

# Aprenda a descontrair durante períodos de maior dor

Se nunca praticou yoga na gravidez pode ser uma boa altura para começar e, se já o fazia, esta é uma altura em que a sua prática se pode tornar ainda mais importante desde que seja devidamente adaptada às mudanças que vão surgindo com o evoluir da gravidez.

Por LAURA SANCHES \*

## ESCUTAR O CORPO DURANTE A PRÁTICA DE YOGA

Se é sempre importante escutarmos o corpo durante a prática de yoga, **na gravidez isto torna-se essencial** visto que este estará em constante mudança e esta escuta permite-nos, não só acompanhá-la e estar mais em harmonia com o nosso corpo e com o novo ser que nele habita, mas também prevenir possíveis lesões que poderiam surgir com uma prática mais desatenta. O yoga na gravidez deve ser sempre uma prática suave. Nesta fase é segregada uma hormona, a relaxina, que tem como finalidade aumentar a flexibilidade e produzir um amolecimento das articulações pélvicas para facilitar o trabalho de parto. **Por causa desta hormona poderá sentir-se um pouco mais flexível durante os alongamentos o que, com uma prática mais desatenta poderá facilmente originar lesões.**



Esta é uma altura em que estamos mais voltadas para o corpo e em que nos apetece voltar mais para dentro e o yoga é uma boa forma de o fazermos. Pode ser também uma altura em que surgem novos medos (ou em que vêm ao de cima os antigos) e preocupações com todas as mudanças que estamos a viver. O yoga pode ser uma forma de encontrarmos a tranquilidade tão importante para que tudo corra bem. Pode ser, também, uma forma de combater os incómodos que tendem a surgir, principalmente, no final da gravidez, como as dores de costas, as pernas pesadas e inchadas, as insónias e o cansaço e pode ainda tornar-se uma ajuda preciosa no momento do parto, uma vez que nos ensina a escutar o corpo, a estar presentes e a descontrair, mesmo durante os períodos de maior dor.

## TREINAR UM ESTADO DE MINDFULNESS...

Durante a prática de yoga podemos treinar um estado de *mindfulness*, ou de atenção plena.

Este é um estado em que aprendemos a observar a natureza da nossa experiência tal como ela é, sem análises ou julgamentos, vivenciando plenamente cada momento com toda a consciência mas, ao mesmo tempo, sem nos identificarmos com os pensamentos, emoções ou sensações, criando uma certa distância que nos permite observar, mesmo as situações de grande dor física, sem nos identificarmos com elas.

**Isto permite-nos vivenciar a experiência, sem nos sentirmos impelidos a fugir dela,** observando-a com atenção mas, ao mesmo tempo, sem

nos sentirmos totalmente asoberbados por ela. **Permite-nos, numa situação de grande dor física, como o parto, estarmos totalmente conscientes de tudo o que se passa mas, ao mesmo tempo, com uma distância** que nos ajuda a manter o controlo da situação e a não criar uma nova camada de sofrimento à sua volta.

## Algumas mulheres

sofrem bastante com os enjoos que têm tendência a piorar com o cansaço. Se for este o seu caso descanse o máximo possível



## ... ATRAVÉS DO YOGA E DA MEDITAÇÃO

O *mindfulness* é um estado que **pode ser treinado com o yoga e com a meditação.** Este estado ensina-nos, entre outras coisas, que **podemos distinguir a dor do sofrimento:** a dor física é inevitável — onde há corpo há dor — mas o sofrimento é a dor psicológica que construímos à volta da dor física e, este sim, pode ser evitado. Ao praticar yoga podemos aprender a observar o nosso corpo, a estar com a nossa experiência momento a momento. Isto, **durante o parto significa que, quando tivermos uma contração forte**

**e dolorosa, podemos escolher, em vez de tentarmos fugir dessa experiência,** em vez de tentarmos afastá-la o mais possível da consciência, **simplesmente observar e, até, acolher essa experiência de dor.**

Embora não façamos isto com o intuito de diminuir a dor, a verdade é que, ao não criarmos uma nova camada de sofrimento à volta dessa dor, toda ela se torna muito mais suportável e, regra geral, acaba mesmo por diminuir. Cada vez que tentamos rejeitar uma parte da nossa experiência, uma parte do nosso corpo contrai-se, criando tensão, como se quiséssemos rejeitar, expulsar

as sensações físicas que estão associadas a essa experiência. Ao fazê-lo, criamos ainda mais sofrimento mas, se pararmos de lutar contra a dor, e formos simplesmente capazes de a observar, de ficar com ela, sem a julgar, apenas acompanhando-a momento a momento, deixamos de criar essa tensão e o nosso corpo pode relaxar na dor e, quando for caso disso, fazer o que precisa de fazer para ajudar o bebé a sair.

## CUIDADOS DURANTE A GRAVIDEZ

À medida que o corpo se vai alterando, a sua prática também se deve ir modificando. Assim,





Com a barriga a aumentar, o seu centro de equilíbrio começa a alterar-se, por isso tenha especial atenção a todas as posturas em que este se torne precário para evitar quedas



existem alguns aspectos a ter em conta para cada fase da gravidez:

❖ **Primeiro trimestre: são comuns as sensações de cansaço e sonolência**, por isso torne a prática um momento para repor energias dando prioridade ao relaxamento. Esta também é a fase em que é maior o risco de perder o bebé, devido a um esforço físico demasiado intenso. Assim, mesmo que não se sinta especialmente cansada, procure fazer práticas que não exijam demasiado de si. Algumas mulheres sofrem bastante com os enjoos que têm tendência a piorar com o cansaço. Se for este o seu caso descanse o máximo possível, não deixe de praticar totalmente, mas pode precisar de parar temporariamente de fazer asana (exercícios de alongamento e fortalecimento). Então, faça apenas relaxamento e meditação que serão muito úteis para repor as suas energias, para nutrir o seu corpo e também o bebé que se forma dentro dele. Os enjoos que surgem nesta fase podem ser mesmo uma forma de a natureza nos obrigar a parar, para conservar toda a nossa energia, para alimentar o ser que se forma dentro de nós, por isso, mais do que nunca, **respeite o seu corpo, aprenda**

da a ouvi-lo e trabalhe com ele, de acordo com o que a Natureza lhe pede.

Faça diariamente algumas respirações abdominais: inspire, elevando a zona da barriga e expire, deixando a barriga descer. Procure que a expiração tenha o dobro do tempo da inspiração e sinta-se a descontrair toda a zona abdominal, imaginando o seu bebé a crescer saudável e tranquilo dentro de si.

❖ **Segundo trimestre:** esta fase, geralmente, é aquela em que **há mais energia e, porque a barriga ainda não é muito grande, pode ser uma boa altura para investir mais no asana**. Assim, aproveite para fortalecer principalmente os músculos das costas e das coxas para que possam suportar melhor o peso que vai aumentando. Comece também (se ainda não o fazia) a trabalhar os músculos da zona pélvica que têm um papel importante no parto. Uma das formas de trabalhar esta musculatura é passar, pelo menos, 5min por dia, numa posição de cócoras que ajuda a aumentar a flexibilidade desta zona. Nas sociedades ocidentais tornou-se muito comum o recurso às episiotomias (corte na região do períneo) e há quem defenda que estas são necessárias, porque o nosso estilo de vida fez com que estes músculos perdessem flexibilidade, pois estamos sempre sentadas em cadeiras ou sofás.

#### INVISTA EM SI DURANTE A GRAVIDEZ

No final de cada prática aproveite para direccionar toda a sua atenção ao bebé e transmita-lhe todo o seu carinho, visualizando-o a crescer feliz, saudável e tranquilo dentro de si. Hoje em dia, sabe-se que os bebés, durante a gravidez, sentem as emoções da mãe, por isso invista em si durante a gravidez, **procure estar tranquila e em paz e saiba que, com isso, estará também a nutrir o bebé que vai nascer**.

latura é passar, pelo menos, 5min por dia, numa posição de cócoras que ajuda a aumentar a flexibilidade desta zona. Nas sociedades ocidentais tornou-se muito comum o recurso às episiotomias (corte na região do períneo) e há quem defenda que estas são necessárias, porque o nosso estilo de vida fez com que estes músculos perdessem flexibilidade, pois estamos sempre sentadas em cadeiras ou sofás.

Pode, também, começar a fazer exercícios de fortalecimento do pavilhão pélvico, que têm um papel muito importante na gravidez, não só porque são estes músculos que terá de contrair para ajudar a empurrar o bebé (por isso, é bom passar a estar mais consciente deles), mas também porque a flacidez destes pode originar sintomas de incontinência urinária após o parto.

**Há um conjunto de exercícios**



Na fase do terceiro trimestre, a prática pode servir para aliviar dores de costas que começam a ser mais comuns

xamento adopte uma posição de lado ou, se tiver almofadas, pode colocar algumas atrás das costas, para que o tronco fique elevado.

❖ **Terceiro trimestre: a barriga já cria mais limitações na prática do asana por se tornar cada vez mais saliente**. Continue a privilegiar os exercícios que ajudam a fortalecer as costas (sobretudo ao nível lombar) e as pernas e também os que alongam e fortalecem os músculos da zona pélvica. Continue a fazer os exercícios de Kegel até ao parto e a passar diariamente algum tempo na posição de cócoras. Nesta fase, a prática pode servir para aliviar dores de costas que começam a ser mais comuns. Para este efeito são bons os exercícios que implicam movimentos de bascula, como o exercício do gato: deite-se de gatas no chão e expire arqueando bem as costas, inspire com o movimento contrário, deixando rodar a bacia, afundando um pouco a zona lombar, sem acentuar

demasiado a curvatura lombar, procure relaxar com o movimento, sentindo-se a libertar tensão cada vez que expira.

**O peso do bebé pode já começar a provocar alguma dificuldade respiratória**, por isso são também úteis os exercícios que ajudam a alongar os músculos laterais do tronco que têm um papel importante na respiração e que, quando se encontram tensos, podem dificultá-la.

**Experimente elevar os braços acima da cabeça e, ao expirar, incline o tronco um pouco para o lado para alongar esses músculos**.

Inspirando, volte ao centro e, expirando, ao lado contrário. Também pode relaxar com os braços pousados acima da cabeça, para ampliar um pouco a caixa torácica. **Pode continuar a praticar até ao dia do parto**, desde que se sinta bem e tenha sempre o cuidado de adaptar os exercícios à sua condição.

🧘 **Psicóloga e Professora de Yoga** — responsável pelo Espaço Vida  
www.espaco-vida.com  
inforvida@gmail.com

PUB

**Mães & Bebés**  
Loja Online

Produtos para a Mãe e para o Bebê até aos 3 anos

Venha conhecer a Mães & Bebés - Loja Online e ofereça ao seu bebé um início de vida mais saudável!

Tudo o que precisa para um começo mais verde: roupa 100% algodão orgânico e produtos para mães e bebés seguros, naturais, orgânicos e amigos do ambiente.

Somos orgânicos desde 2006!

Telefone: 261919388 | info@maesebebes.pt | www.maesebebes.pt