

# MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN

MI MOMENTO CLAVE

**WACHAY WASI**





LA CASA DEL PARTO AL NACIMIENTO



La meditación, una herramienta para redescubrir la inteligencia innata del cuerpo, es la forma más directa de experimentar el silencio interior y el bienestar.

La investigación revela que, cuando uno medita, la respiración se relaja, la presión sanguínea disminuye y los niveles de la hormona del estrés se reducen.

**Realizar ejercicios de atención plena y visualizaciones con disciplina, dedicación y compromiso durante esta etapa de la vida, facilita:**

-  La capacidad de habitar el momento presente, aquí-ahora, y sumergirte en un estado de relajación y receptividad.
-  Desconectar el “piloto automático”, aquietando la mente, soltando preocupaciones y pensamientos.
-  Ser plenamente consciente de la vida que estás gestando en tu vientre.
-  Explorar e identificar sentimientos, emociones y sensaciones corporales.

- 👶 Observar con curiosidad y compasión.
- 👶 Conectarte con uno misma y también con tu bebé, comunicándose de forma profunda y disfrutando de una íntima experiencia emocional.
- 👶 Reducir el estrés y la ansiedad.
- 👶 Disminuir la reactividad emocional.



La mente está diseñada para buscar argumentos que den una sensación de coherencia entre lo que se hace y lo que se siente. Y esos razonamientos se sienten más verdaderos cuanto más emoción los respalde. Si te permites hacerles caso a los pensamientos pueden llevarte a situaciones en las que no quieras liberar las tensiones porque te protegen, te ayudan, son parte de ti, etc. No te dejes engañar. Como dicen en Ho'oponopono: si permites que la mente entre en el proceso la liberación se detendrá. Las reacciones de tu cuerpo no mienten. Cada vez que contactes con una emoción céntrate en tu cuerpo y libera la tensión hasta sentir Paz. No cansancio, no aceptación, no perdón sino PAZ.

# LA TÉCNICA

- 1) Respira hondo, suelta poco a poco tu cuerpo, hasta el punto que notes que tu cuerpo esta totalmente relajado.
- 2) Lleva la atención de tu mente a un punto concreto (puede ser un paisaje, la playa, tu casa, lo que mas te guste).
- 3) Hazte muy consciente de todas las características de ese punto y puntúa 0 no lo ves claro y 10 estas ubicada en ese punto.
- 4) Cuando estés en la puntuación 10, comienza a poner la mano sobre tu útero, mientras dices: “Soy Mama y me llamo..... te estuve buscando y ahora te tengo, estoy super contenta de que estés conmigo y con papa, quiero que sigas creciendo (si estamos de 28 a 36 semanas).

Si es mayor de 37 semanas quiero que te coloques bien para que puedas salir, me gustaría que nacieses por parto vaginal, estamos contentos cuando quieras puedes salir, estamos deseando conocerte y que sepas que te queremos mucho..... y todo lo que le quieras o puedas decir. Durante este proceso tu bebe te responderá con movimientos si le gusta y con tripa dura si no le gusta, luego te despides, le dices hasta mañana o hasta luego con amor.

4) Vuelve al punto 1, una vez hayas respirado y soltado el cuerpo empiezas a realizar tu rutina diaria .

# RELAJA TU MENTE

## RELAJACION DECUBITO LATERAL IZQUIERDO



## DECUITO LATERAL DERECHO





# SENTADA, TUMBADA, RELAJADA



Ponemos a tú disposición, nuestro servicio de matronas para apoyarte, resolver tus dudas y acompañarte durante tu embarazo ofreciéndote apoyo e información profesional.

Asesoría Lactancia a Domicilio.  
Asesoría Lactancia presencial en hospital.  
Consulta Craneosacral.  
Consulta Lactancia + Craneosacral.  
Consulta masaje perineal.  
Consulta Matrona Online, por videollamada o presencial.  
Consulta Matrona personalizada.  
Consulta Telefónica con nuestro servicio al otro lado.  
Consulta Terapia Gestáltica.  
Paternidad corresponsable.  
Psicología perinatal.  
Psicoprofilaxis Online y presencial.  
Puesta de los Primeros Pendientes.  
Seguimiento Domiciliario Lactancia.  
Taller de acompañamiento post parto y Lactancia.  
Yoga embarazadas, post parto y no embarazadas.



WACHAY WASI, S.L.U.

NIF: B67998401

[www.wachaywasi.com](http://www.wachaywasi.com)

[matronas@wachaywasi.com](mailto:matronas@wachaywasi.com)

+34 621 246 090

Domicilio social: C/ Doctor Jerónimo Iborra, 21 - 28044 Madrid

