

# MODULO DE FORMACIÓN DE KUNDALINI YOGA PRENATAL

YOGA para el EMBARAZO y el PARTO

Para profesores de yoga o personas en formación,  
embarazadas, matronas, doulas y cualquier persona  
interesada en el mundo de la maternidad

**Basado en las enseñanzas de Kundalini Yoga  
transmitidas por Yogui Bhajan**

**Mañana del Sábado (9:30 h. a 14:00 h.) (4:30 horas)**

## **1.- Introducción y Contexto femenino**

Encuadre general de la formación y contexto social en el que se desenvuelve la maternidad. La identidad de género y su relación con la salud y las funciones propias como el embarazo y el parto.

## **2.- Las cuatro esferas del embarazo holístico**

El embarazo, el parto y la crianza son para algunas mujeres el inicio de un proceso de maduración y crecimiento personal, que afectará a todos sus aspectos o componentes como ser humano: Componentes físico, mental, emocional y espiritual.

### **2.1.- Una mente enfocada en la maternidad**

Desmontar mitos sobre la disminución de capacidades de la mujer en el embarazo y reconocer las virtudes que le ofrece.

### **2.2.- Un despertar de nuevas emociones**

A medida que avanza el embarazo cambian las inquietudes, las preocupaciones. Emociones diferentes surgen junto a una sensibilidad especial.

### **2.3.- La maternidad un encuentro espiritual**

La maternidad una oportunidad única de transformación y crecimiento personal

### **2.4. - Un cuerpo para la maternidad**

Repaso general de los 11 sistemas funcionales (sistema endocrino, digestivo, óseo, circulatorio, muscular, reproductor, linfático, inmunológico, nervioso, tegumentario, renal, respiratorio) y los cambios que suceden en ellos en el embarazo.

Asanas, precauciones y beneficiosas.

## **Tarde del Sábado (15:30 h. a 19:00 h.) (4 horas)**

### **3.- Precauciones y Recomendaciones generales en la práctica**

Precauciones y recomendaciones generales en una clase de kundalini prenatal.

### **4.- Cambios por trimestres**

Repasaremos cada trimestre y veremos:

- .- Evolución del embarazo
- Emociones que emergen
- .- Crecimiento del bebé
- .- Molestias más comunes
- .- Asanas recomendables y precauciones

### **5.- Preparando una clase de Kundalini Prenatal**

Como hacer el calentamiento. Como elegir y modificar una Kriya, Relajación y Meditación

## **Mañana del Domingo (7:00 h. a 14:00 h.) (5:00 horas)**

### **6.- Sadhana matinal con kriya para el embarazo**

### **7.- La Respiración la mejor aliada**

Los cambios en la respiración de la mujer embarazada. Las precauciones que se han de tomar y su utilidad en el parto.

### **8.- Anatomía yóguica**

Repaso general de la anatomía yóguica y de los cambios que suceden en el embarazo.

Asanas recomendadas en el embarazo.

### **9.- El parto**

Las fases y los cambios que suceden en el cuerpo de la mujer el día que recibe a su bebé. Reconoceremos en nuestro cuerpo los espacios que se abren y como podemos favorecerlos con las clases de kundalini yoga.

### **10.- Ruegos y preguntas**

**La formación es vivencial y se entrega manual**