

## Taller de masaje para Embarazadas



El taller de Masaje para Embarazadas se realiza a partir del cuarto mes ya que se minimiza el riesgo para el feto, así como, hay que tener en cuenta que las glándulas secretan más hormonas (Progesterona, Oxytocina, Estrogeno, etc.). En Ayurveda se realiza en el mismo suelo intercambiando las dos posturas laterales. No obstante en el mundo occidental, el masaje tiene lugar en una mesa especial que tiene un agujero en medio para acomodar la barriga y sostener su peso.

Los músculos del útero emergen desde las apófisis transversa de las vertebras del área sacro-lumbar. Debe prestarse atención a la tensión que genera en las lumbares el peso del feto, donde la gravedad produce inestabilidad en los cambios bruscos. El masaje también reduce el nivel de agua y dolor en el cuerpo, especialmente en las articulaciones, lo cual incide favorablemente en la presión sanguínea de las extremidades. En este masaje Ayurveda para embarazadas se utilizan aceites refrescantes como el de coco o palma en vez de aceites de semillas de mostaza o sésamo.

Este taller de 2 horas está dirigido a las parejas o acompañantes de las mujeres embarazadas a fin de proveer seguridad y confort a la futura madre y a su bebé. Además, también se facilitan consejos para realizar masajes durante el parto.