

LA VISUALIZACIÓN: ENERGÉTICA EN LA GESTACIÓN

Evelin Sofía Pariona Gutierrez¹, Fiorella Leticia Naupa Garboza¹, Ruth Erika Panta Vásquez¹, Cidanelia Salas Llerena^{2,3}

1. Estudiante de Obstetricia, Universidad Nacional Mayor de San Marcos
2. Licenciada en Obstetricia
3. Docente de la Facultad de Medicina, Universidad Nacional Mayor de San Marcos

La energía en la gestación es un tema poco abordado por el profesional de salud, un aspecto a tener en cuenta debido a que el cuerpo humano está compuesto de energía cósmica y ancestral que al desequilibrarse podría afectar la salud. Por ello es importante reconocer que la energía cósmica o universal es necesaria para todo el ser humano y que es la primera base en el proceso de la fecundación, así como también interviene en la formación del nuevo ser, llega a formar los meridianos y puede influir en la acomodación del feto⁽¹⁾.

Durante la gestación se producen ciertos cambios físicos, anatómicos y hormonales que se vinculan con una base energética, por ejemplo la pigmentación de la línea alba tiene la finalidad de proteger al feto y órganos contiguos de la carga de energía externa. El pigmento crea una base adicional para el intercambio de energía en los casos relativamente aislados donde se necesita una condición estable por largo tiempo, como es el caso del embarazo⁽²⁾. La causa de la pigmentación se relaciona con el aumento de la concentración sanguínea de la hormona estimulante de melanocitos y la estimulación consecuente de la actividad de estas células, o el aumento del estrógeno y la progesterona⁽³⁾. También la gestante tendrá cambios emocionales propios del embarazo como el miedo y la ansiedad; que influirán para el bloqueo de los chakras y esto repercutirá a nivel físico.

VISUALIZACIÓN

Dentro de estas herramientas para el control de la energía se encuentra la visualización, la cual pertenece al área de la neuropatía psicofísica y es considerada como una terapia natural muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, así como para efectuar los cambios del comportamiento. Estas técnicas son tan potentes que se usan para aliviar la tensión muscular, cefaleas, ansiedad, problemas de autoestima, depresión, contracturas musculares y dolores residuales de la espalda; también se utiliza como técnica de concentración para controlar y eliminar el dolor y potenciar el éxito de muchas de las técnicas cognitivas.⁽¹⁾

Las técnicas de visualización aportan imágenes positivas y agradables que permiten vivir en un ambiente más tranquilo, evocando de manera imaginaria una situación o escena amena, utilizando emociones positivas que se generan para cambiar patrones de pensamientos. Los beneficios de las técnicas de visualización se deben a las conexiones neuronales que existen entre las áreas motoras y emocionales de nuestro cerebro. El objetivo es conectar determinadas imágenes y pensamientos con estados de ánimos positivos⁽⁴⁾.

Recibido

26 de diciembre del 2017

Correspondencia

Evelin Pariona Gutierrez.
Estudiante de Obstetricia,
Universidad Nacional Mayor de
San Marcos.
nileve_pagu@hotmail.com

Cita bibliográfica

Pariona E, Naupa F, Panta R,
Salas C. La visualización:
Energética en la gestación. Rev
Int Salud Matern Fetal. 2017;
2(4): 23 – 25.

PILARES DE LA VISUALIZACIÓN

Para maximizar el poder persuasivo de la mente, es preciso prestar especial atención a cinco factores: 1. repetición, 2. claridad, 3. acción en el tiempo presente, 4. implicación personal y 5. uso de los cinco sentidos. La repetición simplemente asegura que nuestras simulaciones mentales sean lo suficientemente fuertes y queden impresas en nuestra mente. La claridad asegura que nuestras imágenes sean nítidas tanto en forma como en contenido y por tanto es importante que utilicemos la mayor cantidad de información posible en nuestros ejercicios de visualización. La acción en tiempo presente asegura que nuestra imaginación no se quede en el futuro, sino que quede fijada en el ahora. La implicación personal, asegura que nuestras simulaciones sean reales y vívidas y el uso de los cinco sentidos, trata de definir muy bien las situaciones que estás creando en tu mente, no divises solo diálogos o percepciones, sino también sensaciones de todo tipo: emociones, olores, texturas, temperatura del lugar y en definitiva todo lo que te permita hacer más real la escena ⁽⁵⁾.

VISUALIZACIÓN EN LA GESTACIÓN

Se utiliza para el manejo del estrés, reducir la ansiedad, ayudar a enfrentar un parto con menor dolor y a fortalecer el vínculo con los hijos. Durante el embarazo deben imaginar y seguir el desarrollo del producto en el útero: visualizar el útero en crecimiento y como está el feto dentro. Así mismo en el parto deben conectarse con las contracciones e imaginar como el útero y la cavidad pélvica se va abriendo para que el bebé logre salir. Luego conectarse con la salida y el encuentro entre ambos. Para conseguir ello presentamos diversas metodologías:

Yoga: Cuando en occidente escuchamos la palabra "yoga", solemos pensar en ciertos ejercicios corporales bastante complicados, pero tales prácticas sólo constituyen una forma de yoga. Traducido literalmente significa "yugo", en el sentido de unirse con lo divino y con el objetivo de unificarse con él. Todo camino que conduzca a dicha unificación puede denominarse "yoga", y esos caminos pueden andarse desde los planos más diversos. Por tanto, también la mayoría de las formas de meditación se encuadran en este concepto. Estas formas de yoga activan de manera especial el chakra correspondiente, teniendo ahí su punto de partida para el objetivo de la unificación, común a todas las formas. ^(6,7)

La respiración por los chakras: Todos los hombres, animales y plantas respiramos el mismo aire, es así como la respiración no sólo nos une con todo hacia el exterior sino también hacia el interior, estableciendo un contacto y un intercambio constante. Nuestra respiración penetra hasta la más minúscula célula, aportando fuerza vital a nuestro cuerpo. Del sánscrito conocemos la palabra "prana", que en nuestro idioma podemos traducir como respiración, aliento vital, o energía cósmica o universal. Somos conscientes de las dimensiones de nuestra respiración, como algo universalmente grande y cotidiano, así que no debe seguir extrañándonos que casi todas las tradiciones espirituales notablemente evolucionadas concedan a la respiración tan alto valor y que hayan desarrollado multitud de técnicas respiratorias especiales para favorecer la conciencia. Aun cuando, en apariencia, en todo el mundo la sustancia que respira el hombre sea fundamentalmente la misma, la conciencia que acompaña a la inspiración de dicho aire es un factor decisivo. La respiración consciente y realizada de forma concreta aumenta a todas luces el efecto curativo y armonizador de la energía vital contenida en el aire que respiramos ⁽⁸⁾.

El masaje de las zonas reflejas de los chakras: Las zonas reflejas se hallan relacionadas con los órganos correspondientes y cuando algún órgano está estresado o enfermo esta circunstancia se detecta también en la zona refleja correspondiente de los pies (basta mencionar que existen sistemas similares de zonas reflejas en las manos, en el rostro, en las orejas, en los ojos, en la nariz, en la cabeza y en la espalda). Sin embargo, el esquema de zonas reflejas de los pies no sólo es el sistema más conocido y más ampliamente extendido de todos los de su especie, sino que, además, es el más sencillo y el más claramente articulado. La reflexoterapia podal tradicional consiste en un masaje de presión puntual especial realizado en los pies. Por el contrario, para muchas personas interesadas es nuevo el hecho de que cada uno de los siete chakras posee su propia «zona de conexión» en los pies y que gracias a ellas somos capaces de aplicar una terapia de máxima eficacia para todos los chakras del cuerpo. ⁽⁹⁾

Qi gong: Es una disciplina que ayuda a restaurar la energía vital, según la energía china esta energía es tan estrechamente relacionada con la energía sexual localizada en el ming men (puerta de luz), que se localiza en el hueco de los riñones de la lordosis lumbar.

La energía vital desciende por el bajo vientre hacia el perineo, donde se halla el punto de acupuntura llamado hui yin, entre los genitales y el ano (el punto hui yin significa reunión de los yin). El hombre capta la energía yin de la tierra: el yong quan izquierdo, el yong quan derecho y el hui yin. Para captar esta última energía puede ser de pie o sentado y se realiza de la siguiente manera: al inhalar se trata de obtener una ligera elevación del ano, y detrás de los genitales, esta elevación alzará y apretará los labios mayores de la vulva. La acción debe ser sutil; no hay que elevar el ano ni apretarlo. Entonces el espíritu se concentra para captar por ese punto la energía de la tierra, esta tenderá a elevarse siguiendo por la columna vertebral hasta la cima del cráneo, relajamos el perineo al exhalar el aire. Para facilitar la operación se inhala poco a poco metiendo la barriga, al exhalar se relaja todo el abdomen⁽¹⁰⁾.

COMENTARIOS DE LOS AUTORES

Sabemos de la existencia de la energía en el universo pero tenemos muy poca información de la energía en nuestro ser, aunque la misma física cuántica ha descubierto la existencia de esta. La energía de los chakras se proyecta en nuestra aura, que es una manifestación de la energía universal íntimamente vinculada con la vida humana⁽¹¹⁾; es por eso que a veces podemos sentir la energía de otra persona. Es importante saber que todo lo que pensamos y sentimos puede influenciar en nuestra energía y esto repercute en nuestro organismo ocasionándole un desequilibrio dando origen a la enfermedad; como se sabe el embarazo es un proceso de cambios tanto anatómicos, fisiológico y emocionales y por esta razón en las culturas orientales se da mayor importancia a la gestante tomando por concepto que ella sería el centro del universo y todo lo que influya en ella también repercutirá en el nuevo ser.

La cultura china ha abordado temas como el origen, la formación de los meridianos y el recorrido de la energía en el nuevo ser, la influencia de energía cósmica y ancestral, la interacción de esta energía y como esta descarga permite al feto en formación comunicarse socialmente, aunque sea por vías maternas como el ki o la bioenergía pre-natal, por medio de este organismo rudimentario finalizará su estructura energética⁽¹²⁾. Para las culturas orientales tener el conocimiento de esta energía les ayuda a desarrollar prácticas curativas y forma parte de su medicina tradicional. Todos estos conceptos sobre energía se deben tomar en cuenta en los profesionales de la salud, así poder integrar todo esto a sus conocimientos y a sus prácticas médicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chopra D. Energía sin límites. Serie salud perfecta. Harmony Books, Ney York. 2015.
2. Mendoza M. El hidrógeno y la energía. Ciencia Ergo Sum. 2006; 13 (1): 99-104. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/104/10413113.pdf>
3. Marks R., Motley R., Ariaza M. El embarazo y la piel. Dermatología. México D.F.: Editorial El Manual Moderno, 2012. Pag. 251.
4. Cruz M. Pensamiento tradicional chino en el wushu. Diposit digital de documentos, Universitat Autonoma de Barcelona. 2015. Disponible en: <https://ddd.uab.cat/record/147090>
5. Fuentes MA. Qigong e interculturalidad: práctica corporal y pensamiento chino en Barcelona. Tesis Doctoral, Diposit digital de documentos, Universitat Autonoma de Barcelona. 2016. Disponible en: https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2016/hdl_10803_399843/maf1de1.pdf
6. Dovale C, Rosell W. Elementos básicos de medicina bioenergética. Editorial Ciencias Médicas, Cuba. 2001.
7. Salazar C. Realización de ejercicio físico durante el embarazo: beneficios y recomendaciones. Revista Española de educación física y deportes. 2016; 414(4). (Enlace web) Disponible en: <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/download/480/466>
8. Simarro-Patón T. Efectos positivos del Yoga y su relación con el bienestar subjetivo y la felicidad. Tesis de grado, Universidad de Jaén, España. 2016. Disponible en: <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/3585>
9. López M, López P, Cortés A. Técnicas complementarias en los cuidados de enfermería. Textos docentes; Almería, España. 2016.
10. Villada-Prieto L, Piñero-Sánchez Y. Reflexología en el embarazo y como terapia alternativa en el parto. Revisión bibliográfica. Revista enfermería docente. 2016; 105(1). Disponible en: <http://www.revistaenfermeriadocente.es/index.php/ENDO/article/view/110>
11. Instituto Medicina Tradicional China. Chikung Medico. Centro de terapias Naturales y de Estudio en Barcelona. Disponible en: <http://www.institutodemedicinachina.com/instituto-de-qi-gong/qu%C3%A9-es-qigong.html>
12. Cangado J. Do-In Para Niños. Editorial Kier, s. A Buenos Aires, Argentina.1992. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=b7BdGZrXxy8C&dq=bioenerg%C3%ADa+de+la+gestante&hl=es&source=gbs_navlinks_s