

# Beneficios del Yoga Prenatal

**Pablo Mardones Llanos**  
Matrón / Profesor de Yoga



# CONTENIDOS

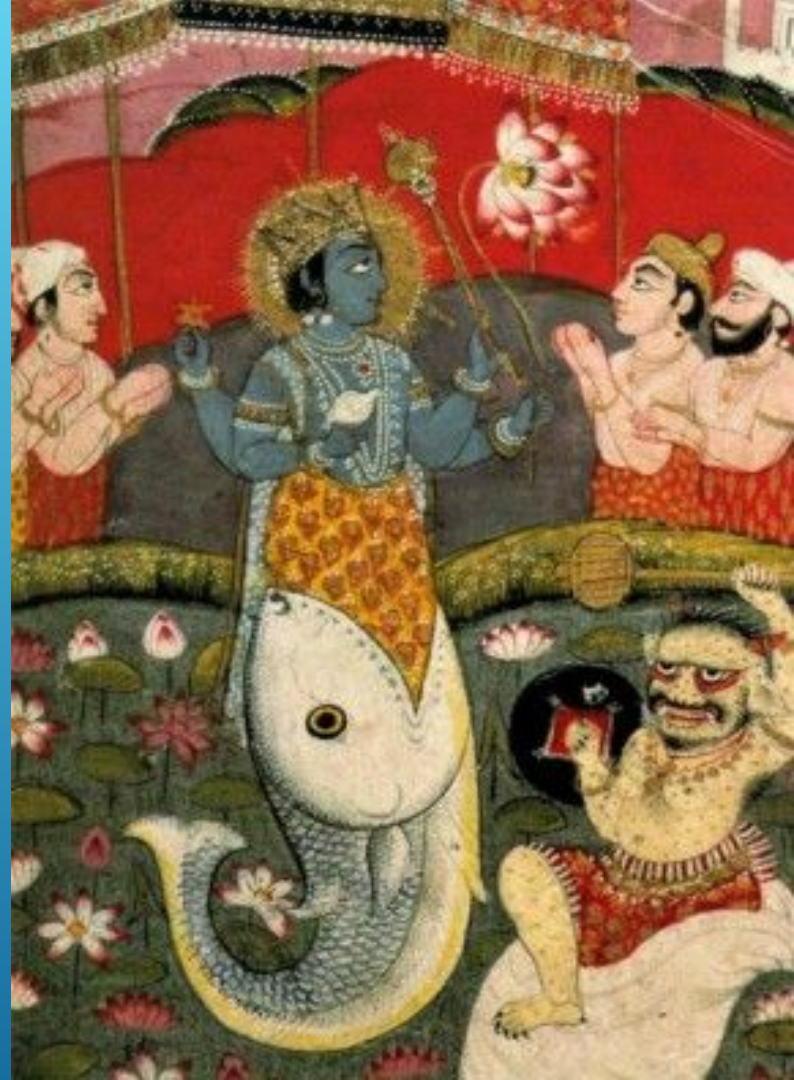
- Que es el Yoga
- Por qué se considera una disciplina de trabajo integral
- Aplicaciones y beneficios del Yoga Prenatal



***Yoga es 1% teoría, 99% Práctica***

# QUE ES EL YOGA

- **Origen:** Hace alrededor de 4.500 años
- **Significa Unión**
- **Prácticas físicas, energéticas mentales, espirituales, devocionales, intelectuales, etc.**
- **Permite lograr el equilibrio y alcanzar el encuentro con la esencia (iluminación)**

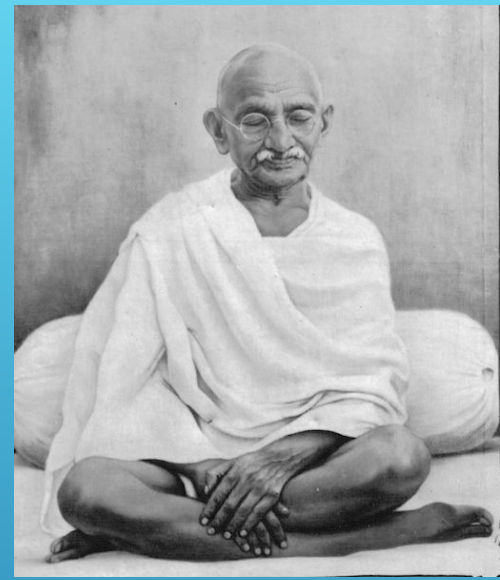


# TIPOS DE YOGA (VÍAS CLÁSICAS)

- **Karma Yoga** (acción desinteresada)
- **Bhakti Yoga** (devoción)
- **Jnana Yoga** (estudio de los textos sagrados)
- **Raja Yoga** (códigos ético-morales)

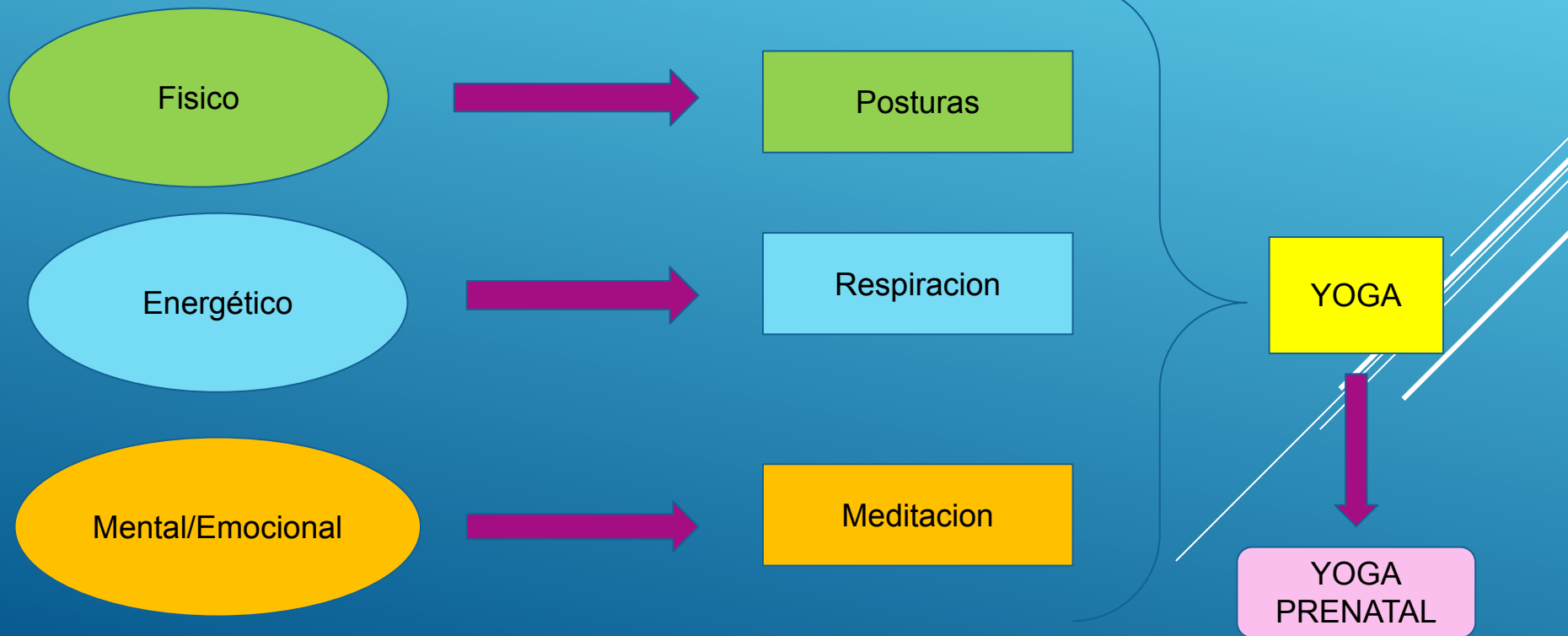


**Hatha Yoga** *(la práctica más reciente)*



# HATHA YOGA

Considera que tenemos 3 cuerpos



# YOGA PRENATAL

## Características generales:

- En cada semana trabajamos un aspecto de la columna
- En general trabajamos con implementos
- Recomendado comenzar a partir de las 12 semanas
- Podría ser con pareja



# YOGA PRENATAL

## I. Trabajo Físico:

- Mejoramiento postural
  - La columna como centro (activación, estiramiento, etc)
  - Pelvis
  - Piso Pélvico
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

# YOGA PRENATAL

## I. Trabajo Físico:

- Mejoramiento postural
- La columna vertebral
- Pelvis
- Piso pélvico



Postura de la Montaña

# YOGA PRENATAL

## I. Trabajo Físico:

- Mejoramiento postural
- La columna
- Pelvis
- Piso pélvico

**Activación**

**Estiramiento**

**Inclinación lateral**

**Torsiones**

**Flexiones**


**Semi-inversiones /  
inversiones**



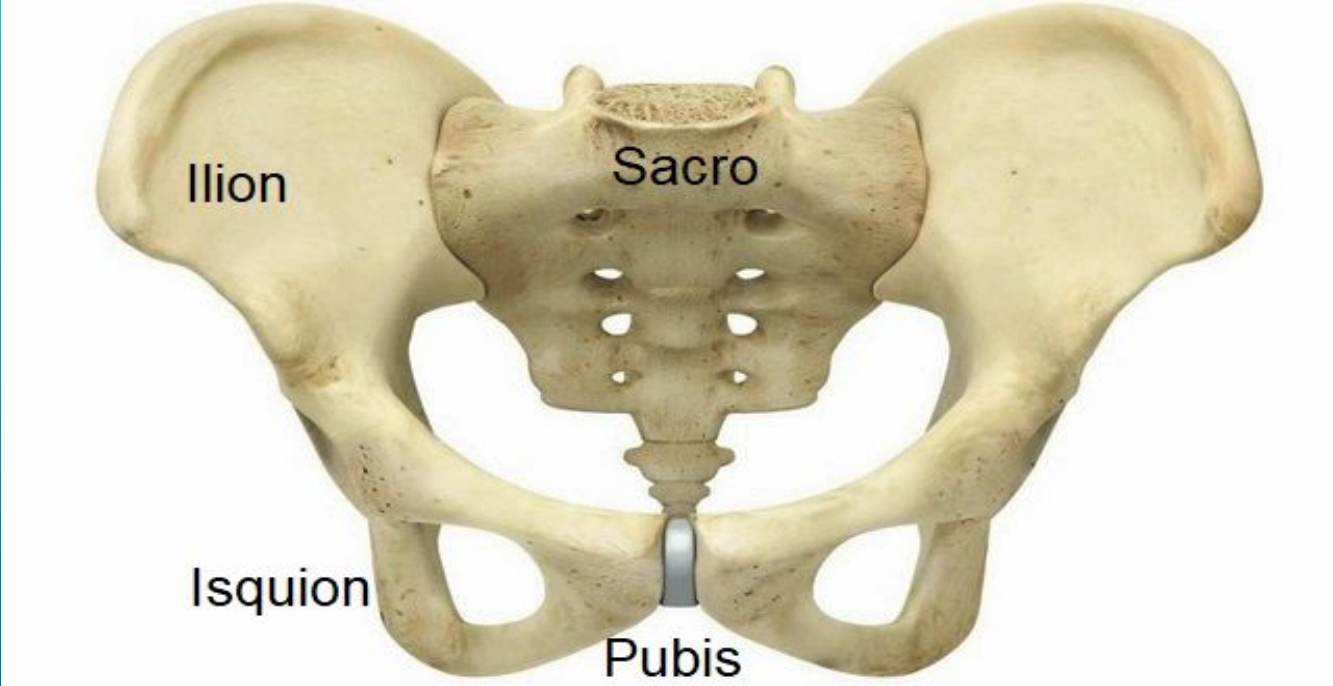


# YOGA PRENATAL

## I. Trabajo Físico:

- Mejoramiento postural
  - La columna vertebral
  - Pelvis
  - Piso pélvico
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

# PELVIS



# POSTURAS DE ACUERDO A LAS ETAPAS

## Abertura del estrecho superior



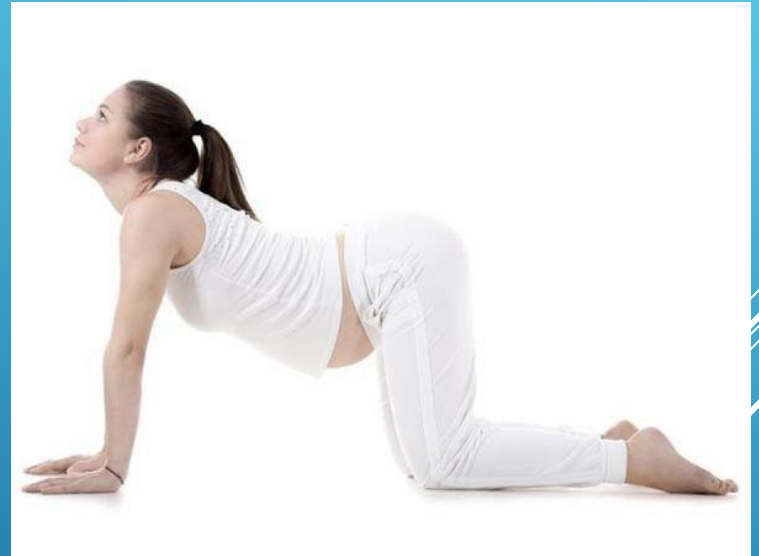
# POSTURAS DE ACUERDO A LAS ETAPAS

## Abertura del estrecho medio



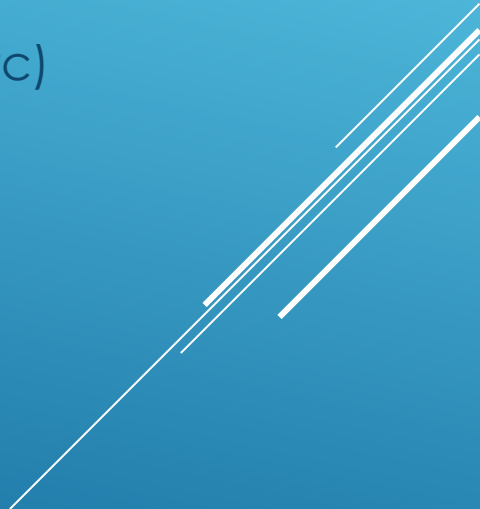
# POSTURAS DE ACUERDO A LAS ETAPAS

## Abertura del estrecho inferior

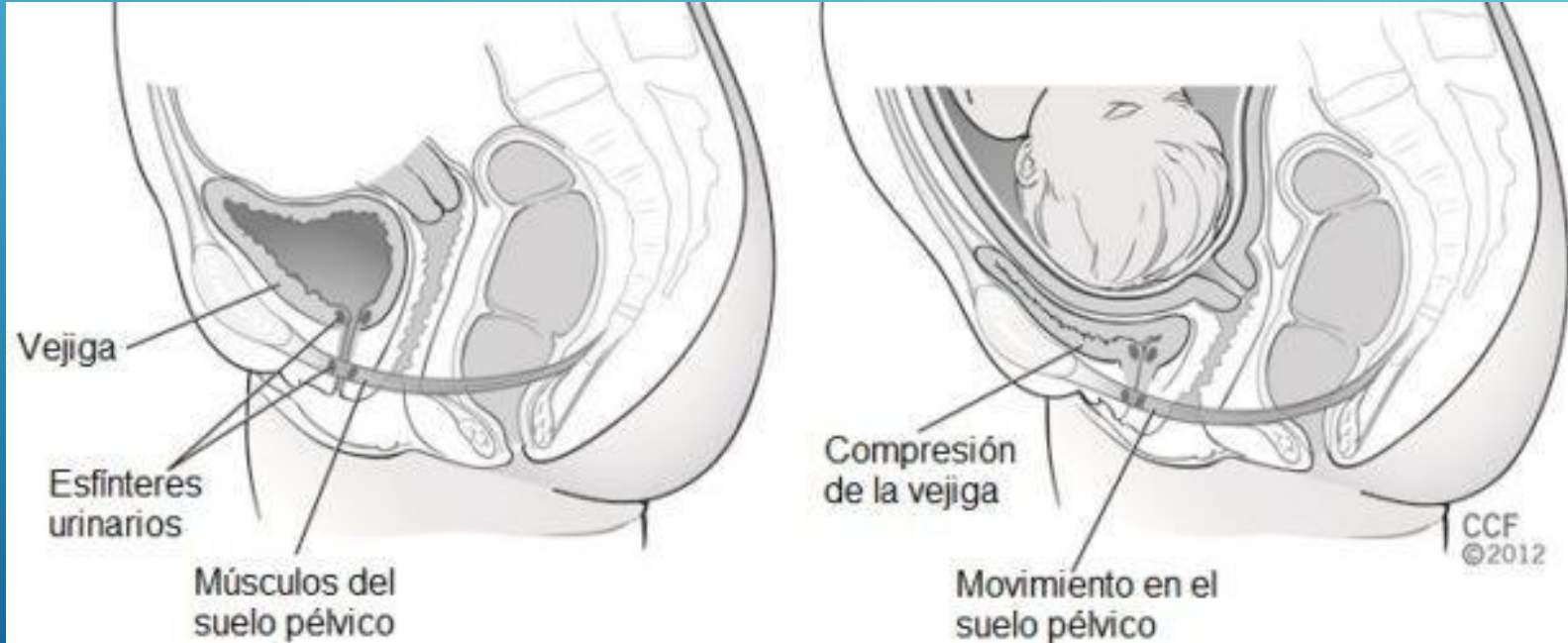


# YOGA PRENATAL

## I. Trabajo Físico:

- Mejoramiento postural
  - La columna como centro (activación, estiramiento, etc)
  - Pelvis
  - **Piso Pélvico**
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, set against the blue background.

# PISO PÉLVICO



# YOGA PRENATAL

## II. Trabajo Energético

### Respiración Consciente (Pranayama)



# VOCALIZACIÓN

- **Técnica asociada al pujo**
- **Tiene como componentes:**
  - Relajación de la mandíbula
  - Repetición de la letra O en exhalación
  - Activación del Transverso abdominal
  - Relajación del Piso Pélvico




# YOGA PRENATAL

## III. Trabajo Mental




# BENEFICIOS DEL YOGA PRENATAL

## Físicos:

- Aumentar la fuerza, la flexibilidad y la resistencia de los músculos y articulaciones necesarios para el parto.
  - Mejora la postura disminuyendo dolores de espalda baja (sacroilíacas), pubalgia, problemas de espalda alta (escápulas)
  - Mejora la activación abdominal (transverso abdominal)
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.


# BENEFICIOS DEL YOGA PRENATAL

## Energéticos:

- Mejora la consciencia de la respiración
  - Mejora la capacidad pulmonar y su flujo
  - Permite coordinar respiración y movimiento
  - Permite utilizar la respiración como herramienta de relajación y de respuesta al dolor
- 
- A series of several parallel white lines of varying lengths and orientations, located in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

# BENEFICIOS DEL YOGA PRENATAL

## Mentales:

- Reduce el estrés y la ansiedad
  - Mejora el sueño
  - Permite fomentar la conexión interior
  - Genera confianza en sí misma y en su sabiduría interior
  - Fomenta el vínculo con el bebe
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, set against a blue gradient background.

MUCHAS GRACIAS



@yogaprenat.bypablo

