

# Yoga PRENATAL

## ¿PARA QUÉ?

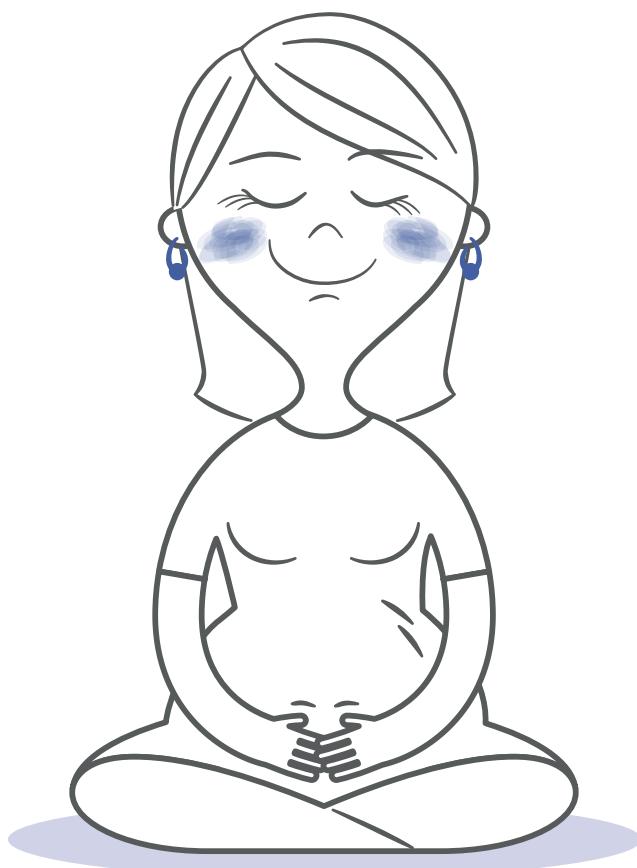
Se recomienda practicar todos los días los ejercicios de yoga para el embarazo para relajar el cuello y los hombros, aliviar el dolor de espalda y preparar los músculos de la pelvis.

## MATERIAL

- Tabla de ejercicios de yoga para el embarazo
- Tiempo
- Disposición
- Un tapete o toalla
- Un espacio cómodos

## ¿CÓMO SE HACE?

1. Consulta y/o imprime la tabla de ejercicios de yoga
2. Busca un espacio tranquilo para hacer los ejercicios
3. Destina un tiempo diario (de preferencia por la mañana o por la tarde) para hacer los ejercicio



**CÍRCULOS DE CUELLO**

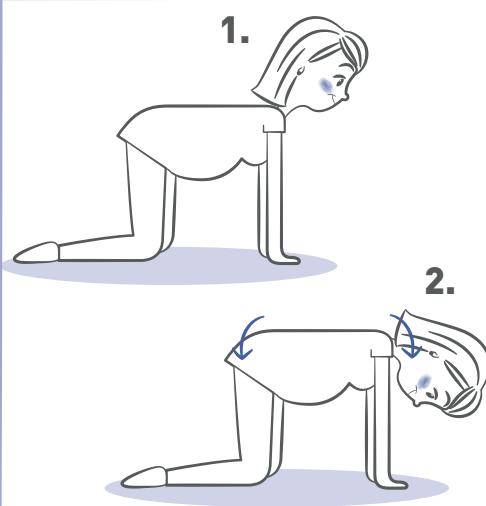
Gira la cabeza en círculos lentos, barba al pecho, oído derecho al hombro derecho, cabeza hacia atrás, oído izquierdo hacia el hombro izquierdo y barba al pecho nuevamente; primero hacia un lado continua durante un minuto y después hacia el otro lado otro minuto. Coordina tu respiración lenta y profunda inhalando al ir hacia atrás y exhalando al ir hacia al frente.

**HOMBROS**

Inhala levantando ambos hombros como si quisieran llegar a tus orejas, exhala y bájalos como si quisieras soltar un gran peso de ellos. Vuelve a inhalar al subirlos, sostén unos segundos y exhala bajando, continúa así al menos un minuto.

**GATO-VACA**

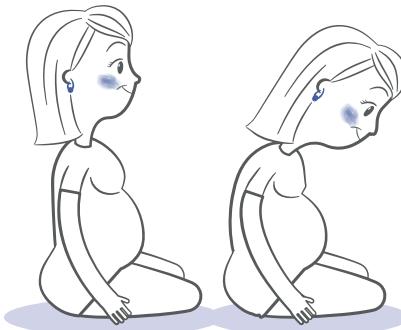
Estando en cuatro puntos, tus manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de tu cadera, inhala llevando la cabeza hacia atrás y la cintura ligeramente hacia abajo, exhala arqueando la espalda como un gato encorvado y bajando la cabeza hacia el pecho. Continúa este movimiento de 1 a 3 minutos.



**FLEXIONES ESPINALES**

En postura fácil, inhala estirando la columna y abriendo el corazón, como si quisieras que tus omóplatos se juntaran en tu espalda, exhala y relaja encorvando tu espalda al frente. Continúa este movimiento de 1 a 3 minutos.

1.



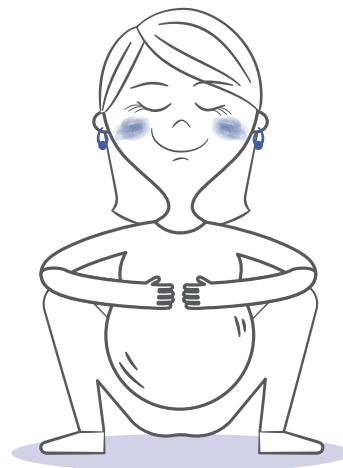
2.

**MARIPOSAS**

Coloca juntas las plantas de los pies sosteniéndolas con las manos. Sube y baja las rodillas. Continúa de 1 a 3 minutos  
(Este ejercicio y el numero 6 no se deben hacer en caso de Síntesis Pública o debilidad del cuello del útero.)

**POSTURA DE CUERVO**

Apoya los pies en el piso y baja la pelvis casi hasta tocar el suelo, si necesitas pon un cojín debajo de tus talones. Lleva tus manos juntas en medio de tus piernas y con tus codos ayúdate a mantener abiertas las piernas. Inhala y Exhala lento y profundo. 1 a 3 minutos



**RELAJACIÓN EN POSTURA DE BEBÉ**

Siéntate sobre tus talones y abre tus rodillas para permitir que el abdomen descance, coloca la frente sobre el suelo o sobre una pelota mediana abrazándola, como te sea más cómodo. Después de la semana 32 cuidar que la cabeza no baje más de la altura de la cadera. Poner un cojín al frente, los brazos hacia delante estirándolos para alargar la columna.

**ESTIRAMIENTO DEL NERVIO DE LA VIDA**

Este estiramiento permite que tu espalda y el nervio ciático que corre por debajo de tus piernas se haga flexible. También ayuda a liberar la constipación del intestino.

Siéntate en el piso y estira ambas piernas al frente. Coloca la planta del pie derecho tocando la parte interna del muslo izquierdo. Inclina suavemente el torso hacia delante, respira largo y profundamente. Cada vez que saques el aire recorre cada músculo de tu cuerpo y conscientemente relájalo. Continúa por un minuto y cambia de pierna y repite. Lo más importante es mantener la pierna que está estirada, recta sin doblar la rodilla y la columna derecha, aunque no alcances a tocarte los pies.

