

capacidades perceptivo motoras - 2^{da} parte: **ritmo**

los ritmos de los cuerpos

gestantes

escriben: Marian Durán - Anabella Lozano

La vida en la tierra está guiada por ciclos y por ritmos: las lunas, las mareas, las estaciones, el día y la noche...

El cuerpo humano está atravesado por estos ciclos con sus ritmos, y también por ritmos fisiológicos y otros de hábitos. El ritmo del corazón, la respiración, el pulso sanguíneo y el ritmo del sueño. Estos nos hablan de estados, de momentos, de necesidades, y van marcando de alguna manera nuestro comportamiento, el camino, si logramos escucharlo y danzamos en sintonía con él.

En la gestación los ritmos del cuerpo de la madre se acompañan con los del bebé y viceversa aunque cada uno tenga el propio, al compartir el hábitat de alguna manera uno escucha al del otro y así desde el inicio se da un diálogo interno, íntimo donde algunos ritmos se comparten y otros son propios, pero siempre buscando una buena convivencia.

En la medida que avanza el embarazo nuestros ritmos van cambiando, se van modificando lentamente. Generalmente hacia el tercer trimestre vamos poniéndonos más «lentas», más «distraídas». Eso, muchas veces nos hace sentir torpes, no lo vemos como algo positivo. Sin embargo es algo que sucede gracias a que nuestro cerebro pensante va tomando un lugar más inactivo para

tra naturaleza, que es la naturaleza mamífera y así nos vamos adentrando en el comportamiento más instintivo, menos racional.

Llegado el momento del nacimiento el ritmo de la producción de hormonas del bebé despierta un ritmo en la producción de hormonas de la madre y así las contracciones van haciéndose presentes lentamente. Una vez más los ritmos de la mamá se acompañan con los del bebé y los cuerpos funcionan en sincronía perfecta. De esta manera el funcionamiento de nuestros cuerpos, sin necesidad de nada externo, va adentrándose en el viaje del parto y el nacimiento en sus propios ritmos.

Éstos son diferentes en cada día y dependen de muchos factores, pero es importante saber que si logramos entregarnos sin expectativas en cuanto a la duración y los tintes de este ciclo podremos llegar al encuentro con el fruto (la cría) en el tiempo necesario y exacto para los dos.

Los ciclos y los ritmos incluyen el movimiento, la quietud y las pausas. Hay mucha variabilidad y no hay una manera matemática de hacerlo, no podemos calcularlo y saber los resultados hasta el final. No hay recetas y esa es una de las características más lindas. Este proceso nos ofrece la oportunidad de dejarnos sorprender por la naturaleza!

Honrar los ritmos en la clase

Aprender de nosotras mismas y nuestros ciclos es parte de lo que las mujeres tenemos



nar podríamos entender nuestra capacidad de introspectar y reinventarnos en cada ciclo lunar. Percibimos como seres que ciclamos y no que «reglamos» (nada más lejano que una regla para nombrar la menstruación) es parte de la de-construcción y recuperación o *recuperación* de nosotras mismas.

Para cuando llegamos a nuestros embarazos el ciclo de la vida nos inunda y nos atraviesa, como un crecimiento rítmico y en espiral, podremos entender cómo la energía viaja por nosotras y entre nuestros hijos.

Aprender a escuchar esos ritmos es parte de nuestra propuesta porque nos permitirá aprender a escuchar a nuestros hijos en el periodo de gestación y después de nacer.

Los Primeros Ritmos

En la respiración y en el corazón está el primer encuentro con el ritmo.

Nuestra respiración es el primer lugar para identificar ritmo y contacto con los órganos y con el útero en crecimiento.

Para ello en nuestras clases identificamos el ritmo de nuestra respiración, los tejidos y las estructuras que la protagonizan y la activan. Nuestro diafragma optimista por natu-

su presencia y puede esperar aunque no siempre pacientemente, a ser escuchado.

En su caverna y cavidad guardamos muchas experiencias y es con él con quien vivimos y registramos la trama de aquellas emociones más primarias, esas que de tan nuestras ni las reconocemos porque se ha integrado como tensión y se han vuelto tejido, entrelazando nuestras vivencias.

Se ha vuelto la materia viva de la manera en que respiramos así que nos animamos a decir que seguro nuestras experiencias se han vuelto parte del tejido de este músculo y que con él se ha armado nuestro volumen, nuestro adentro y nuestras tensiones.

Con el diafragma damos contacto y ritmo a nuestro útero. Por eso poder usar la pelota para identificar ese contacto y ese ritmo en el que crecimos y ahora crecen nuestros hijos es una de nuestras maneras de invitar a las mujeres y los bebés a reconocer y tejer con conciencia el vínculo que está naciendo.

Marian Durán y Anabella Lozano son Coordinadoras de la Certificación en Esferodinámica para el Embarazo, el Trabajo de Parto y el Post-