

MONTSE COB

# “El yoga nos enseña a dar a luz de una forma respetuosa”

Es pionera en España en su trabajo como *doula*, que consiste en acompañar a las mujeres en el embarazo y el parto. Eso mismo es lo que hace en sus clases de yoga prenatal y de preparación al nacimiento

**M**ontse Cob sabe bien qué sucede en el cuerpo, las emociones y el espíritu de la mujer cuando afronta la gestación, el momento del parto y el comienzo de la maternidad. Y también conoce en profundidad cómo puede ayudar específicamente el yoga y la comunidad que practica el yoga en esos momentos de la vida de una mujer.

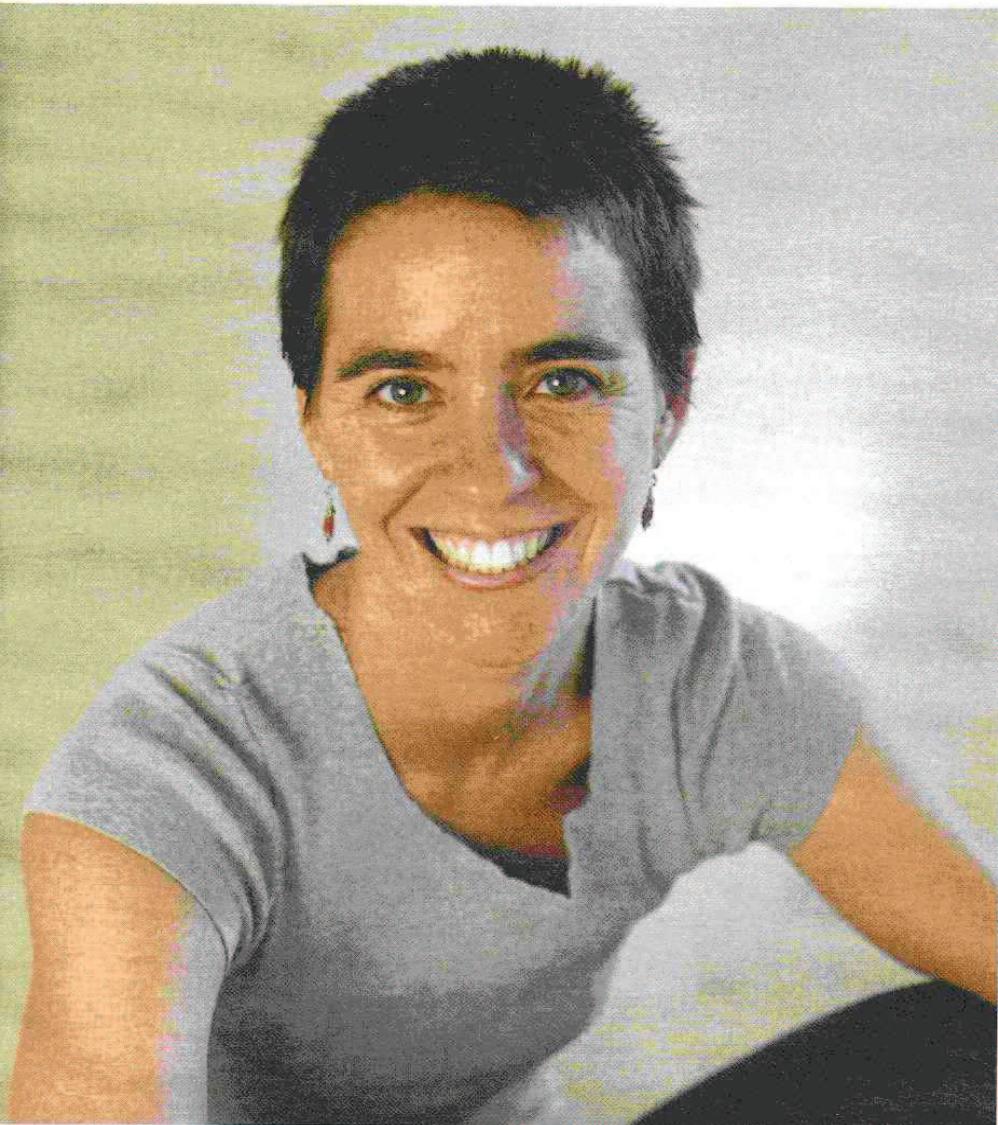
## ¿CÓMO ENTRÓ EN CONTACTO CON LA PRÁCTICA DEL YOGA?

Comencé hace 12 años, practicando yoga Iyengar, del que me gusta mucho su precisión y alienación. Luego me fui a vivir a Nueva York y allí probé bastantes estilos. El que más me atrajo es Vinyasa o Flow Yoga, que utiliza mucho la precisión de Iyengar pero no tiene esa energía tan masculina, un poco rígida. Por

el contrario, es como si fuese una coreografía que coordina movimiento y respiración, que permite al cuerpo expresarse. En definitiva, una energía más femenina. Y este camino me condujo a un acercamiento a las mujeres.

## ¿ASÍ ES COMO SE ESPECIALIZÓ EN YOGA Y NACIMIENTO?

Sí. En Nueva York empecé a dar clases a un grupo de yoga para mamás y bebés, y escuché muchas historias de nacimientos. Un gran número de aquellas mujeres decía que, aunque sus parejas estuvieron con ellas en el parto, sintieron una gran soledad emocional al dar a luz. Cuando yo tuve a mi hija entendí perfectamente lo que querían decir: sentí una necesidad de compañía femenina, de otra mujer que hubiera pasado por la misma situación. No para que hiciera nada, sino para acompa-



## Quién es

Licenciada

en Ciencias Biológicas, Montse es profesora certificada de yoga por la escuela Integral Yoga de New York y Om Yoga (estilo Vinyasa), ambas de Nueva York. También ha estudiado en la India (Dharamsala) y en Madrid con diferentes maestros. Está especializada en yoga prenatal y posparto, y desde 1999 acompaña a mujeres durante el embarazo, parto y posparto, realizando una labor conocida como doula. Imparte cursos de yoga prenatal, concienciación al parto y nacimiento para parejas en City Yoga (Madrid). Ha creado OmMa Prenatal, escuela de formación con una visión integral del embarazo, parto y posparto.

ñarme en el proceso y en el dolor. Lo cierto es que nos creamos unas expectativas en torno al parto y luego resulta que es una improvisación. Pero si creas el entorno adecuado, todo fluye mejor. Es lo que trato de enseñar en las clases de yoga prenatal y también en mi labor como *doula*, que consiste en acompañar a las mujeres durante el embarazo, el parto y el postparto. Trabajo en ambos campos desde que volví a España hace cuatro años.

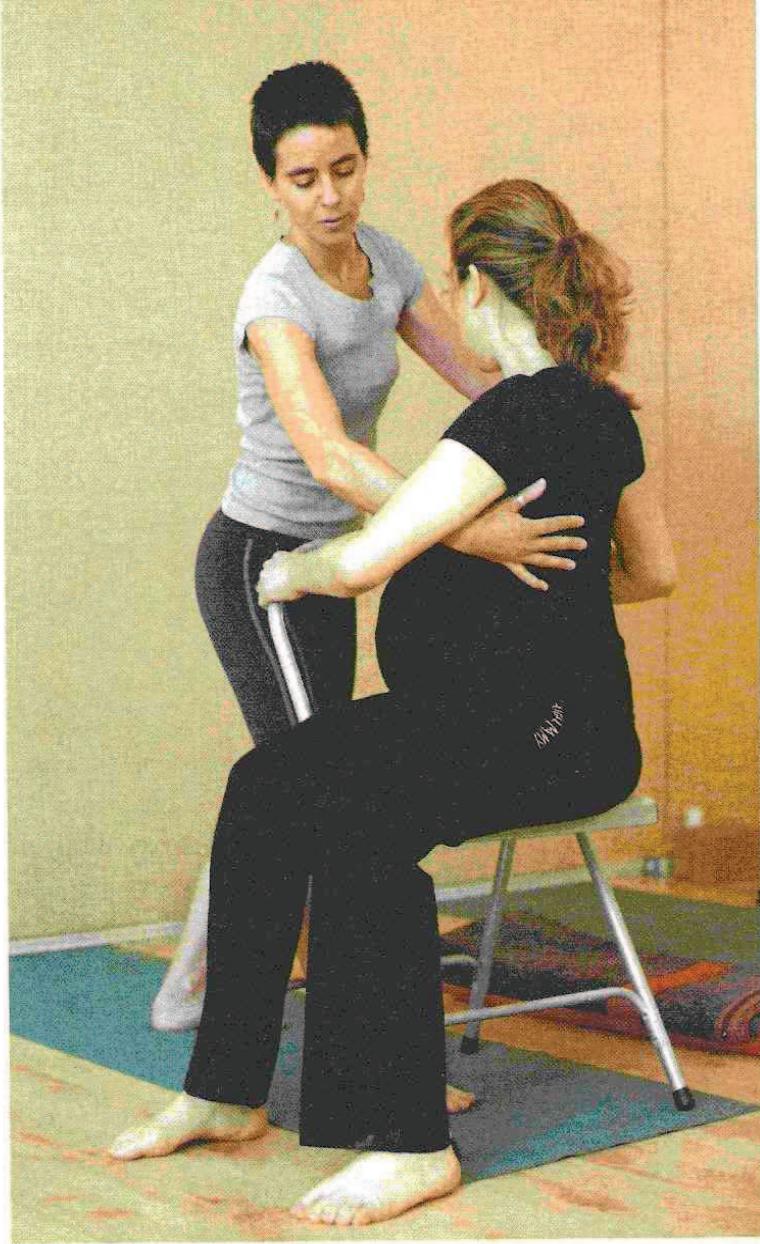
### HÁBLENOS DE SUS CLASES DE YOGA PARA EMBARAZADAS.

Me parece importante resaltar que son clases específicamente para embarazadas, y no una simple adaptación de las posturas. La gestación es un momento muy especial de la vida y es necesario crear un ambiente propicio para estas mujeres desde el principio hasta el final de

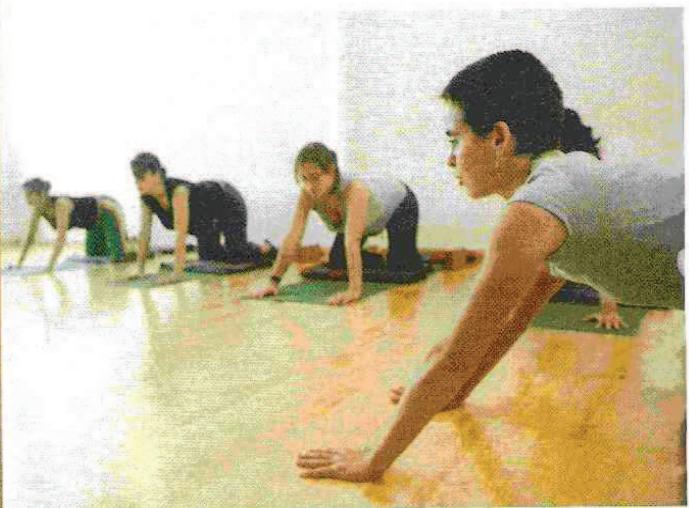
la clase. La idea es ayudar a la mamá a conectar con su cuerpo y con su bebé... En nuestra sociedad, la mujer tiene que trabajar fuera de casa, dispone de poco tiempo, hace las cosas corriendo, está falta de apoyo... Y para mí, lo más bonito de estas clases es que las alumnas forman un grupo que se encuentra y se apoya también fuera de clase. Hacen comunidad, y ese es justamente el espíritu de estas clases: que no se sientan aisladas en ningún aspecto.

### ¿QUÉ RECOMIENDA PARA DAR A LUZ DE UNA FORMA "YÓGUICA"?

Se trata de dar a luz de forma respetuosa. Muchas mujeres me dicen: "Vengo a tu clase porque quiero tener un parto natural, sin epidural y sin episiotomía". Pero no se trata exactamente de eso. Hay que tener en cuenta que el parto es largo y algún momento pueden



**CLASES ESPECÍFICAS.** Montse Cob enseña práctica especial para embarazo, no adaptada.



señamos a generar esas hormonas, a controlar su cuerpo, a crear un ambiente agradable en su mente y en su entorno, ya que los factores externos no los pueden cambiar.

#### **¿CÓMO SON LAS CLASES DE YOGA PARA MAMÁS Y BEBÉS?**

En el centro donde trabajo existe un grupo que he montado yo misma, aunque es una compañera la que imparte las clases porque yo no tengo el tiempo necesario. Son clases que comienzan cuando el bebé ya tiene cuatro semanas y la madre ha dejado de sangrar del todo y puede comenzar a recuperarse. Se colocan en círculo: una mamá, su bebé; otra mamá y su bebé, y así sucesivamente. De este modo, siempre hay contacto visual entre madre e hijo, e incluso en algunas posturas se incorpora a los bebés. La parte final de relajación sí la hacen todos juntos... normalmente mientras los pequeños están mamando, que es cuando más tranquilos se encuentran. Y si en algún momento de la clase es necesario cambiarles o calmarles porque lloran, se hace sin más.

tener mucho dolor, o se puede dar la circunstancia de que el bebé esté en una postura complicada. Así que, ¿por qué no poner la epidural si eso te va a hacer sentir mejor? Hay mujeres que quieren un parto natural, pero tienen miedo al dolor y piensan: "Si me pongo la epidural he fracasado. Pero eso genera una tensión en ellas. Hasta una cesárea puede considerarse un parto natural siempre que se realice de forma respetuosa y consciente y dentro de un ambiente apropiado: buena comunicación con el personal del hospital y, sobre todo, mucha intimidad para la madre.

#### **¿QUÉ ES PARA USTED EL PARTO?**

El parto es un acto sexual. Para parir se necesitan las mismas hormonas que para hacer el amor. Y en ambos casos, si no hay intimidad, la mujer se cierra. De ahí tanto uso de oxitocina sintética en los hospitales. En clase les en-

#### **¿QUÉ ES LO QUE APRENDEN LAS MADRES, MÁS ALLÁ DE LAS ASANAS Y LA RESPIRACIÓN?**

Estas clases resultan divertidas y liberadoras para ellas, porque tienen la oportunidad de compartir impresiones con otras mujeres que están viviendo algo parecido, exponer dudas,

intercambiar trucos y consejos... Pero desde la experiencia, no desde la teoría. Libros hay muchos, pero no hablan de todo. Por ejemplo, de lo duros que son los primeros meses, lo mucho que cuesta adaptarse a una vida nueva. Equilibrio sin extremos: esta es la idea de mis clases, y que cada mujer tome lo que necesite.

**IMPARTE TAMBIÉN UNAS CLASES ESPECÍFICAS SOBRE YOGA Y PARTO. ¿EN QUÉ CONSISTEN?**

Están dirigidas a embarazadas durante el tercer trimestre. Abordamos el uso del sonido, la relación entre garganta y suelo pélvico, los cambios que se producen en el cuerpo... Siempre de un modo consciente. Es decir, se trata de saber dónde está el suelo pélvico y qué función tiene, no sólo de contraer los músculos sin saber para qué. Esa parte del cuerpo es muy importante, pero no se conoce porque no se estudia en el colegio. Por desgracia aún se hacen muchas episiotomías (cortes realizados al tejido perineal con la finalidad de ensanchar la salida vaginal) innecesarias sólo para acelerar el parto, lo que supone una mutilación, un desgarro a nivel emocional y sexual. En clase hablamos de este tipo de cuestiones que normalmente no se abordan, son un tabú. Además, parece que la mujer que acaba de dar a luz no se puede quejar porque lo único que importa es que su hijo esté bien. Pero en clase sí hablamos: cada mamá se presenta y dice si tiene algún problema y si lo quiere compartir. Se habla del parto, los miedos, el desconcierto...

**¿CUÁL ES EL PAPEL DEL PADRE EN TODO ESTO?**

El día del parto, el padre suele estar nervioso. Es normal, porque quiere a su mujer y no desea verla sufrir, o simplemente porque no soporta ver sangre. Pero cuando una persona está nerviosa, su nivel de adrenalina sube y se contagia. Así que en las clases de yoga prenatal abordamos esta cuestión: el hombre no necesariamente tiene que estar presente durante el parto, aunque socialmente se diga que debe ser así. Tal vez los dos miembros de la pareja se

sientan más cómodos si está con ellos la doula, explicándole qué es normal, o incluso si la madre está sola y él espera fuera, dando otro tipo de apoyo. Suele haber una toma de conciencia cuando los padres vienen al curso de parejas y aprenden qué sucede durante el nacimiento. A lo mejor, la mujer que había exigido a su marido que asista al parto lo reconsidera. Se oyen frases como "¿Te importaría que yo no estuviese?" o "Quizás tú no deberías estar presente". En clase les damos espacio a ambos para que se sientan a gusto, al margen de la presión social.

**HÁBLENOS DE SU ESCUELA DE FORMACIÓN Y QUÉ REQUISITOS SON NECESARIOS.**

Se llama OmMa Prenatal y, al principio, el requisito imprescindible era que los alumnos

**“El parto es un acto sexual: se necesitan idénticas hormonas que para hacer el amor”**

fueran profesores de yoga que quisieran especializarse en yoga para embarazadas. Pero venía mucha gente que procedía de otras técnicas corporales, y también matronas e incluso madres. Así que ahora hay un módulo para todo el que quiera saber sobre movimiento y embarazo: fisiología por trimestres, cambios anatómicos, molestias frecuentes... Un segundo módulo ya es específico para profesores, más centrado en asanas, filosofía del yoga, etc.

**¿HA TENIDO ALUMNOS VARONES?**

Uno. Su mujer estaba embarazada y lo disfrutó un montón. ¿Es posible ser profesor de yoga para embarazadas cuando no puedes parir? Bueno, también hay pediatras con una sensibilidad exquisita y una sabiduría de la que muchas mujeres carecen...

Más información: [www.doula.es](http://www.doula.es) Tel. 630 11 53 89