

Yoga na Gravidez



(Julia Lemertz)

Yoga quer dizer ligação, de uma forma mais ampla ligação com você mesma, com o cosmos com seu Eu superior, com Deus.

Originária da Índia é uma prática que reúne exercícios de alongamento e tonificação muscular (Asanas), exercícios respiratórios (pranayamas), mentalizações (yoga nidra), técnicas de relaxamento, técnicas de meditação, canto de mantras (sons sagrados), mudras (gestos sagrados), bandhas (canalização da energia). Por todas essas possibilidades o yoga tem sido recomendado por vários obstetras como uma excelente preparação para um parto tranquilo, seja ele natural, de cócoras, dentro d'água ou até mesmo em uma cesariana, quando houver necessidade. O yoga acalma a mente alonga, relaxa, melhora a respiração e fortalece a musculatura necessária para um parto tranquilo.

O yoga é uma ciência muito antiga que mantém o equilíbrio energético cura e previne doenças diversas, mantendo a paz interior, em qualquer idade. Para a prática durante a gravidez é importante que a mulher esteja em condições de praticá-la, ou seja, não recomendamos em gravidez de risco onde o repouso absoluto é necessário, pois para a prática do yoga é realizado um certo esforço físico, portanto a recomendação médica e o seu acompanhamento é imprescindível.

A minha experiência pessoal foi extremamente gratificante, tanto durante a gravidez, o parto, o pós-parto e a amamentação nestes momentos o auxílio do yoga foi inestimável. O primeiro parto foi feito de cócoras, em casa, com muito sucesso não necessitando de anestesia, pois esta foi substituída por um shiatsu (massagem japonesa), e o meu segundo parto também realizado em casa, sem o uso da anestesia, dentro d'água, foi mais tranquilo ainda. Dois bebês saudáveis e felizes, e minha recuperação, física e emocional foi bem rápida.

As minhas alunas têm sido muito bem sucedidas nos seus partos. Através do yoga e da massagem, espero contribuir para que um maior número de grávidas, neste momento tão importante para nós mulheres, estejam mais seguras e saudáveis, podendo transmitir tudo isso para os seus bebês.

A escolha do médico é fundamental dentro das possibilidades econômicas, o importante é que a mulher tenha confiança naquele médico que ela escolheu. A partir daí, durante o processo de exames pré-natais ela pode ir decidindo o parto que ela pretende ter. Muitas optam pela cesariana. Normalmente, por medo de sentir dor, fazem cesariana. No Brasil, o número de cesarianas é bem alto, apesar da maioria das mulheres estarem aptas a terem parto normal, é óbvio que com a evolução da cirurgia diminuiu-se o índice de mortalidade infantil ou, até mesmo, da parturiente, quando usada adequadamente, nos momentos necessários para evitar riscos de vida. Infelizmente, alguns médicos abusam deste recurso sem haver necessidade.

No parto normal a recuperação da mulher é bem mais rápida, o número de pontos bem menor, o risco de infecção hospitalar também. A disponibilidade da mãe para amamentar é maior devido à recuperação rápida do pós-parto. Mas, no parto normal, quando a mulher deita-se numa maca com as pernas abertas, o bebê tem que ir no movimento contra a gravidade para nascer. E tanto a mãe quanto ele necessitam de um esforço muito maior. Este parto, foi criado por médicos franceses. Os povos antigos praticavam o parto de cócoras ou mesmo o parto com mulheres sentadas em cadeiras. A meu ver, este, sim, é o parto mais natural pois exige menor esforço por parte da mãe e do bebê. **Frédéric Leboyer**, autor do livro **Nascer Sorrindo e Shantala**, vem resgatar e divulgar para o ocidente este tipo de parto: "o parto sem dor", mesmo que haja a dor, ela é suavizada pelo fato de ser auxiliado pela lei da gravidade e práticas respiratórias que ajudarão o bebê a ser empurrado para baixo.

Portanto a prática do yoga, realizada junto com massagem e um médico consciente, que aceita o parto natural, de preferência de cócoras pode trazer ao mundo bebês, tranquilos e

Permitir que suas mães também fiquem tranquilas para curtir esta fase inicial tão mágica do bebê.

(Publicado no Jornal Prana em setembro de 2009)

Sheila Quinttaneiro

Diretora do ShivaStudio de Yoga e Ayurveda

Presidente da IAYA

www.shivastudio.org

2122459090