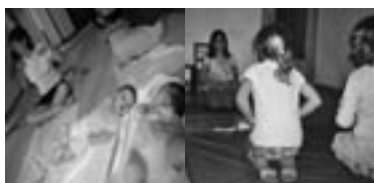


## Aplicando yoga y respiración para la salud maternal e infantil

Carmen Albareda Tiana, M<sup>a</sup> Gloria Borràs Boneu\*  
CAP Sant Joan, Clínica Corachan\* y GRD Mèdic Health Inst Barcelona



La antigua medicina ayurvédica refiere el aliento o prana como una fuente de vitalidad de la persona, su circulación electromagnética en el cuerpo, así como la concienciación y el sonido. En el lenguaje occidental le denominamos eje psico-neuro-inmuno-endocrino.

Actualmente el estrés psicológico está aumentando en nuestra sociedad, y remarcadamente en las mujeres embarazadas con una profesión liberal, y en la infancia. La alergia y el asma se incrementan en la infancia. El asma es la enfermedad crónica más frecuente de la infancia, la padecen alrededor de un 5-10% de l@s niñ@. El 12% de los niños roncan. La obstrucción nasal es un factor de riesgo para el asma y empeora la calidad de vida y la salud.

El programa de Yoga Kundalini (YK) para la **Maternidad y Crianza** empezó como una herramienta para afrontar los cambios emocionales de este acontecimiento en 2002. Sus objetivos son:

- tonificar la musculatura del suelo pélvico y la región pectoral
- reducir la percepción de estrés y ansiedad, y favorecer la serenidad mental
- sostener la relación de crianza con comprensión y tolerancia.

50 mujeres, de 25 a 41 años, embarazadas y después del parto nos han referido su experiencia y percepción después del programa: aumento de la sensación de facilidad respiratoria, de fuerza física, han incorporado la práctica de respiraciones profundas y la relajación a situaciones de tensión o ante pensamientos que antes generaban angustia, así como interés por los mantras.

El programa **Trabajo Respiratorio Global** para l@s Niñ@s, aplicado por Albareda, incluye de yoga, seital, higiene y respiración, encuentra mejoría en la calidad de vida de l@s niñ@s, observa disminución del consumo farmacológico de broncodilatadores de rescate, de corticoides inhalados, y menor frecuentación de atención médica requerida.

Observa que un alto nivel de estrés crónico les hace más vulnerables a los acontecimientos negativos que desencadenan crisis y no pueden recibir el factor positivo de protección:

El programa **Infantil** para 40 niñ@s resulta eficaz en 23 y parcial en 11 de l@s 37 que acuden periódicamente con obstrucción nasal. Es eficaz en 10 con asma y parcialmente eficaz en 5.

### CONCLUSIONES

Yoga ha permitido a las personas que han asistido a estos programas aplicar conscientemente recursos propios para serenar la mente, manejar el estrés y mejorar la condición física, cambiar las condiciones ambientales estresantes y proporcionar instrumentos para mejorar la dinámica familiar, en niñ@s permite modificar los patrones respiratorios, que reflejan condiciones ambientales estresantes previas, así como prevenir crisis respiratorias.