

Dorothy Guerra

El método yoga para un parto natural

Guía para conseguir
el parto respetado
que deseas



EL NIÑO Y SU MUNDO

El método yoga para un parto natural

Guía para conseguir el parto
respetado que deseas

Dorothy Guerra

ONIRO

Sumario

Introducción.....	11
1. El método yoga para un parto natural: sinopsis	25
2. El yoga durante el embarazo	43
3. Desmitificación del miedo al parto	81
4. Cómo superar el gran día	91
5. Cómo lograr un parto iluminado.....	107
6. ¡Es hora de dar a luz!.....	141
7. Tomar decisiones informadas.....	211
8. El apoyo de tu pareja.....	237
9. Cómo preparar el plan de parto y nacimiento	257
Posturas del yoga	263

1

El método yoga para un parto natural: sinopsis

Este método nació de mi experiencia como especialista de yoga, doula y educadora de partos. Llevo años enseñando a las parejas a aplicar el método yoga para un parto natural para controlar el dolor del parto. He visto los efectos beneficiosos que dicho método ha tenido en los partos de mis clientas y también durante la recuperación posparto. En este libro compartiré algunas de estas historias reales. El yoga es una práctica holística que ofrece a las personas un modo de aceptar su cuerpo físico. Hace que la gente sea consciente del poder de la mente y de la energía del espíritu.

El yoga es un sistema, no una religión, y se lleva practicando desde hace más de cinco mil años. En el siglo II, el filósofo indio C. E. Patanjali recopiló los *Yoga Sutras*, que explican cómo crear armonía y alcanzar un estado de iluminación. Su trabajo está escrito en sánscrito, la antigua lengua de Oriente, y se ha traducido en numerosas ocasiones. Los instructores de yoga de todo el mundo utilizan estos aforismos para educar y guiar a sus alumnos para que alcancen la iluminación. La enseñanza definitiva es que el ser humano contiene una energía vital llamada respiración. La respiración abarca la energía del momento presente. También es lo que te conecta directamente con el parto. Si no pudiésemos respirar, moriríamos. Sin el

control de la respiración durante el parto, la mujer pierde la capacidad de controlar el dolor y, por tanto, la conexión con su experiencia.

La práctica de las posturas del yoga pretende desarrollar tus sentidos más allá de tu cuerpo físico y crear libertad de movimiento. El cuerpo se considera un templo que contiene nuestro auténtico ser. Con la práctica del movimiento serás cada vez más consciente de tu yo interior. Al dar a luz, la libertad de movimiento es vital para conseguir tener un parto natural. El concepto de movimiento durante el parto y en el yoga es el mismo: te permite trabajar a través del dolor y lograr una conexión más profunda con lo que te está sucediendo. Cuando una persona es capaz de reconocer sus limitaciones físicas y de trabajar con ellas, alcanza un poderoso estado de iluminación.

Mi trabajo como especialista de yoga prenatal me enseñó a comprender cómo se puede aplicar el sistema de la iluminación al parto natural. El momento en el que tu hijo nace y lo sostienes por primera vez, eso es iluminación. Así de simple. Lo que algunos tardan toda una vida en dominar, una mujer puede experimentarlo a través del parto. En el instante después de parir, te darás cuenta de que tu misión como ser humano va mucho más allá de la realización personal.

La iluminación en el camino del yoga lleva a los estudiantes a creer que es algo difícil de alcanzar. Yo no lo creo, y por tanto no enseño que la iluminación sea algo lejano que pueda llevarte toda una vida conseguirlo. Según mi filosofía, la iluminación consiste en momentos de gracia y de verdad. Son momentos de lucidez y logros que acontecen cuando eres consciente de ellos. Puedes ser consciente actuando como una yogui, alguien que decide vivir rigiéndose por los principios del yoga. Estos principios son una parte importante del método yoga para un parto natural, y los expondremos en las siguientes páginas. Aprender estos principios te proporcionará el empoderamiento que necesitas para ser consciente de tu parto y

os animarán a ti y a tu pareja a apoyaros mutuamente y a comprometeros con una experiencia de parto natural e iluminado, independientemente de cómo se desarrolle.

Ser una yogui

La práctica del yoga te enseña a vivir de manera efectiva. Un estilo de vida yóguico se rige por ocho aspectos, conocidos como las extremidades del yoga. El sistema de ocho extremidades es una guía que propicia el desarrollo personal a través de la armonía mental, corporal y espiritual. Una yogui (una mujer que practica yoga) sigue estas reglas con el objetivo de alcanzar la iluminación o la dicha espiritual. Aquí, en Occidente, el sentido profundo del yoga se ha perdido y se cree que el yoga es sinónimo de práctica o ejercicio físico. Cuando la gente va a una clase y practica posturas, cree que está haciendo yoga, pero no es así. La práctica de posturas es solo una de las extremidades del sistema. Se trata específicamente de la extremidad *asana* (postura). Para ser una auténtica yogui, debes ceñirte a las ocho extremidades. La idea del yoga prenatal es utilizar la extremidad de la energía de las posturas y la respiración para mantener un cuerpo sano durante el embarazo y conseguir así estar físicamente preparada para dominar el parto. El método yoga para un parto natural identifica las ocho extremidades como una técnica que debe seguirse con disciplina.

Antes de centrarme en la técnica enfocada específicamente al parto, es importante que conozcas las ocho extremidades, o reglas, que debes tener en cuenta para seguir el camino que te convertirá en una verdadera yogui. Es necesario que tengas una idea de en qué consisten las ocho extremidades sin relación con el hecho de dar a luz. Entender lo que supone el yoga para tus propios valores y responsabilidades te ayudará a utilizar estas técnicas más adelante, en el parto, de la mejor manera posible.

Echemos un vistazo a las reglas para llevar un estilo de vida yóguico.

REGLA N.º 1. Intenta evitar comportamientos negativos (*Yamas*)

Las *yamas* son tus responsabilidades sociales para con los demás y se practican teniendo la intención de evitar comportamientos negativos. Las *yamas* son la práctica de la abstinencia. Existen cinco comportamientos específicos que se consideran negativos y dañinos en nuestra relación con los demás, y el yoga los expresa en positivo: no violencia, veracidad, no robar, moderación y no posesión. La presentación positiva de las *yamas* refuerza el modo de vida de una yogui. Para alcanzar la dicha, debes tener presentes estos comportamientos en tu vida diaria.

La idea es que una vez que cumples uno de ellos, el resto se cumple prácticamente por sí solo. Cuando leas las siguientes *yamas*, reconoce si alguno se aplica a ti más que los demás. He formulado una serie de preguntas después de cada uno de ellos para ayudarte a recapacitar sobre el significado de la intención. Anotar tus pensamientos te ayudará a decidir qué intenciones te funcionarán mejor.

No violencia (Ahimsa)

Sé consciente de tus actos y asegúrate de no comportarte de manera dañina. Evita la violencia, que puede ser causada física, emocional y/o mentalmente, no solo contra la sociedad, sino también contra ti misma. Ser consciente de la *ahimsa* te enseñará a dominar la agresividad y la ira. Es posible que, cuando te enfadas o te sientes ofendida, recurras de manera innata a la violencia como estrategia para hacer frente a la situación. Responder con agresividad provoca un efecto dominó de negatividad que puede empeorar las cosas. Los problemas pocas veces se solucionan a través de la ira o la violencia. Cuando experimentes emociones que te alejen de la *ahimsa*, tómate

un momento para recapacitar sobre cómo afectan tus emociones directamente en tus resultados. Eliminar la agresividad de tu vida te ayudará a conseguir experiencias positivas.

- ¿Practicas la no violencia en tu vida diaria?
- Cuando te enfadas, ¿arremetes contra los demás?
- ¿Cómo puedes ser mentalmente consciente de las acciones y los pensamientos que pueden llevarte a herir a otros emocionalmente?

Veracidad (Satya)

Sé consciente de tus palabras y de cómo expresas tus emociones. Es posible que a veces digas cosas que hieran a los demás sin tener en cuenta sus sentimientos. O puede que digas cosas para complacer a otros, pero que acaben hiriéndote a ti. La veracidad significa ser honesta y sincera a la hora de hablar de tus sentimientos, al tiempo que eres consciente de tu comportamiento y de la auténtica intención que hay tras tus palabras. La energía de tus palabras crea el ambiente en el que vives. Si utilizas constantemente un tono negativo, la energía negativa se convertirá en tu mejor amiga. Atraerás cosas negativas a tu vida y entonces tendrás más negatividad sobre la que hablar. Practicar la veracidad es ser consciente de la energía verbal que pones en tu vida. Cuando hablas con un tono positivo y con honestidad, permites que lo bueno entre en tu vida y aceptas una gran cantidad de experiencias positivas que llegarán como consecuencia de ello.

- ¿Cómo reflejan tus palabras la verdad de tu vida?
- ¿Piensas antes de hablar?
- ¿Dices lo que piensas de verdad?

- ¿Intentas de manera intencionada hundir a los demás?
- ¿Eres respetuosa a la hora de hablar?
- ¿Eres sincera contigo misma?

No robar (Asteya)

No se refiere a robar cosas materiales. Representa la idea de la energía emocional que podemos robarles a los demás. Cuando estás en una posición en la que necesitas demasiada atención o deseas lo que tienen otros, robas energía. Practicar la honradez consiste en controlar tu personalidad, en encontrar un equilibrio entre la extroversión y la introversión. Tienes la responsabilidad de querer a las personas que te rodean sin satisfacer de manera egoísta tus propias necesidades. Cuando te rodeas de buenas relaciones, estas personas te darán de manera natural lo que necesitas sin que tengas que obligarles a hacerlo. Tú también deberás responder de manera que ambos deis y recibáis.

- ¿Valoras el tiempo de los demás?
- ¿En qué aspectos de tu vida te muestras más necesitada?
- ¿Eres capaz de superar las crisis de tu vida sin hacer partícipes a los demás?
- ¿Ayudas a los demás?
- ¿Mantienes el equilibrio controlando tus necesidades y preocupándote por las de los demás?

Moderación (Brahmacharya)

Al practicar la moderación te darás cuenta de que todo tiene un límite. No puedes dejar que una situación domine toda tu vida, y no

puedes invertir toda tu energía en un pensamiento o deseo. Todo en la vida tiene un equilibrio, y para alcanzar el equilibrio debes actuar con disciplina. Cuando sientes la necesidad de controlar los resultados hasta el más mínimo detalle, entras en un comportamiento autodestructivo. Esto provoca lamentaciones y decepciones cuando las cosas no salen como las habías planeado. Cuando deseas más de lo que tienes o cuando quieres controlar cosas que están fuera de tu alcance, tienes todas las de perder. Practicar la continencia como yogui significa aceptar las cosas como son y trabajar con miras hacia lo que podría ser con paciencia y gratitud.

- ¿Cómo puedes ser más disciplinada en tu día a día?
- ¿Eres obsesiva con respecto a tus emociones?
- ¿Prestas atención a experimentar la moderación en tu vida?
- ¿Te tomas tiempo para disfrutar de las cosas pequeñas de la vida?
- ¿Siempre quieres más?

No codiciar (Aparigraha)

Al permitirte abrirte a nuevas experiencias y a aceptar el amor y el cariño de los demás, practicas la generosidad. No te aferres a situaciones, posesiones ni personas. Cuando te aferras a algo, desarrollas un sentido de la propiedad. Esa dependencia puede provocarte sufrimiento y hacerte desarrollar un comportamiento negativo. Tienes que aceptar que las cosas no te pertenecen. Están ahí para ser disfrutadas y compartidas. Cuando morimos, ya no controlamos ni poseemos nada. El no codiciar es la práctica de renunciar al control, a las obsesiones y a los celos.

- ¿Sobre qué cosas de tu vida te muestras posesiva?
- ¿Pierdes gran parte de tus energías intentando controlar o proteger algo o a alguien?
- ¿Puedes renunciar a esa dependencia y abrirte más a compartir experiencias en tu vida?

REGLA N.º 2. Intenta practicar comportamientos positivos (*Niyamas*)

Las *niyamas* son tus responsabilidades personales para con tu bienestar. Son comportamientos que reflejan tu actitud hacia ti misma. Su observancia en tus acciones diarias te ayudará a valorar tu valía y te enseñará a respetarte a ti misma. Hay cinco observancias, y cuando seas consciente de al menos una de ellas, empezarás a seguir el resto de manera natural. Cuando leas estas *niyamas*, fíjate en si te sientes más identificada con alguna de ellas y anótala. Una vez más, esto te ayudará a escoger el mejor propósito cuando estés lista para iniciar tu camino hacia el parto.

Pureza (Saucha)

Representa no solo cómo cuidas de ti misma, sino también cómo piensas y sientes. Necesitas limpiar tus pensamientos y tu entorno. *Saucha* (pureza) significa cuidar de tu salud y alimentar tu mente con energía positiva. La pureza te enseña a ser consciente de la toxicidad que hay en tu vida, ya sea a través de relaciones negativas, de situaciones o de tu estilo de vida en general. La pureza te enseña a respetar tu cuerpo, tu mente y tu espíritu. Eres un canal de energía, y todo lo que haces refleja la energía que das y que recibes. Ser consciente de la pureza te proporciona la capacidad de mantener un flujo de energía positivo y vibrante.

- ¿Qué necesitas purificar en tu vida?
- ¿Mantienes un estilo de vida sano?
- ¿Valoras tus pensamientos?
- ¿Te sientes cómoda con tu aspecto?

Conformidad (Samtoshā)

Ser consciente de lo que tienes, de en qué punto te encuentras en tu vida y apreciarlo es vivir con conformidad. Vive el momento y acepta las cosas como son, sin cambios. Respeta tu vida y acepta todas las cosas por las que estás pasando como un modo de entender tu viaje. La conformidad te enseña a estar en el aquí y ahora y a aceptar las circunstancias que te rodean. Cuando se vive el presente, se es más capaz de dirigir la vida en una dirección satisfactoria; se es más capaz de dominar las situaciones difíciles y de enfrentarse a los retos desde un punto de vista consciente y tranquilo.

- ¿Aprecias todas las cosas de tu vida?
- ¿Vives el presente en todo momento?
- ¿Eres capaz de sentirte agradecida por todo lo que experimentas?

Disciplina (Tapas)

Para practicar la disciplina, debes comprometerte con algo. Sé consciente de qué es lo que quieres en tu vida, y haz lo que sea necesario para conseguirlo a través del esfuerzo. La disciplina te enseña a valorar lo que deseas de manera que puedas hacer un esfuerzo sincero para conseguirlo, como un compromiso contigo misma. Cuando nos encontramos con obstáculos o con barreras, solemos rendirnos o ponernos límites en lo que creemos merecer. Las dificultades y los desafíos forman parte de la vida. Están ahí para ense-

ñarte a valorar tus esfuerzos y a apreciar lo que consigues. Si todo fuera fácil de conseguir, no apreciaríamos nada. Cuando tienes un objetivo, por muy simple que sea (pequeño, grande o realmente ambicioso), debes comprometerte con él y seguir recordándote el valor de lo que quieres alcanzar. Cuando algo se interponga en tu camino, toma decisiones disciplinadas que te ayuden a comprometerte.

- ¿Tienes algún objetivo en la vida?
- ¿Tienes la fuerza de voluntad necesaria para cumplir tus objetivos?
- ¿Cómo te comprometes para conseguir las cosas que quieres?
- ¿Te enfadas contigo misma cuando te rindes?

Autoestudio o conocimiento de uno mismo (Svadyaya)

Deberías ver todo lo que sucede en tu vida como una lección. Tienes la capacidad de aprender de tus errores y de tomar decisiones informadas para continuar adelante. Gracias al autoestudio aprenderás a lidiar con el dolor, el sufrimiento y la infelicidad, puesto que te darás cuenta de cómo reaccionas ante las cosas y podrás así cambiar tu comportamiento. Practicar el autoestudio significa ser consciente de tus experiencias y no dejar que las cosas pasen de largo. Todo lo que haces tiene un significado, hasta las cosas más pequeñas. Sé consciente de las elecciones que haces y de cómo afectan a la persona que eres. Conócete a ti misma y descubre cómo has llegado a ser quien eres. Cuando te conozcas, al avanzar, podrás dar los pasos adecuados que cambiarán tu vida y que harán que te sientas más alegre y satisfecha.

- ¿Cómo reaccionas ante las dificultades?
- ¿Eres consciente de tus elecciones y de cómo estas afectan a tu vida diaria?
- ¿Te valoras a ti misma?
- ¿Cómo crees que te ven los demás?

Empoderamiento divino o abandono de uno mismo a la divinidad (Ishvara Pranidhana)

Ríndete ante algo más grande. Confía en ti misma y libera la energía que te aísla en un ser físico limitado. Tienes un propósito más importante. Puedes abrirte a experiencias positivas abriéndote a la idea de que todo lo que sucede es un regalo procedente de algo más grande que tú. Todo lo que sucede en tu vida tiene una razón de ser. Si relacionas la divinidad con una religión, existen diferentes religiones que puedes seguir. El yoga no es una religión; es una disciplina. Cada persona tiene su manera de entender la divinidad. Para algunos es una lucha personal, y para otros es un firme valor en sus vidas. Reconocer que hay una energía divina en tu interior es parte de tu descubrimiento en un camino yóguico. Cómo aceptarlo depende de ti.

- ¿Crees en algo más allá del reino físico?
- ¿Puedes rendirte a una fuerza superior?
- ¿Estás abierta al propósito divino y a la energía?

REGLA N.º 3. Posturas (*Asanas*)

Mantener tu cuerpo sano te permite disfrutar de mayor libertad física. Deberás ser consciente de tus desafíos y limitaciones físicos, y trabajar para ser más fuerte y sentir menos dolores. Siendo cons-

ciente de tu cuerpo tienes más probabilidades de superar enfermedades y de recuperarte mejor de posibles lesiones. El trabajo con posturas mantiene los músculos libres de tensión, toxicidad y estrés, y una vez libre de este tipo de dolencias, tendrás más energía para centrarte en tu espíritu interior.

Las posturas de yoga son las posiciones físicas que permiten que el cuerpo se estire y se fortalezca. Pueden ayudar a recuperar la buena salud del cuerpo o ayudar a soportar las molestias. También ayudan a desarrollar la movilidad y la resistencia, y favorecen la flexibilidad y la fuerza. Pero las posturas no solo ejercitan el cuerpo físico, también estimulan el sistema nervioso y restituyen el bienestar emocional. Al conocer los beneficios que aporta cada postura, podrás abrirte y crear espacios físicos y mentales. Al practicar estos ejercicios estarás mostrando respeto por tu cuerpo y aprenderás a mantenerte sin dolores y en perfecta forma. Las posturas son seguras para todos los trimestres del embarazo, te ayudarán a sobrellevar los cambios físicos y propiciarán una mejor conexión con tu bebé. Abordaremos algunos aspectos del yoga prenatal más adelante. El método yoga para un parto natural utiliza *asanas* concretas en cada fase del parto para facilitar el progreso del mismo.

REGLA N.º 4. La energía de la respiración (*Pranayama*)

La energía de la respiración es una respiración consciente. En el yoga, la respiración se denomina *prana* y es considerada la energía vital. Sin respiración no habría vida. Cada inhalación y exhalación es vital para la existencia, y puede enseñarte a valorar el momento presente. La respiración es un proceso que rejuvenece el sistema cardiovascular y estimula tu sistema nervioso central. Al respirar de forma sosegada eres capaz de controlar el estrés y tu reacción frente a él. En el yoga existen muchas técnicas de respiración diferente, y cada una de ellas está diseñada para estimular el cuerpo y la mente de una manera distinta.

El yoga utiliza la energía de la respiración combinada con posturas para moverse y crear consciencia física y mental. Practicar las dos cosas a la vez se considera la mejor forma de autodisciplina. En el método yoga para un parto natural utilizamos técnicas de respiración específicas para cada fase del parto.

REGLA N.º 5. Recogimiento de los sentidos

(Pratyahara)

Recoger los sentidos significa ceder ante tus sensaciones físicas y emocionales, intentar no controlarlas, sino aceptarlas y ser consciente de ellas. Cuando eres consciente de tus sentidos, aprendes a dejarte llevar por tus experiencias en lugar de juzgarlas. Pueden pasar cosas, y tú estás preparada para que así sea. Vive sin obsesionarte por los resultados. Este concepto significa abandonar los estímulos sensoriales que crean tus pensamientos y percepciones. Debes depender menos de tus sentidos del gusto, del tacto, del olfato, del oído y de la vista y más de tu capacidad interior para aceptar lo que esté por venir. Cuando alimentas tus emociones con placeres externos, creas una falsa sensación de realidad. Tu capacidad para experimentar y entender las cosas debería proceder de tu interior. Se trata de dejarse llevar por los acontecimientos sin juzgar y de vivir sin expectativas. El método yoga para un parto natural utiliza el recogimiento de los sentidos como un modo de experimentar el acto de dar a luz sin aferrarnos al sentido físico del dolor.

REGLA N.º 6. Concentración (Dharana)

La concentración consiste en centrarse en una cosa sin distracciones. Practicándola aprendes a limitar las fluctuaciones de la mente y a mantenerte centrada. Con la concentración, eliminas el resto de los pensamientos y disciplinas la mente. Al ser capaz de concentrarse en una tarea, se desarrollan la paciencia y la determinación. La concentración se combina con las *asanas* y con la energía de la res-

piración para fomentar la consciencia del cuerpo físico como templo que alberga a nuestro verdadero ser. Las técnicas de concentración del yoga ayudan a preparar el cuerpo y la mente para un estado meditativo más profundo. Los mantras (palabras o frases simples que uno se repite a sí mismo constantemente) se utilizan para aumentar el control mental. Practicar los mantras consiste en repetir palabras o frases positivas que sustituyen el barullo mental y que crean un espacio en tus pensamientos que libera la negatividad y la distracción. En el método yoga para un parto natural, la concentración es una parte fundamental para controlar toda la experiencia del parto. En el capítulo 2, encontrarás cuarenta mantras que podrás utilizar durante el parto.

REGLA N.º 7. Meditación (*Dhyana*)

La meditación es la práctica de la completa disociación del cuerpo y el pensamiento. Hace referencia a llevar el cuerpo a un estado en el que eres capaz de experimentar una esencia de absoluta libertad física y emocional. Cuando alcanzas este estado, eres consciente de la existencia de una energía más profunda que te libera del dolor y del sufrimiento. La meditación puede practicarse de muchas maneras distintas: tumbada, sentada, etc. También puedes practicar la concentración profunda a través de posturas. En ocasiones, meditar resulta difícil y requiere disciplina. La dificultad reside en el hecho de que la gente pretende entrar en un estado de meditación de manera inmediata. Para meditar, una tiene que estar preparada para el silencio y la calma, aunque la meditación se puede practicar en cualquier momento del día; aprendiendo a ser consciente de los comportamientos negativos y positivos, manteniendo el cuerpo libre de tensiones, respirando conscientemente y practicando la concentración, entrarás en un estado meditativo de manera natural. El método yoga para un parto natural te enseña a experimentar la meditación como un estado de calma a través de las distintas etapas del parto.

REGLA N.º 8. Iluminación (*Samadhi*)

La iluminación es el objetivo final de la práctica del yoga. Si sigues las reglas del sistema del yoga, lo haces para alcanzar la felicidad, una felicidad asociada a un poder divino superior a cualquier ser terrenal. Cuando experimentas la iluminación, experimentas la vida sin percepción, sufrimiento y caos. Eliminas la constante agitación mental y ves la auténtica belleza de las cosas. Los maestros de yoga creen que se necesitan varias vidas para alcanzar la iluminación, y algunos creen que se experimenta a través de la muerte. En el caso del parto, la iluminación se alcanza al ver a tu hijo por primera vez. Es el resultado del dominio de uno mismo gracias al método yoga para un parto natural y de seguir la guía de ocho pasos que te presentamos. La iluminación será cómo describas tu experiencia de dar a luz.

El camino del método yoga para un parto natural

Ahora que ya conoces en qué consiste el yoga, deja que te explique de qué manera afectará a tu parto y cómo puede favorecer un parto natural. La práctica del yoga hace que la persona sea más consciente de sí misma; proporciona un sentido de responsabilidad social y reconoce que el poder divino existe, independientemente de si la persona lo descubre en su interior o como una fuente superior. Cuando aplicas los ocho pasos en el parto, esta conexión divina puede realizarse durante la experiencia de dar a luz.

Aquí tienes un anticipo de cómo funciona el método aplicado al parto. En el capítulo 5, volveremos sobre cada paso con todo detalle.

1. Voluntad de evitar el comportamiento negativo.
2. Voluntad de practicar el comportamiento positivo.
3. Consciencia del cuerpo.

4. Uso de la respiración para conectar la intención con el cuerpo.
5. Ceder ante el proceso natural.
6. Conexión consciente con cada contracción.
7. Aceptar un estado de calma durante el parto.
8. Experiencia de iluminación de la relación entre el propio ser, el niño y la energía divina.

En primer lugar, debes plantearte una intención para tu experiencia de dar a luz. Debes pensar en cómo quieres que sea tu experiencia y en cómo planeas soportar el dolor para obtener mayores probabilidades de tener un parto natural. Tú eres la responsable de tus acciones y pensamientos durante el parto. Tener una idea previa de cómo quieres que sea es un buen comienzo para garantizar que tu plan de parto se lleva a cabo.

El dolor es algo inevitable, pero puedes decidir cómo lo percibes o cómo lo controlas. Tu actitud frente a tu experiencia determinará tu parto. Con este método pretendo prepararte mediante una guía paso a paso y estoy animándote a tomar las riendas de tu experiencia a través de las herramientas del yoga. Sabiendo cómo respirar y cómo mover el cuerpo durante las contracciones en cada fase del parto, te otorgas a ti misma el poder de tomar el control.

Cuando sabes que estás emocionalmente preparada para la experiencia, te dejas llevar y dejas que la naturaleza siga su curso. Dejas de aferrarte al dolor y aceptas la experiencia del parto. Al entender el dolor como algo necesario para que se produzca la llegada de tu hijo (describiremos los movimientos del bebé en el capítulo 4), eres más capaz de conectar directamente con tu pequeño. Todo ello te proporciona la capacidad de practicar la concentración y de recurrir a la meditación durante el parto.

Además, comprender el proceso de lo que sucede durante el parto (como veremos en el capítulo 6) y qué intervenciones médicas pueden ser necesarias (véase el capítulo 7), te ayudará a tomar decisiones informadas y te permitirá tener un control consciente sobre tu experiencia. La iluminación será la recompensa por haber confiado en ti misma durante todo el proceso y por haber trabajado en equipo con tu hijo.

Para aprender a seguir cada uno de los pasos mencionados, te explicaré lo que sucede durante la primera fase del parto. Al ser capaz de identificar lo que sucede física y mentalmente en cada etapa de la primera fase, sabrás cuándo aplicar las técnicas apropiadas para esa fase en cuestión. También hablaremos de la asistencia médica y de las intervenciones en el parto, de manera que puedas tomar decisiones informadas cuando llegue el momento. He incluido algunas historias maravillosas de mujeres que tuvieron partos muy distintos, y espero que te estimulen a seguir el método yoga para un parto natural y que consigas disfrutar del hermoso viaje del nacimiento de tu hijo.