

Sofrología en el embarazo

Permite preparar a la mujer al parto para que pueda vivir sin tensiones el proceso

Cada vez con más frecuencia se habla de relajación, meditación, visualización... técnicas todas beneficiosas y con la intención de calmar la mente para sentirnos mejor. Se sabe que el estrés baja las defensas y que positivizar la vida mejora nuestra salud y nos alivia durante la enfermedad, permitiéndonos vivir mejor nuestros propios procesos.

Sofrología es el estudio de la consciencia en equilibrio. Su creador es el médico neuropsiquiatra Dr. Alfonso Caycedo. Se compone de dos líneas de trabajo: la relajación dinámica, que se dirige a un trabajo más interior, y técnicas específicas para trabajar contenidos más puntuales.

Estas técnicas específicas nos permiten una mayor presencia en nuestro día a día, con ejercicios sencillos que se

pueden realizar sin necesidad de crear un entorno específico y adaptados a una sociedad sin tiempo, que prioriza lo mental, pero cada vez más consciente de que se nos está olvidando respirar.

Como todo trabajo del que queremos obtener un resultado, le tendremos que dedicar un rato cada día. Cuanta más dedicación, más presencia. Irán modificándose nuestros estados de ánimo y, de una forma natural, cambiaremos nuestras prioridades, recolocando nuestras necesidades, las de nuestra familia, los amigos... recobrando la ilusión y la alegría por las pequeñas cosas. Con estas técnicas pueden trabajarse temas muy diferentes: unas oposiciones, exámenes, una competición deportiva, acompañamiento durante tratamientos médicos... y como el caso que veremos a continuación, el embarazo y el parto.

Disfrutar del embarazo

Comenzamos el acompañamiento a una mujer embarazada del segundo hijo (el primero tiene en la actualidad 2 años). Se siente muy cansada, hasta el punto de tener la sensación de *no llegar*, y le sabe mal no disfrutar plenamente de este embarazo. En la primera sesión, acordamos cuáles serán los contenidos que quiere mejorar. Durante las primeras sesiones, trabajamos básicamente la toma de consciencia del cuerpo mediante ejercicios básicos de relajación: hacemos un recorrido por todo el cuerpo, de la cabeza a los pies, inspirando suavemente y utilizando la eliminación de aire para dejar salir todas las tensiones. Practicamos la secuencia y, durante la semana siguiente, practica por su cuenta durante media hora aproximadamente, anotando diariamente sus sensaciones. Seguimos esta pauta a lo largo del primer mes. Para entonces, se siente con mejor humor y está más contenta.

Durante el mes siguiente a la primera visita, trabajamos la relajación un poco más corta y añadimos a las sesiones lo que llamamos *eliminación del negativo*, que consiste en inspirar y tensionar distintas partes del cuerpo y, al soltar el aire, dejar salir la tensión acumulada. Durante el ejercicio, es importante observar tanto el momento de tensión, como el de la relajación posterior. También incorporamos *la presencia del positivo*, que consiste en tener la intención, en cada inspiración, de aportar oxígeno, bienestar o serenidad.

Cuando nos volvemos a ver, su cuerpo está mucho más relajado, se siente más radiante. Por sus anotaciones, podemos ver que está disfrutando de su hijo y de su embarazo. Describe momentos de mucha armonía y paz y me comenta que, al permitirse un tiempo de trabajo personal, ha mejorado la relación con su entorno, pudiendo dar un tiempo de mejor calidad a su hijo y a su pareja.

Momentos de armonía

En el sexto mes de embarazo, se siente totalmente dispuesta a trabajar y disfrutar con el bebé que lleva dentro. La secuencia de esta etapa será la relajación que ya conoce, añadiendo la visualización, en donde ella habla con el bebé, lo acuna, le canta, todo aquello que se le ocurra y que sea positivo para ambos, cuidando también el espacio físico que lo contiene (la pelvis), visual-

GETTY IMAGES

lizando que está relajado pero con tono, que acoge al bebé y lo sostiene con seguridad y firmeza. Seguimos viéndonos semanalmente y los comentarios que escribe nos confirman que la dedicación está dando su fruto. Está encantada con su embarazo y, aunque sigue sin llegar a todo, ya no lo vive con agobio y puede disfrutar en el parque con su hijo de 2 años.

Cómo preparar el parto

A los casi ocho meses, valoramos comenzar a preparar las visualizaciones para el parto. La intención es positivizar el momento, tener la sensación de haberlo vivido desde un lugar tranquilo y sereno, de forma que, llegado el momento, le sea familiar y le permita relajarse más fácilmente. Vamos incorporando en el trabajo de visualización a su marido, que estará presente en el parto. Por acuerdo de ambos, participa en un par de sesiones para conectar, como él dijo, con sus propias sensaciones, saber cómo acompañar a su mujer en el momento del parto y poder entender mejor sus mensajes; en resumen, estar más despierto.

En esta última etapa, un par de semanas antes de la fecha posible del parto, trabajamos con lo que llamamos *visualización futura*. Damos por vivido el acontecimiento, lo recordamos como algo muy positivo y lleno de imágenes que nos llenan de amor y ternura. Aquí incorporamos al hermano mayor, lo vemos sonriente y feliz con su nueva hermanita, visualizamos la familia y la sentimos en armonía, sonriente y satisfecha. Permitimos que estas sensaciones llenen todos los poros de nuestra piel, las respiramos y las hacemos nuestras, sabiendo que podemos volver a revivirlas, sólo con la intención y la respiración.

Llegado el día del parto, que será en un hospital, mantienen la calma, alternan paseos, visualizaciones, respiración... y cuando todo comienza con más intensidad, se dirigen al hospital en donde ella es examinada y valoran que el bebé ya está en camino, lo preparan todo y, en cuestión de media hora, nace una preciosa niña.

Orientación para el post-parto

A estas alturas de prácticas y con un poco de orientación, la mujer sigue trabajando por su cuenta con regularidad, añadiendo en distintos momentos contenidos nuevos. Se siente muy feliz de la experiencia vivida y considera que el aprendizaje le ha servido para modificar algunos hábitos importantes de su vida.

Dentro de cada técnica del trabajo diario, y como cierre de la sesión, siempre se fortalecen o activan tres cualidades positivas de nuestra personalidad:

1. La seguridad en nosotros mismos.
2. La armonía entre el cuerpo y la mente.
3. La capacidad de ilusión y de disfrutar de las cosas positivas de cada día.

En estas técnicas, la repetición es fundamental para el aprendizaje de la observación, que nos permitirá convertirla en un hábito saludable y facilitar el cambio de nuestros pensamientos negativos por positivos.

Con esta observación, nos volvemos más presentes y con mayor poder de decisión en nuestra vida sobre lo que pensamos y cómo dejamos que nos afecten las cosas.

ÁUREA GÓMEZ ERGÚIN
MÁSTER EN SOFROLOGÍA CAYCEDIANA Y TERAPEUTA MANUAL

ASISTENCIA SANITARIA ESPECIALIZADA EN MEDICINA NO CONVENCIONAL

MEDICINA NATURISTA

JOSEP LLUÍS BERDONCES (médico). Medicina general. Diagnóstico por el iris. NOEL GARCÍA (médico). Medicina de la Infancia y Antroposófica. PEDRO RÓDENAS (médico). Medicina general. Revisión de hábitos. Tratamiento complementario en procesos oncológicos.



MEDICINA HOMEOPÁTICA

SERGIO ABANADES (médico). Medicina Integrativa: Homeopatía, Medicina Interna, Farmacología Clínica.



GINECOLOGÍA

Revisiones Ginecológicas. Ginecología Preventiva
MANUELA CUEVAS (médica). Homeopatía Familiar. Contracepción Consciente. MÓNICA PUGA (médica). Trastornos físicos y emocionales de la mujer. Asesoramiento y tratamiento en infertilidad de la pareja.

MEDICINA TRADICIONAL CHINA ACUPUNTURA

CRISTINA DOMINGO (médica). CREU FORÈS (médica). Medicina general. Diagnóstico energético.



PSICOLOGÍA

ROGER JOVER (psicólogo). Psicología para niños y adolescentes. Orientación a padres. ALICIA MOYA (psicóloga). Psicología para la salud para enfermos crónicos. M. DOLORS PALLARÈS (psicóloga). Orientación psicológica. Psicoterapia y técnicas de relajación.



DESARROLLO PERSONAL

ROSALINA SICART (pedagoga, psicoanalista). Aprender de la experiencia



OSTEOPATÍA

LOUISE BARROW (osteópata). AINHOA GOENAGA (fisioterapeuta, osteópata). DIEGO POTES (fisioterapeuta, osteópata). Tratamiento de trastornos funcionales para niños y adultos. Osteopatía craneosacral y visceral



TERAPIAS MANUALES

AUREA GÓMEZ (diplomada). Quiromasaje. Reflexología podal. Drenaje linfático. Tratamientos naturales de la piel.



FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA

HERMINIA GARCIA (fisioterapeuta). Tratamiento y prevención de las disfunciones de la postura y movimiento del aparato locomotor.



SOFROLOGÍA

AUREA GÓMEZ (master en Sofrología Caycediana). Aumento de la conciencia de uno mismo a través de la auto-observación física y mental y las técnicas de relajación y visualización.



YOGA Y MEDITACIÓN

LORENA MARUGÁN (profesora). Unión del cuerpo, mente y emociones a través de asanas, pranayamas, canto, meditación y relajación.



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com

Teléfono: 934 677 420

C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona

info@integralcentremedic.com