

Conferencia

La respiración de Rebirthing en la gestación y el parto

La respiración consciente es una de las herramientas más poderosas de las que disponemos.

La respiración es fuente de salud, vitalidad y bienestar del cuerpo y de la mente y es la forma más rápida de obtener una relajación efectiva.

La respiración consciente mejora el estado del sistema nervioso, incluyendo el cerebro, la columna, los centros nerviosos y los nervios proporcionando una oxigenación mayor.

Ejercita en profundidad todos los órganos abdominales (estómago, intestino, hígado y páncreas), los órganos digestivos reciben mayor cantidad de oxígeno, beneficiando el proceso de digestión.

El corazón estimula la circulación sanguínea de todos estos órganos, en los pulmones, aumentando su capacidad respiratoria.

La respiración rítmica lenta y profunda consigue una relajación muscular ralentizando los latidos del corazón produciendo gran relajación y bienestar.

Las ventajas de la respiración consciente durante la gestación

Todos sabemos lo importante que es cuidar el estado anímico durante los meses de gestación, ya que compartimos la sangre y por ende todas las hormonas con nuestro bebé. Nuestro hijo comparte con nosotros todas las emociones que vivimos sin poderlo evitar. Es importante pues, mantener un estado emocional tranquilo y relajado, disfrutando de esos meses y procurando a nuestro hijo/a, una gestación gratificante y agradable, ya que de sus experiencias estará formando, en parte su carácter y personalidad.

Beneficios de la respiración consciente durante el embarazo

- Nos permite canalizar nuestras emociones y mantener la calma
- Encarar cualquier conflicto o contratiempo con otra actitud
- Esperar la fecha de parto con más tranquilidad y confianza
- Nos facilita la comunicación con nuestro bebé

Las ventajas de la respiración consciente en el trabajo de parto

Durante el parto, el manejo de la respiración consciente y conectada tiene gran cantidad de ventajas, permitiéndole a la mujer:

- Mantener una actitud activa durante su proceso de parto
- Manejar las contracciones traspasándolas
- Relajarse en fase de descanso de las contracciones
- Colaborar con la producción y segregación de oxitócica natural
- Ayudar a la segregación de endorfinas.

Haremos un ejercicio de respiración de 10 minutos

Conduce Angeles Hinojosa