

TAICHI en el EMBARAZO y con el BEBÉ

UN ESTUDIO REALIZADO EN EL HOSPITAL SACCO DE MILÁN (ITALIA)
HA CONFIRMADO LOS EFECTOS BENEFICIOSOS DE ESTA DISCIPLINA MILENARIA,
CON UNA MIRADA ESPECIAL A LAS FUTURAS Y RECIENTES MAMÁS.

La literatura científica internacional ha señalado ampliamente los beneficios del taichi para la prevención y el tratamiento de distintas patologías. Para confirmar estas teorías, existe un reciente estudio italiano, realizado en el hospital Sacco de Milán. Al principio, se pensaba que el taichi era una disciplina beneficiosa, sobre todo, para los ancianos con problemas de equilibrio y de movilidad. Sin embargo, gracias a sus ejercicios lentos y sencillos, el taichi es una disciplina indicada para cualquier edad, y también puede ser muy beneficiosa para las futuras y recientes mamás. ¿Cuáles son sus puntos fuertes? Desarrolla la coordinación, mejora la estabilidad postural y favorece la percepción del propio cuerpo, aumentando la seguridad en una misma.

PARA LAS FUTURAS MAMÁS

Los movimientos armoniosos, continuados y circulares hacen que el taichi también sea ideal para la embarazada. La futura mamá se mueve con gracia, sin esfuerzo y sin notar el peso, como si estuviese flotando en el agua. Los movimientos del taichi desentumecen las articulaciones suavemente y tonifican los músculos sin esfuerzo, regalando una carga de energía y de bienestar.

- Los beneficios de esta disciplina para las futuras mamás son numerosos: el aumento de peso durante los nueve meses desplaza el eje corporal hacia delante, y afec-



El taichi se aconseja a partir del inicio del segundo trimestre de gestación



PRACTICAR TAICHI
CON EL BEBÉ AYUDA A REFORZAR
EL VÍNCULO MADRE-HIJO

ta a la columna vertebral, especialmente, a la zona lumbar.

1. Al favorecer la correcta alineación de la zona cervical y la sacra, el taichi equilibra la postura y combate el dolor de espalda de forma eficaz.

2. El movimiento constante de “carga y descarga” de una pierna a la otra favorece el drenaje linfático, combatiendo la hinchazón, mientras que la coordinación del movimiento y de la respiración estimula los pulmones y la actividad cardiocirculatoria, regulando la presión arterial.

3. En el aspecto psicológico, también hay muchas ventajas. No en vano, el taichi también se conoce como “meditación en mo-

vimiento”. Al tener que concentrarse en la postura y en la respiración, esta práctica libera la mente, lo que ayuda a reducir la tensión y el estrés de manera eficaz.

- La futura mamá es más consciente de su cuerpo y del niño que lleva en la barriga, además de adquirir un mayor dominio de las emociones.

- En los cursos de preparación al parto, el taichi se suele combinar con otras disciplinas orientales (por ejemplo, yoga, Qi Gong o Tui Na). El objetivo es ofrecer a las futuras mamás una preparación verdaderamente específica para su estado, y lo más completa posible. Asimismo, las futuras mamás pueden realizar ejercicios

para reforzar el suelo pélvico basados en el Qi Gong, un tipo de gimnasia taoísta, que resulta muy eficaz para trabajar esta zona muscular de cara a la dilatación y al parto.

DESPUÉS DEL NACIMIENTO

Transcurridas dos semanas del parto, siempre y cuando sea fisiológico (si es por cesárea, es mejor esperar unas semanas más), las mamás pueden volver a practicar taichi.

- Esta práctica favorece el reequilibrio de la postura y compensa las posiciones incorrectas que, algunas veces, se adoptan para dar el pecho.

- Asimismo, combate eficazmente el cansancio y aporta una inyección de energía, que, con toda seguridad, la mamá necesita.

- Los ejercicios también se pueden realizar con el bebé: si se coloca bien en un fular portabebé, el recién nacido puede participar en los movimientos de la mamá, que le acunan suavemente.

- El taichi puede convertirse en un momento extraordinario, que favorece y refuerza el vínculo entre madre e hijo. ☺

¿Qué es?: movimiento y concentración

• DANZA SILENCIOSA. MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO. SON DOS MANERAS, AMBAS SUGERENTES, DE DEFINIR EL TAI CHI CHUAN (O TAI JI QUAN).

• NACIÓ COMO ARTE MARCIAL EN LA CHINA NORORIENTAL DE LOS SIGLOS V Y VI ANTES DE CRISTO. CON EL PASO DEL TIEMPO, ESTA DISCIPLINA SE HA TRANSFORMADO Y SE HA DIVERSIFICADO EN VARIOS ESTILOS (CHEN, YANG, SUN, WHU, WHU-HAO).

• EN EL EMBARAZO, EL TAICHI SE ADAPTA AL CAMBIO DE EQUILIBRIO DE LA FUTURA MAMÁ Y A LAS NECESIDADES ESPECÍFICAS DEL ORGANISMO FEMENINO EN ESTE DELICADO PERÍODO (POR EJEMPLO, EL RITMO DE LA RESPIRACIÓN). PARA SINTONIZAR PERFECTAMENTE CON ESTA CONDICIÓN ESPECIAL.

