

De *Las mil y una noches de sueños de luz*. Maria Calvo y Sonia E. Waters.
Ob Stare, 2011.

El cuerpo de la mujer embarazada

Àngels Massagué

Mi colaboración en el equipo de preparación al parto es la de dar las sesiones de preparación corporal y para eso me gustaría empezar explicando mi historia desde el inicio. Hace ya 14 años, cuando estaba a finales del embarazo de mi hijo Jan, buscaba un lugar o alguien que pudiera atender mi parto. Yo quería un parto respetado y no encajaba con ningún colectivo médico que me ofrecieran lo que buscaba, hasta que encontré a la Dra. Ortrud Lindemann. Ya en la entrevista que tuvimos respiré unos aires de esperanza sobre que yo, a pesar de estar a las puertas de cumplir los 40, podría tener un parto fisiológico y respetado en mi propio domicilio. Y ¿qué era para mi un parto respetado? Un parto donde pudiera seguir todo su proceso natural sin intervenciones externas, si no eran necesarias. Y creo que ésto es natural, lícito y merecido de toda mujer. Hace 14 años todavía no existía el centro Marenostum como tal, pero su semilla empezaba a tener vida con la Dra. Lindemann y su equipo; ella hacía ya tiempo que trabajaba en ese sentido, proporcionando este tipo de parto a todas las mujeres que lo deseaban y lo buscaban. Y aquí entré yo; después de mi parto rápido, tranquilo, sereno...un hecho que ha formado parte de mi crecimiento como mujer y como ser humano. Entré en Marenostum a petición de la misma Ortrud, para dar las sesiones de preparación al parto a las mujeres embarazadas que fuesen a dar a luz con ella. Y así empezó esa historia, tan natural como el mismo parto.

Yo vengo del mundo de la docencia, y ya entonces creía en los procesos naturales del ser humano y por supuesto del niño: es decir, creo que su organismo puede crecer y aprender sin dificultad, por ellos mismos, siempre y cuando se les respete su ritmo, su proceso y el entorno sea favorable a este crecimiento. Cada vez me fuí interesando más por el cuerpo y sus expresiones hasta que después de una larga trayectoria profesional, me formé como terapeuta corporal. Tuve la suerte de encontrarme con gente muy interesante por el camino, de poder aprender y trabajar a su lado. Por un lado encontré, entre otros, el rigor anatómico y creativo de Blandine Calais-Germain y Núria Vives, que me dieron la seguridad en los movimientos que yo ofrecía, y por otro lado encontré la sensibilidad y la filosofía de las Dras. Elsa Gindler, Krista Sattler, Ute Strub...que me daban la seguridad y confianza de tener la paciencia necesaria para creer en el proceso de cada cuerpo y persona.

En mis clases no hay un modelo a seguir: yo propongo detalladamente los movimientos y cada persona va ejecutando según sus posibilidades. Son movimientos con una estructura anatómica muy bien analizada, para que se puedan realizar sin ninguna dificultad el estirar, el tonificar o coordinar aquella zona del cuerpo que se quiera trabajar. En las propuestas hay movimientos donde se practica la motricidad y movilidad de la pelvis para que éstos se puedan hacer en las diferentes posiciones durante las contracciones y en el expulsivo. No son posiciones aprendidas, sino que son vivenciadas, donde el movimiento y el cambio son vivos, espontáneos.

Nos familiarizamos con nuestra respiración para entrar en contacto con ella. La respiración se ve afectada por todo lo que nos ocurre, por tensiones físicas, emocionales, por lesiones... y sobretodo en el día del parto, donde nuestro cuerpo sufre unos cambios que a menudo se transforman en miedo y dolor. Y ahí es cuando la respiración se bloquea y la respiración natural se ve dificultada teniendo una exhalación corta y una inhalación insuficiente. La respiración tiene la capacidad de recuperarse automáticamente de las tensiones y las disfunciones tan pronto como desaparece la situación que las ha provocado (dolor, contracciones...). Pero lo que ocurre es que, en lugar de permitir que nuestra respiración vuelva a nuestro estado normal en un plazo de tiempo adecuado, tendemos a interferirla. Inconscientemente nos mantenemos con la tensión habida por el dolor y eso dificulta el restablecimiento de la respiración natural. Solo el tener consciencia y conocimiento de la propia respiración puede superar esa perturbación respiratoria. Y respiración y relajación van cogidas de la mano: la respiración natural te puede permitir una relajación y la relajación te ayuda a disminuir el dolor.

Si conseguimos que las tensiones no se apoderen de nuestro cuerpo, éste va a poder seguir el curso de sus transformaciones para que la musculatura del periné pueda dar paso al bebé. Para eso, en nuestras clases reconocemos toda la zona del periné y la movilizamos, pero sobretodo la relajamos, para que tenga la capacidad de estar flexible y estirarse al empuje de la cabecita del

bebé. De la tonificación de la musculatura del periné nos vamos a encargar más detenidamente en el postparto, buscando movimientos para devolver la fuerza a esa musculatura.

Juntamente con todo esto, experimentamos la escucha y el tiempo de interiorización del movimiento que hemos trabajado, con un conocimiento cognitivo de lo que hemos hecho en clase, para que cale en la memoria corporal y pueda aflorar en el momento que se necesite. Esto es devolver la confianza en la sabiduría del cuerpo. El cuerpo de la mujer embarazada está muy sensible al mundo de las sensaciones y de las percepciones y es un buen momento para darle el espacio y entrar en contacto con ellas. Éste es el gran aprendizaje: sentir para integrar, estar presente a lo que sientes y estar conectada con tu organismo. Ser tú misma y no depender de lo que te han enseñado o explicado, sino confiar en el conocimiento de una misma.

Esta manera de trabajar es posible en el centro Marenostrum porque hay un espacio y un equipo con el que compartimos ideas y propósitos, y esto se convierte un pequeño oasis en medio de la ciudad. Tenemos también la posibilidad de seguir la evolución de las parejas antes del parto y seguirles el hilo después del parto. Creo que este intercambio entre los profesionales y las familias va formando una red que define el largo y ancho *Mare Nostrum*.

Bibliografía

Parir en movimiento. B. Calais-Germain y Nuria Vives. Ed. La liebre de marzo

La respiración. B. Calais-Germain. Ed. La liebre de marzo

El ABC de la respiración. Carola Spead. Ed. Edaf