ofrecer a las matronas información actualizada sobre el yoga como disciplina para utilizar en la preparación al nacimiento.

METODOLOGÍA

Se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos de PubMed y artículos relacionados en Medline, Signal y Cochrane Library; las palabras clave utilizadas fueron «yoga and pregnancy» y «yoga and birth». La búsqueda se realizó sin limitación en cuanto a los años. Se localizaron más de 130 artículos que hacían referencia a terapias alternativas en el embarazo y el parto, así como artículos referentes a terapias para tratar el dolor en el parto. Se hizo una selección de los que relacionaban el embarazo y el parto con la práctica del yoga, encontrándose ocho artículos que evidenciaban la eficacia del yoga en el embarazo y el nacimiento⁷⁻¹⁴. También se revisaron publicaciones que pueden ser de gran utilidad en el conocimiento del yoga.

EL YOGA

Es uno de los seis sistemas fundamentales del pensamiento indio, conocidos como *darsanas*. La palabra «darsana» deriva de la raíz sánscrita *Dra*, que significa «ver». El yoga, como cada uno de los seis darsanas, tie-

Correspondencia:
I. Coca-Camín. CAP Numància. C/. Numància, 23. Barcelona.
Correo electrónico: icoca.bcn.ics@gencat.cat

Coca-Camín I. El yoga en el embarazo y en la preparación para el nacimiento.
Matronas Prof. 2008; 9(3): 21-27

ne su origen en los *Vedas*. La palabra «veda» viene de la raíz sánscrita *Vid*, «conocer». Significa «lo que nos revela», todo aquello que desearíamos saber. Aunque el origen del yoga está en los *Vedas* (escrituras hindúes que son la base de todo el yoga), este darsana específico fue formalizado por Patanjali, un gran sabio indio. La palabra «yoga» tiene diferentes significados: unidad, integración, equilibrio, fuerza interior, camino para llegar, conseguir un objetivo, distinguir la ignorancia de la sabiduría y la comprensión...

La mejor recopilación sobre los principios del yoga se encuentra en un conjunto de aforismos atribuidos a Patanjali (siglo II a. de C.) llamados «Yoga Sutras»¹⁵⁻¹⁹. Los Yoga Sutras («sufrimiento que puede venir y que se puede evitar») enumeran nueve categorías (enfermedad, pesadez, dudas, prisas, cansancio, tentación, ilusión, estancamiento, abandono y regresión) que pueden obstaculizar la búsqueda constante de la reintegración personal, la verdadera reintegración, que abarca todos los elementos de nuestras vidas^{15,16,20}.

Cualquiera de estas experiencias o actitudes, al actuar sobre nuestra mente, puede causar el sentimiento de restricción o de represión que se describe como *Dukha*, y que se experimenta como una sensación de perturbación en el cuerpo, en la respiración y en la mente. «La asociación del ser con la naturaleza es la causa directa del sufrimiento. La ignorancia está en el origen de esta asociación. Puede ser destruida de forma metódica cuando es reconocida. El yoga produce así la liberación del ser mediante el conocimiento proporcionador del discernimiento y el apaciguamiento» (Aforismos 16 a 27 del libro II. «Una teoría de la transformación». Patanjali)^{15,17-19}.

Los Yoga Sutras proponen un método detallado: *yama* (nuestro comportamiento frente a los demás), *niyama* (nuestra actitud con nosotros mismos), *asana* (el uso del cuerpo), *pranayama* (la práctica de entender la respiración), *pratyahara* (cómo liberar la mente de los sentidos; esto requiere práctica, puesto que las respuestas de nuestros sentidos pueden ser difíciles de reconocer y comprender), *dharana* (concentración, enfocar la mente en un objeto en particular), *dhyana* (estabiliza la mente en un estado ininterrumpido de concentración en el objeto) y *samadhi* (pura conciencia del objeto, la mente libre de sus distracciones).

Por lo tanto, una práctica adecuadamente integrada implicará la unificación del cuerpo, la respiración y la mente^{15,16,19,21}.

El yoga propone una forma de vida más armónica pero no adopta ningún conjunto particular de creencias, sino que pretende alcanzar el conocimiento a través de las propias experiencias; es un vehículo para el

crecimiento y el desarrollo que cualquiera puede adaptar a su propio modo de vivir. En el yoga, el énfasis está en hacer, en practicar, aceptando que nuestro cuerpo y nuestra mente se modifican mutuamente. Relaja tensiones musculares, activa la vitalidad y calma la mente. En un mundo lleno de desencuentros, hostilidades y estrés, practicar yoga ayuda a saber estar bien con uno mismo, conocerse mejor, controlar nuestra mente y desarrollar los potenciales que cada uno/a posee^{6,22-24}.

El Hatha yoga implica al cuerpo y a la mente^{15-17,20,23-25}. «Hatha» se refiere al equilibrio entre la energía positiva y la negativa, a unificar las dos energías –derecha (*tha*) e izquierda (*ha*)– y fundirlas en el centro del cuerpo, en el corazón^{15,20}.

El Hatha yoga está compuesto de posturas (*asanas*) de respiración (*pranayama*) o técnicas respiratorias. Con esta disciplina se conocerán el cuerpo y sus posibilidades en un plano consciente, lo que ayudará a conocer la mente, armonizando todos los elementos del ser humano; el objetivo es conocerse mejor aprendiendo a controlar nuestros procesos mentales. El Hatha yoga no es una gimnasia; es una disciplina que implica un trabajo mental, energético y somático^{15,16}. Los Yoga Sutras de Patanjali ayudan a comprender lo que hacemos cuando practicamos, proporcionando una enseñanza completa, profunda y bien construida, y estableciendo la relación entre lo psicósomático, el comportamiento mental y lo espiritual del individuo y la interconexión de los tres^{15,16,18,20,26}.

Cualquier persona puede seguir este método en las diferentes etapas de la vida, incluso si padecen enfermedades respiratorias, enfermedades musculoesqueléticas, problemas de insomnio, ansiedad o enfermedades somáticas^{6,22,23,26}.

Es de gran ayuda para las mujeres en la menarquía, para aliviar las dismenorreas, en la menopausia y, especialmente, en el embarazo, no sólo por su técnica preparatoria para el parto, sino también para su recuperación posterior^{2,7,22,26}. La práctica de yoga durante el embarazo facilitará el conocimiento consciente de los cambios que se producen. La recuperación al parto se realiza de una forma natural, iniciando una tonificación del abdomen y el suelo pélvico practicando respiraciones profundas y apretando el perineo en las espiraciones, alargando cada vez más éstas para contribuir a la movilización de los músculos del bajo vientre y el perineo hasta sentirlos como círculos concéntricos que se estrechan.

La adaptación de las posturas y movimientos para practicar en el embarazo puede variar entre las distintas escuelas de yoga, pero todas inciden en la relajación y

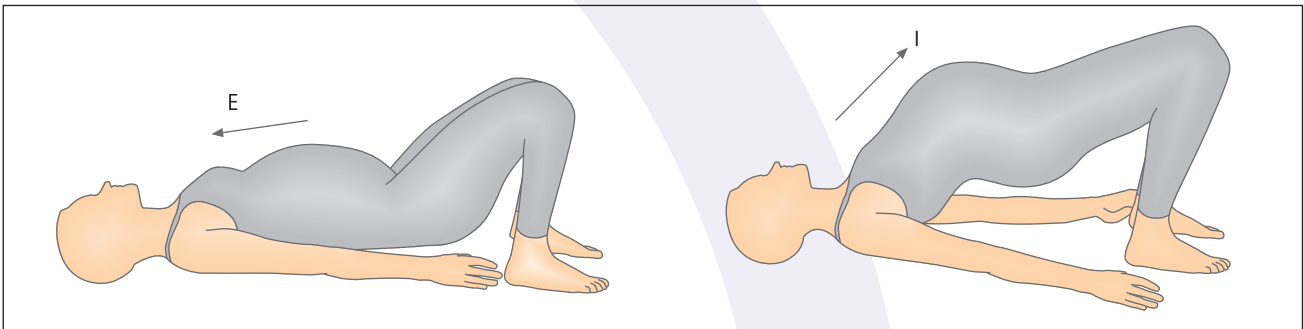


Figura 1. Con la espalda y las plantas de los pies en el suelo, con la inspiración elevar el abdomen hacia arriba, y con la espiración bajar lentamente el cuerpo hasta sentir la columna en el suelo. Se pueden también realizar balanceos pélvicos cuando el abdomen está elevado

en la tonificación muscular. Es importante conocer los cambios que se producirán en los diferentes meses de la gestación para poder adaptar las asanas más convenientes, así como conocer las habilidades y el grado de conocimiento del cuerpo que tiene cada mujer. «La práctica de las posturas, el aprendizaje de una disciplina libremente aceptada, desarrolla un conocimiento de uno mismo que hará del parto una experiencia tan extraordinaria que la mujer saldrá transformada» (F. Leboyer)³.

ASANAS

La *asana* es lo que entendemos como posición, postura; su raíz *As* viene del sánscrito, y quiere decir «sentarse». Las posturas o esquemas corporales inciden sobre los músculos, glándulas, nervios y órganos del cuerpo. Las posturas y movimientos tienen que ser realizados con atención y acompañados por la respiración. Para que una posición o un movimiento sea una asana ha de cumplir una serie de requisitos: se han de acomodar la vigilancia, la firmeza y la comodidad, y ha de haber un cierto esfuerzo, aunque siempre consiguiendo la armonía y el bienestar. Un profesor/a de yoga debe observar cómo cada persona trabaja sus posturas, conocer sus resistencias y ayudarle a colocar bien su columna vertebral y su caja torácica, asegurándose de que hace un esfuerzo inteligente y adecuado. Ignorar las limitaciones puede causar molestias innecesarias; conocerlas nos puede ayudar a progresar adaptando la respiración y la progresión en el trabajo. Las asanas pueden clasificarse de diversas formas, entre ellas en función de las diferentes posiciones del cuerpo en el espacio (con la repercusión que ello tiene en el organismo humano a causa de la gravedad); así, hablaremos de posiciones de pie, sentadas y estiradas. Otra clasificación es la de abertura o cierre, extensión y flexión.

Es necesario sincronizar los movimientos con la respiración y que la mente los acompañe, estar atentos a la

parte del cuerpo que se está trabajando, no dejar que el pensamiento se derive hacia otros elementos externos; por ello, es necesario aprender a practicar con los ojos cerrados, ya que al cerrar nuestros párpados abrimos nuestros ojos hacia nuestro interior. No obstante, hay posiciones en las que, para mantener el equilibrio, es necesario trabajar con los ojos abiertos.

La utilización de los diferentes tipos de asanas puede variar según la edad de cada persona, su constitución, sus enfermedades, sus capacidades y su estado psicofísico^{15,16,26}.

En la práctica del yoga es esencial adquirir conciencia de la columna vertebral como eje vertebral portador de energía, tanto durante las asanas como durante las respiraciones.

LAS ASANAS EN EL EMBARAZO

En la gestación, tendremos en cuenta el tiempo de embarazo, las posibilidades corporales, el grado de ansiedad, los miedos, los bloqueos, la actividad laboral, en qué circunstancias se ha producido el embarazo, la evolución de éste y las posibles patologías. Conocer todas estas circunstancias ayudará al profesor/a a conocer las resistencias y a poder vencerlas.

Hay que estar atentos a no sobrecargar más la zona sacrolumbar, la presión en el abdomen o la presión circulatoria, evitando elevar las dos piernas al mismo tiempo si hay problemas de hipertensión; facilitar la circulación de retorno de las extremidades elevando primero una extremidad y después la otra²⁶.

La embarazada, desde la primera semana hasta la 16, iniciará asanas que tonifiquen la zona pélvica y la columna vertebral, realizando alineamientos pélvicos (figura 1) y combinando balanceos de la columna con estiramientos, siempre asegurándose de no realizar ninguna postura que implique un sobreesfuerzo. Al realizar estas asanas, conseguirá una tonificación relajada y profunda de los músculos abdominales y la parte inferior de la espalda. Desde el inicio de la gestación, es

conveniente empezar a tonificar los músculos del suelo pélvico (figura 2).

La embarazada reconocerá su respiración y la aplicará coordinadamente con el movimiento.

Las semanas 16 a la 32-34 son un periodo de comunicación con el feto, de sentir sus movimientos, de sentir la transformación del cuerpo. Durante estas semanas de embarazo se han de efectuar asanas que favorezcan la expansión de la caja torácica, asanas para evitar las molestias de compresión diafragmática y pélvica (figuras 3 y 4) causadas por el crecimiento uterino, que fortalezcan los músculos abdominales transversos, y ello

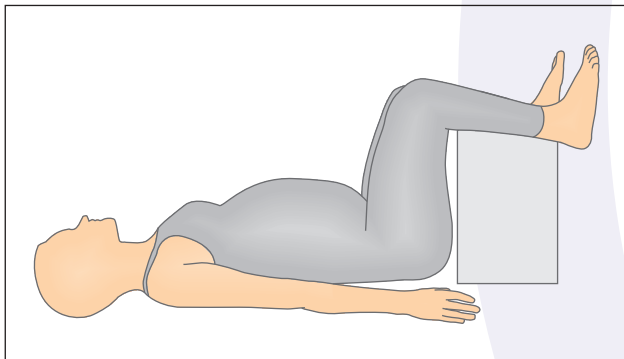


Figura 2. Con la espalda en el suelo, realizar respiraciones con las piernas dobladas a los lados del abdomen o apoyadas encima de un banco, para mayor confort. Visualizando esfínteres, con la inspiración relajar el suelo pélvico y con la espiración contraer los esfínteres.

sin dejar de practicar aquéllas en las que intervenga el control de la columna vertebral. Se pueden seguir practicando las asanas que no impliquen estar mucho rato tumbadas sobre la espalda, para evitar el síndrome supino hipotensivo y no generar molestias en la zona lumbosacra.

El último mes de gestación se han de buscar asanas cómodas y relajadas acompañadas siempre con la respiración y continuar con la tonificación de los músculos del suelo pélvico, buscando momentos para la concentración, la meditación y la comunicación con el hijo/a; todo ello reforzará los deseos de la embarazada para un final muy cercano.

Prepararse para el parto con asanas de balanceo pélvico en diferentes posiciones y giros de cadera potenciará el parto y aliviará el dolor.

CONOCIMIENTO DE LA PELVIS Y LOS ESFÍNTERES

Durante las asanas se van conociendo y se va tomando conciencia de los músculos y órganos que intervienen en el parto. En el proceso del parto, el suelo pélvico sufre una gran presión y una intensa dilatación; para ayudar en este momento al nacimiento, se ha de relajar y abrir el perineo. La actitud mental, la relajación y el conocimiento del proceso ayudan a no oponer resistencia. Los ejercicios que deben realizarse durante el

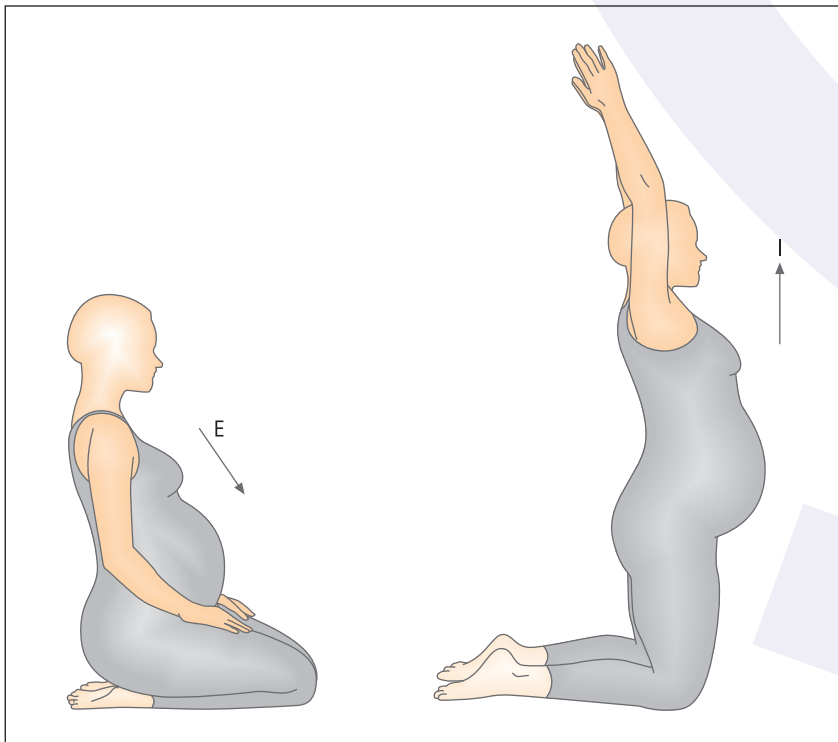


Figura 3. Posición sentada sobre los tobillos con las piernas ligeramente separadas; durante la inspiración, elevar los brazos y el cuerpo, y al espirar bajar los brazos hasta la posición de partida

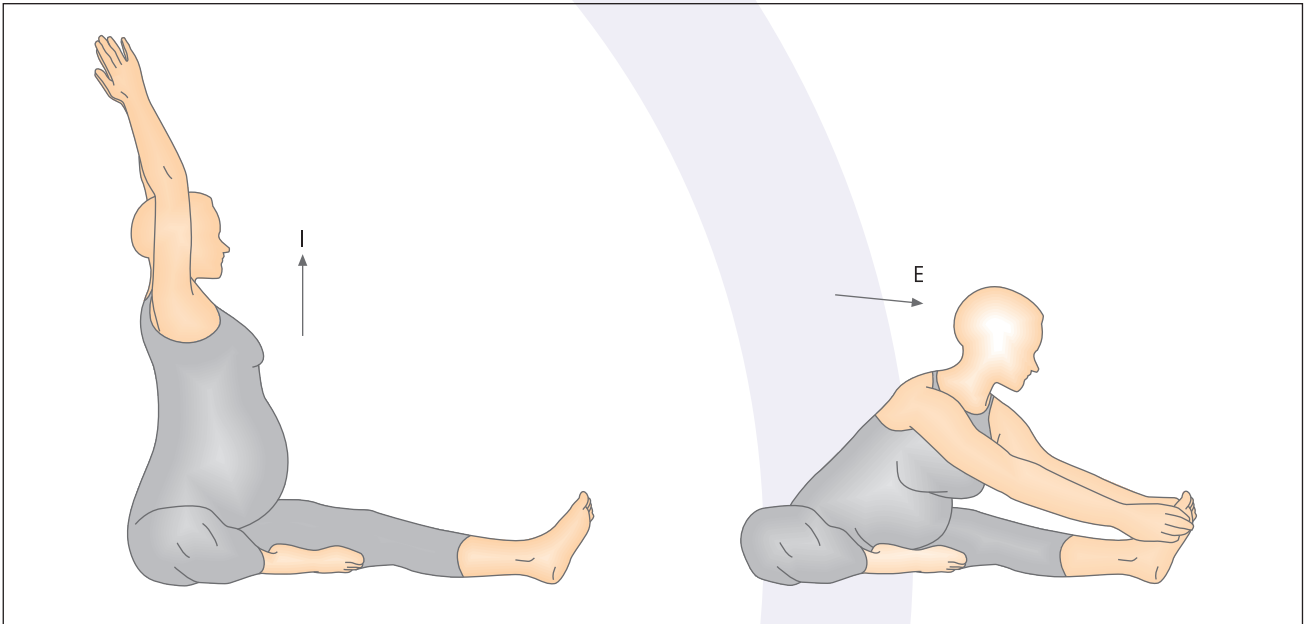


Figura 4. Con una pierna doblada y la otra estirada o ligeramente flexionada, inspirar elevando los brazos; al espirar, realizar un pequeño giro y bajar los brazos hasta el tobillo de la pierna estirada

embarazo han de sustituir el «empujar» por el «abrir» o dar vida²⁻⁴.

Conducir la respiración hacia el abdomen, bascular la pelvis, tomar conciencia de los esfínteres anal y uretral y la vagina, y aprender a reconocer y diferenciar los músculos para incrementar su elasticidad formará parte de manera imprescindible del trabajo para el parto y la posterior recuperación pélvica.

LA RESPIRACIÓN (PRANAYAMA)

Podemos hablar de pranayama desde el momento que empezamos a tomar conciencia de nuestra respiración. Cuando somos conscientes de nuestra respiración, dejamos de respirar como lo hacemos habitualmente, el ritmo de nuestra respiración se alarga. *Pranayama* se podría traducir como «alargamiento de la respiración». Simplemente observar ya produce un cambio en nuestra mente. Observar la respiración sin interferir en ella es una experiencia iluminadora pero difícil; a este proceso se le llama «respiración consciente pasiva».

La palabra «prana» significa «fuerza viva», y se refiere a eso que está infinitamente en todas partes: la vitalidad. *Ayama* significa «estirar o extender». Prana es la energía contenida en la parte alta de nuestro cuerpo, desde nuestro ombligo hacia arriba. Cuando se establece una respiración lenta y larga, en general responde a un estado mental tranquilo y en paz^{6,8,12,13,15,16,22,23,26}.

La respiración conducirá la energía al cuerpo y buscará la integración del movimiento, favoreciendo la función cardíaca, tranquilizando y activando nuestro cere-

bro. La respiración completa o integral es el mejor ejercicio de respiración que existe, puesto que sólo ella permite utilizar todo el aparato respiratorio con el máximo rendimiento. En el pranayama se da más énfasis a la espiración utilizando el abdomen; al expulsar primero el aire del abdomen y después desde el pecho, la espiración tiene un efecto calmante, relajador. Hacer consciente este proceso supone activar el uso voluntario de los músculos abdominales y de los músculos auxiliares de la respiración del tronco.

La inspiración y la espiración se realizarán a través de las fosas nasales.

Concienciarse del propio ritmo respiratorio puede ayudar a vincular pensamientos y emociones con sensaciones físicas. Esta experiencia ya es en cierta forma un estado de meditación.

Otros pranayamas que se pueden utilizar en el embarazo y el parto son:

- *Ujjayi* («victoria», «conquista», «control del pecho»): se inspira y espira por la nariz; el aire tarda en entrar y salir del pecho, produciéndose un sonido característico y muy relajante producido por una ligera contracción de las cuerdas vocales. Esto nos ayudará a poner nuestra atención en la respiración y a evitar que la práctica sea mecánica.
- *Sithali* («fresco»): su efecto refrescante puede ayudar en determinadas fases del parto. Para realizar este pranayama es necesario buscar una postura cómoda; la columna vertebral bien recta, colocar la lengua en forma de tubo, inspirando por la boca y espirando por la nariz.

Las diferentes respiraciones, en general, suelen tener cuatro fases: inspiración, retención (pulmones llenos), espiración y retención en vaciado (pulmones vacíos).

LA CONCENTRACIÓN

La concentración se trabaja desde el inicio de la práctica que se eligió. Cuando se reconoce la respiración y se observan las asanas que se van realizando, se trabaja desde lo concreto a lo general; así, cuando se está concentrada en el suelo pélvico, abriendo el esfínter vaginal con la inspiración, también se están trabajando globalmente la boca, la columna vertebral y todos sus músculos^{2,24}. El pranayama recorre todas las partes del cuerpo, conduciendo la energía a cada músculo y a cada órgano.

La concentración, en una sesión, está interrelacionada con la mente y la respiración. Habitualmente, nuestra mente suele ir en diferentes direcciones. Dirigir el pensamiento a una sola cosa u objeto (una idea, un recuerdo, una imagen, un sonido o una parte de nuestro cuerpo) ayudará a la concentración. Buscar una posición cómoda, sentada o en el suelo, protegiendo la espalda con almohadas, y mirar con los ojos abiertos el elemento elegido durante un minuto. Después, cerrar los ojos, los oídos y la nariz, y lentamente darse el tiempo necesario para visualizar con el pensamiento el elemento elegido. Este entrenamiento debe realizarse de una forma progresiva, insistiendo a partir de las 24 semanas de gestación, e incorporando posteriormente la respiración^{1,2,3,24,26}.

Puede ayudar a concentrarse añadir un *mantra* (sílabas sagradas repetidas durante la meditación); por ejemplo, el *Om* es un mantra que significa «espíritu infinito» y simboliza los conceptos más profundos de las creencias hindúes. El sonido «o» empieza de manera profunda dentro del cuerpo, con los labios ligeramente despegados, y lentamente se une con el «m», que se realiza con los labios cerrados y resuena en toda la cabeza.

LA RELAJACIÓN

Dejar que el cuerpo pese sobre el suelo, relajando totalmente su musculatura. Todas las asanas realizadas han estimulado el metabolismo, de forma que existe energía nueva, renovada, que se puede utilizar para adquirir conciencia, manteniendo durante la relajación una actitud de escucha y atención. Aprendiendo a estar presente, sin tensiones, receptivos y despiertos, sin reacción delante de los estímulos externos. Al estar despiertos, la relajación se hace meditación; con el silencio, vienen la apertura y la receptividad.

Hacia el final del embarazo, la zona lumbosacra puede producir molestias; para aliviarlas, es necesario buscar

posturas para la relajación que sean confortables, como por ejemplo la colocación de cojines en la zona lumbar manteniendo las piernas dobladas y los pies bien apoyados en el suelo; otra postura puede ser el decúbito lateral.

Savasana («postura del cadáver») es la postura más clásica y natural: tumbada en supino, con los brazos y las piernas ligeramente abiertos y totalmente desplomados en el suelo, con las palmas de las manos dirigidas hacia arriba; las manos abiertas son receptivas al elemento aire, mientras que el dorso está en contacto con la tierra. En esta polaridad consciente, la mano y el cuerpo quedan magnetizados, produciéndose la sensación como si se sintieran por primera vez. Cerrar los ojos, sentir la respiración.

En la relajación, la respiración será de apertura. En esta fase de la relajación no se respira voluntariamente, sino que es la respiración la que conduce al abandono: se respira dejándose llevar por el aliento. Los sentidos corporales se aislarán del entorno, la actividad mental se reducirá al mínimo, liberando en cada respiración tensión y rigidez.

OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN EN YOGA

- Conseguir una vivencia consciente y sin temor del proceso del alumbramiento.
- Orientar hacia una maternidad/paternidad plena y responsable.
- Reconocer los cambios físicos, psicológicos y emocionales que se producen en la embarazada.
- Favorecer la recuperación posparto.
- Conseguir la autonomía de control corporal y mental.

METODOLOGÍA

El momento de iniciar la preparación al parto con yoga depende de si se tiene experiencia previa. Si la persona ya trabaja habitualmente en esta técnica, no debe dejarla; puede seguir practicándola con el asesoramiento de un experto/a, ya que tendrá que ir adecuando las posturas (asanas) en los diferentes meses de la gestación. Si no ha practicado nunca, es preferible iniciar el yoga lo más pronto posible, ya que cuanto más avanzada esté la gestación, pueden surgir algunas dificultades para el movimiento.

Hay que tener algunas precauciones, como suspender la práctica de yoga –sobre todo durante las doce primeras semanas de gestación– si se tienen náuseas o pérdida de apetito, o si hay riesgo de aborto y no hay un buen asesoramiento en la práctica; aunque pueden seguir realizándose pranayamas y meditación.

Antes de iniciar una sesión en grupo es necesario realizar una primera entrevista individual:

- Para conocer las circunstancias personales en las que se produce el embarazo, su entorno social y familiar.
- Establecer una relación de confianza.
- Hacer una valoración de las necesidades más inmediatas, ya que pueden darse situaciones en el embarazo que indiquen que la embarazada requiera poca movilización; en estas circunstancias, pueden realizarse determinadas asanas (sentada, en decúbito lateral), relajación, pranayamas y visualizaciones que no impliquen riesgos.
- Conocer sus antecedentes de salud, por si hay alguna alteración musculoesquelética o alguna dificultad para el movimiento. También hemos de conocer si hay algún problema con su presión arterial (hipotensión, hipertensión) o algún problema respiratorio y circulatorio. Si existiera alguno de estos problemas, se deberá tener en cuenta en el momento de iniciar una práctica de yoga, para poder adaptar de una forma individualizada cada una de las necesidades. Evitar, en estos casos, las posturas tumbadas sobre la espalda, así como los alineamientos y la elevación de las extremidades.

Los recursos que se necesitan para practicar el yoga son:

- Una habitación silenciosa, caldeada y ventilada, lo suficientemente amplia para poder tumbarse completamente.
- Ropa cómoda, si puede ser los pies descalzos.
- Quitarse las joyas y relojes.
- Una estera para yoga o una alfombra. Las asanas sentadas se pueden realizar sobre un cojín.

Frecuencia de las sesiones. En los grupos específicos de preparación para el nacimiento (o al parto), es conveniente realizar dos sesiones semanales de una duración de entre 45 y 60 minutos.

La embarazada puede realizar en su casa alguna asana aprendida en el grupo. Buscar pequeños espacios para o hacer las asanas que proporcionen confort. Es necesaria la práctica regular para poder desarrollar el control de la mente y el cuerpo. De esta forma, la gestante estará preparada para hacer frente al proceso del parto y su posterior recuperación.

CONCLUSIONES

Interaccionar lo biológico, lo social y lo psicológico son aspectos imprescindibles para efectuar una buena preparación para el parto y la maternidad. El yoga in-

corpora el conocimiento del cuerpo, sus cambios y sus posibilidades, interaccionándolos con el control de la mente y de la respiración. Todo ello posibilitará realizar un parto consciente y tranquilo, conocer los propios recursos y la sabiduría individuales, respetando la naturaleza, conduciendo la tensión que puedan producir las contracciones, con la mente, la respiración y la concentración, capacidades desarrolladas a lo largo de la preparación.

Desde el profesional, es necesario saber yoga, practicarlo y conocerse individualmente para poder transmitir las experiencias, como todo maestro/a hace con su alumno/a.

BIBLIOGRAFÍA

1. Barbira Freedman F. Yoga para embarazo, parto y más. Madrid: Turson & H. Blume; 2005.
2. Ganda Anand MA. Yoga y maternidad. Barcelona: Herder; 1981.
3. Maréchal C, Gianina S. El yoga para acompañar el nacimiento. Rev Viniyoga. 2006; (59-60).
4. Medvin O'Brien J. Prenatal yoga. Roma: Savelli; 1978.
5. Reguant M. Ioga i naixement. Barcelona: Alta Fulla; 1981.
6. Shannahoff-Khalsa DS, Beckett LR. Clinical case report: efficacy of yogic techniques in the treatment of obsessive compulsive disorders. Int J Neurosci. 1996; 85(1-2): 1-17.
7. Berk B. Yoga for moms. Building core stability before, during and after pregnancy. Midwifery Today Int Midwife. 2001; (59): 27-29.
8. Chuntharapat S, Petpichetchian W, Hatthakit U. Yoga during pregnancy: Effects on maternal comfort, labor pain and birth outcomes. Complement Ther Clin Pract. 2008 May; 14(2): 105-115.
9. Fields N. Float like a butterfly, yoga and birth. Pract Midwife. 2005 Jan; (1): 22-25.
10. Uchiyama K, Aoyama F, Sakane S. Active management of pregnant patients and natural childbirth. Part I. Preparation for childbirth and yoga (basado en Medvin JO. Prenatal Yoga and Natural Childbirth). Josonpu Zasshi. 1979 Apr; 33(4): 263-268.
11. Miller C. Marking a difference; yoga in pregnancy. Birth Gaz. 1996; 13(1): 34-35.
12. Narendran S, Naagaratha R, Gunasheela S, Nagendra HR. Efficacy of yoga in pregnant women with abnormal Doppler study of umbilical and uterine arteries. J Indian Med Assoc. 2005 Jan; 103(1): 12-14, 16-17.
13. Wang SM, DeZinno P, Fermo L, William K, Caldwell-Andrews AA, Bravemen F, et al. Complementary and alternative medicine for low-back pain in pregnancy: a cross-sectional survey. J Altern Complement Med. 2005 Jun; 11(3): 459-464.
14. Weller S. Preparing for childbirth the yoga way. Aust Nurses J. 1981 Jun; 10(11): 37-39.
15. Desikachar TKV. El corazón del yoga. México DF: Lasser Press Mexicana; 1999.
16. Yyengar BKS. Luz sobre el yoga. Barcelona: Kairós; 2007.
17. Maréchal C. Una teoría de la transformación. Rev Viniyoga. 2006; (59).
18. Maréchal C. La transformación. Libro II. Yoga Sutras. Barcelona: Viniyoga; 2004.
19. Maréchal C. La integración. Libro I, Yoga Sutras de Patanjali. Barcelona: Viniyoga; 2003.
20. Desikachar TKV. Conversaciones sobre yoga. Barcelona: Viniyoga; 1997.
21. El yoga de los ocho miembros. Rev Viniyoga. 2006; (60).
22. Al-Chamali GC. Yoga terapéutico. Madrid: Tutor; 2007.
23. Desikachar TKV. Cómo cuidar de la mente. Yoga y psicoterapia. Rev Viniyoga. 1994; (19).
24. Mohan AG. Practica yoga. Barcelona: Hispano Europea; 1997.
25. Mohan AG, Mohan I. La terapia del yoga. Barcelona: Oniro; 2007.
26. Yyengar GS. Yoga para la mujer. Barcelona: Kairós; 2007.