

MOTRICIDAD Y GESTACIÓN: UN PROCESO DE FORMACIÓN DE LA MUJER

Nery Cecilia Molina Restrepo*

Todos los niños nacen siendo genios; con rapidez, sin darse cuenta, 9.999 de cada 10.000 son desposeídos de su condición de genios por los adultos.

Buckminster Fuller

INTRODUCCIÓN

Frente al desarrollo de la mujer (y, en general, de los seres humanos) y al proceso de gestación, en este artículo se proponen unas estrategias educativas que buscan reencaminar a la mujer a principios básicos como el conocimiento de sí misma, de los seres y del mundo que la rodea. Se destaca el papel de la motricidad durante el proceso de gestación, entendiendo la motricidad como un estado armónico entre los estados de quietud y movimiento. Se subraya el autoconocimiento como favorecedor de la autoestima, de la capacidad para tomar decisiones y de la salud de la mujer antes, durante y después de la gestación. El objetivo es ayudar a la formación de la mujer para que, como receptora y formadora de vida, cuente con capacidad de favorecer el desarrollo de su entorno familiar, en especial de sus hijos e hijas, promoviendo una pedagogía crítica cuya perspectiva se oriente hacia la responsabilidad, la reflexión, la concienciación, la integridad, la interacción, la creatividad y la transformación individual y social.

Por asuntos de espacio sólo se esbozan algunos elementos que se deben fortalecer en las mujeres gestantes. Se ofrecen algunas recomendaciones con una perspectiva integral, es decir, entendiendo el cuerpo como unidad en la cual sus partes se corresponden y se afectan mutuamente; entonces, la atención no se enfoca sólo en el plano físico, sino también en el plano espiritual e involucra la comunicación, la ética, el conocimiento y la sociedad en sí; de esta manera, se pretende hacer trascender a la mujer en un momento tan

* Fisioterapeuta, licenciada en Educación Física, especialista en Educación Física: Actividad física y de salud. Docente del Instituto Universitario de Educación Física, Universidad de Antioquia, Colombia. e-mail: nerymo@edufisica.udea.edu.co

significativo de su vida, como es el de estar en gestación, todo lo cual resulta de un gran valor para ella y su entorno inmediato y mediato.

Concepto de motricidad

La motricidad es, simple y llanamente, vida. Aunque, ampliando el concepto, podemos afirmar que motricidad es vida a través de todas las experiencias vitales sobre y en el interior de las formas evolutivas y las creadas a imagen y semejanza de las evolutivas o preexistentes construidas. Así, la motricidad no se puede considerar como exclusiva de los seres humanos, quienes en realidad deben considerarse como un logro más de la vida experiencial.

No se puede negar que es en el nivel humano donde la vida reúne las motricidades de los demás reinos que se ubican por debajo de aquel. Como humano entendemos aquí la concatenación o armonía del Espíritu de Vida Superior sobre la forma y en el interior de la forma, con una mente sana y una conciencia estable y una directriz equilibrada de los sistemas formales interiores y exteriores propios de Ser Humano. Es en dichos individuos que la vida, acorde con la naturaleza precisamente humana, logra compendiar las motricidades propias de los reinos, a saber: subterrestres submicrobiológicos, microbiológicos, probiológicos o macrobiológicos, protobiológicos y biológicos (Castañeda, 2006).

Al dejar claro que la motricidad no es exclusividad humana y permitir entrever la existencia de un tipo de motricidad muy por encima de los niveles humanos, abordemos ahora el asunto que privilegia la dimensión subjetiva del ser humano y sus propias vivencias. En tal plano de conciencia, la motricidad debe entenderse como un estado de Ser Vida, el cual comprende los aspectos superiores espirituales, las abstracciones mentales de la razón, la inteligencia, la sabiduría y el ánimo vital de trascendencia a Ser Superior, en relación directa con las formas materiales y sus movimientos dentro de un espacio y un tiempo determinados.

El movimiento por sí solo, sin estar coordinado con las fuentes espirituales y las abstracciones citadas, no sería más que caos sin sentido, sin razón de ser,

simple desorden. Son estos elementos directrices, en el interior de las formas y actuando sobre ellas, los que transforman los movimientos en un todo, que puede ser complejo o simple, según el observante y el observado, y que llamamos motricidad.

Sobre la motricidad, algunos estudiosos del tema creen que sólo puede darse mediante el movimiento físico visible (cuerpo-objeto), y dejan de lado quizás el elemento más importante que la hace ser, existir y manifestarse a través de las formas visibles (cuerpo-sujeto). El movimiento compromete al ser humano como unidad, como corporeidad que también contiene espíritu. Se trata, entonces, de que se entienda la motricidad como un todo armónico entre los estados de quietud y los estados de movimiento, entendiendo así que es en el supremo movimiento en el cual se alcanza la suprema quietud y es en la suprema quietud en la cual se alcanza el supremo movimiento.

En efecto, la quietud física material, como por ejemplo en la meditación consciente y el sueño —que puede ser consciente o inconsciente—, posibilita el despliegue del movimiento espiritual de la vida interior a través del cuerpo y, ciertamente, poder desligarse de éste conservando la conciencia de Ser razonable, inteligente, sabio, vital mental y espiritual, capacitado para el aprendizaje, tanto de sí mismo corpóreo como de los planos superiores de Ser. Así, en la verdadera motricidad intervienen energías espirituales y energías materiales, y si una sola de éstas se deja de lado puede que haya movimiento, mas no necesariamente motricidad; y un movimiento que no obedezca a algo superior sólo puede generar desorden y caos.

La verdad interior

Llevar a las personas a este tipo de reflexiones y a la aceptación de que en el interior nuestro hay una fuerza vital distinta de las manifestaciones físicas visibles y que llamamos Ser interior o guía interior, puede contribuir inmensamente a que se haga una reevaluación de la educación y las pedagogías aplicadas, y reencaminar a la gestante a la búsqueda del conocimiento de sí misma tanto como de los seres y el mundo que la rodea.

Si se le enseña en el momento indicado a aquietarse y se le dirige de manera adecuada —por medio de ejercicios físico-espirituales que promuevan el conocimiento de sí misma y que contribuyan a generar una cultura de la salud—, para llevar a la gestante a la búsqueda de lo que originalmente es y al reencuentro y la aceptación de sí misma, se logrará uno de los cometidos primordiales de la motricidad, el cual es precisamente movilizar los Seres Espíritu-Vida, en medio de la quietud corporal, al encuentro de su propio Ser en crecimiento. Porque solamente se puede dar lo que en determinado momento se es: si somos conflicto interior, sólo generaremos y daremos conflicto; y ésta es una de las razones que hacen sufrir el planeta y sus seres. Hay demasiados supuestos humanos que en realidad no son más que conflicto interior proyectado al exterior.

Las enfermedades que aquejan nuestros cuerpos físicos son sólo proyecciones de los estados de atrofia interior debidos a erráticas acciones ególatras individuales (a veces comunitarias e incluso sociales) que aceptan lo antinatural o contranatural como lo más normal del mundo. Es así como las acciones de los padres en realidad influyen grandemente en el desarrollo gestacional de sus hijos, y esto por simple herencia genética, porque es información que pasa de manera constante por gestantes y gestados, y es lamentable cuando, en vez de información, lo que pasa es desinformación y degeneración de la verdad interior descodificada y decodificada genéticamente, lo cual es simple enfermedad.

Un ser humano enfermo dará hijos enfermos, y un ser humano sano dará hijos sanos. Si una pareja, cuando decide tener hijos, se da a la tarea de corregir sus falencias en lo que más pueda (porque no podremos dejar de lado que somos seres humanos y como tales estamos sujetos al error y la corrección), tendrá hijos sanos dentro de los límites de lo que es la normalidad. Que el camino de los hijos durante la gestación sea sencillo o complicado depende en gran medida de los padres. Por ejemplo, la alimentación: si sus padres no llevan unas dietas correctas de combinación armoniosa, conscientes de que esto es

lo que nutrirá al ser intrauterino, para él será un obstáculo más luchar por sacar los nutrientes de las mescolanzas que regularmente ingieran sus padres.

El anterior ejemplo es un obstáculo físico, porque el padre y la madre se pueden convertir en el peor enemigo del ser intrauterino con sus egos, vicios y pasiones, los mismos que deberá ir venciendo a medida que progrese. Así, unos padres maleducados, antihigiénicos, mal alimentados y, encima de ello, ególatras, no son muy buena carta de garantía para la vida que conciben.

En cambio, una alimentación sana con abundantes alimentos naturales crudos, la aplicación de alguna disciplina de crecimiento personal espiritual y la práctica adecuada de expresiones motrices más el ejercicio de las virtudes por parte de los padres —antes, durante y después de la gestación—, serán muy buena carta de garantía para hacer más llevadero el camino intrauterino a la vida.

La gestación como proceso

Ha de tenerse en cuenta que la gestación implica un proceso de 12 meses de luchas, más uno de transformación o nacimiento, dándose que la mitad del 13º mes se vive en el interior del útero a la par que en el bebé formado y el resto de dicho mes completamente en el bebé. En cada mes se solucionan asuntos referidos a cada casa zodiacal, las cuales en realidad son las doce conocidas y una central, casa de la transformación, para un total de 13 casas análogas a los 13 meses de gestación, los cuales incluyen los nueve meses de embarazo que van del cuarto al 12º meses de gestación, lo cual implica que los tres primeros meses de gestación no están incluidos dentro del embarazo propiamente dicho y sólo al cuarto mes de gestación se puede hablar del primer mes de embarazo previamente dado por el coito engendral y respectiva fecundación (Castañeda, 2002, p. 87).

Gestación es la gesta de Ción y por analogía de *Sión y sí Sión es el bebé*, deberá éste avanzar a Ser una nueva nación niña o niño, posteriormente un

mundo joven o *java*, luego sistema solar hombre o lunar mujer, después sistema local adulto(a) y finalmente universo local joven anciano(a).

Ahora bien, la dificultad inicial a la cual se ve sometida una mujer que espera un nuevo Ser en su interior (bien sea porque fue planeado o porque ese nuevo Ser la eligió como su madre) es, quizá, no estar en las mejores situaciones para asumir tal reto; digamos: una mala situación económica, una relación inestable con su compañero o esposo, o un bebé producto de un hecho no deseado, etc. Es ante estos retos que se puede ver la verdadera fuerza interior de una madre luchando por salir adelante con su hijo. Y allí comienza la verdadera educación de aquel que se está formando en su vientre.

En la formación del ser intrauterino también se presenta una dificultad inicial, ya que todas sus células se hallan en movimiento luchando por la forma correcta correspondiente a cada etapa; de ahí que ese Ser deba contar con la ayuda de una madre y un padre para superar el caos mediante el esfuerzo mancomunado.

Los obstáculos que se presentan durante la gestación pueden conducir a ciertas claves en las que debemos trabajar y enfocar nuestra atención para resolver en nuestra vida cotidiana asuntos con una mayor creatividad y sin tanto gasto de energía. Cuando la pareja conoce la noticia de que espera un hijo vienen las vacilaciones. Citemos algunas expresiones de mis estudiantes: “No puede ser, somos muy jóvenes”; “Ésa no es la mujer con la que quiero tener mis hijos”; “La embarré, me voy a tirar mi vida”; “Primero debo terminar mi carrera”, etc. En este caso, el individuo no debe dejarse confundir, debe detenerse y permitir que su Ser interior guíe la situación y, seguramente, encontrará personas que le ayuden a hacer frente a las dificultades.

Para algunas mujeres y hombres el embarazo se puede convertir en la peor pesadilla y encuentran el aborto inducido como la primera salida. Es una situación peligrosa para los dos en todo sentido, sin embargo tan repetida que conduce al acostumbramiento. Como algunas personas son débiles, no poseen

la fortaleza interior para resistirse a inducir el aborto del ser intrauterino, abandonan la lucha y, al hacerlo, devienen seres tristes, sin guía interior. La salida que conduce fuera de los impedimentos es el vuelco hacia adentro y el incremento del propio ser. Al respecto dice Wilhelm (1966, p. 76): “Quien nunca descansa, quien con el corazón y la sangre piensa en lograr lo imposible, ese triunfa”, pues sólo con el autoconocimiento puede ocuparse de los efectos que emanan de uno.

El hombre o la mujer tienen en sus manos el recurso de conformar su destino, y el éxito de ello depende de si se exponen mediante el comportamiento a la suma de fuerzas benéficas o destructivas. Si actúan precipitadamente, con una actitud testaruda y arbitraria porque no están dispuestos a aceptar consejos de otros, quizá los otros tampoco estén dispuestos a dar su apoyo. “Dios se resiste a los altaneros, mas a los humildes concede gracia” (Wilhelm, 1966, 122).

La mujer que durante la gestación se encuentre en dificultades ha de ser muy cautelosa en el momento de recibir ayuda de parte de alguien con quien no mantiene relaciones para que no entre en compromisos como consecuencia de tal ayuda. De lo contrario perdería su libertad de decisión. Un ejemplo de esta situación es casarse con un hombre a quien no ama y tener que entregar toda su vida a cuidar de él y los hijos como agradecimiento. Si reconoce lo que generaría ese comportamiento, preferirá renunciar a tal deseo, ya que se puede convertir en una mujer dependiente, apegada, reprimida y aferrada al pasado.

Si la mujer espera el momento propicio, retornarán las circunstancias tranquilas y logrará lo que se espera: encontrar la compañía adecuada. Podría ser una mujer que se cuide pero que también cuida a los demás, tiene autoestima, es decir, tiene activo su ser interior, es una mujer con amor, voluntad, belleza, fuerza interior, confianza y libertad.

La mujer en el periodo de gestación requiere mayor quietud y tranquilidad para centrarse en su autoconocimiento y así, al descubrir sus defectos o faltas y

poderse deshacer de los mismos, podrá obtener verdaderas alegría y fuerza interior, serenidad y calma, y el conflicto interior se verá superado y lo logrado, las virtudes citadas, se verá proyectado al exterior benefactoramente.

La mujer durante la gestación debe partir de la verdad interior, es decir, confiar en su guía interior, pero ¿en qué se funda la fuerza de la verdad interior? En hallarse en sí misma firme y dispuesta, de tal modo que emerja la conducta correcta frente al mundo externo y, de la misma manera, amplíe su círculo de influencia hacia quienes se encuentren receptivos, como pueden ser algunas de las personas de su entorno. Northup (1999, p. 113) plantea que en las mujeres hay más energía de la Tierra y que ésta es una fuerza centrípeta o “que atrae hacia adentro”; la energía de la Tierra entra por los pies y sube en espiral hacia el útero, los pechos y las amígdalas. Además, agrega, es una fuerza conectora que influye en todas las personas que nos rodean; las mujeres tienden a ser el centro de la vida familiar.

Y si la mujer es receptora de vida, quien da a luz a los hombres y mujeres, tiene el poder de crear y formar en su interior las semillas benéficas que poblarán una nueva sociedad centrada en principios universales, y podrá darles los elementos necesarios a sus hijos para que se eduquen en un medio que favorezca su desarrollo. El juego, por ejemplo, de acuerdo con Humberto Maturana (1999), es una estrategia para vivir en el presente, que facilita crear las condiciones que les permitan a los niños en su proceso creativo transformarse en la convivencia común como maestros, seres que se respetan a sí mismos, con conciencia social, capaces de ser responsables de su quehacer y de sus vidas en la convivencia con otros, de colaborar, de decir que no cuando por ejemplo los invitan a consumir sustancias perjudiciales, o decir que sí a una situación que implique crecimiento espiritual y bien formal.

Autoconocimiento en la gestante

El autoconocimiento de una mujer en gestación debe propender a obtener una orientación con respecto a sus decisiones. Así llega a la reflexión y con ello a la objetividad. Debe empezar por aceptar su aspecto físico tal como es, sin

despreciarlo o juzgarlo perjudicialmente. Al respecto, Clarissa Pinkola (2005, p. 284) dice: “Emitir juicios destructivos y excluyentes acerca de la forma heredada de una mujer equivale a despojarla de toda una serie de importantes y valiosos tesoros psicológicos y espirituales”. Menciona, además, que la angustia acerca del cuerpo priva a las mujeres de buena parte de su vida creativa y les impide prestar atención a otras cosas; las mujeres gordas o delgadas, anchas o estrechas, altas o bajas lo son, no necesariamente porque posean trastornos alimenticios, sino porque, en la mayoría de los casos, han heredado la configuración corporal de su familia inmediata o de los miembros de generaciones anteriores.

Con unas buenas estrategias educativas se puede favorecer la autoestima y la aceptación de una correcta imagen corporal en una mujer antes, durante y después de la gestación, y contribuir enormemente en la crianza de sus hijas e hijos. Una mujer con autoestima es una persona que cuida de ella misma, cree en sus capacidades personales y suscita confianza y competencia en los demás; asume una actitud responsable y amorosa frente a la vida, tiene la capacidad de entender cómo se siente una persona, qué necesidades tiene, de qué forma ve las cosas y qué es lo que está tratando de comunicar; sus palabras tienen poder y persuasión, es una mujer perseverante, y su fuerza y docilidad le dan la capacidad de actuar con rectitud y firmeza.

Es así como la mujer en gestación con una eminente personalidad refleja la alegría, una alegría que sale de su interior porque hay firmeza y fuerza y, cuando estas cualidades se proyectan hacia fuera, las emplea con suavidad y dulzura en el momento de guiar a sus hijos e hijas o al compartir con su familia. Pero la verdadera alegría requiere constancia y nace de su interior a fin de conservar las condiciones correctas para que emanen las fuentes de vida. Esta mujer ve la vida con alegría, pero es una mujer madura y su enseñanza es a través del juego. Al contrario, la mujer que no posee fuerza interior siente necesidad de distracción, es decir, atrae hacia sí las alegrías externas que la pueden conducir a faltas, en este caso cede el timón de su vida a las influencias externas.

Siempre he creído que si educamos a una mujer para la vida, de tal manera que se fortalezca su personalidad antes, durante y después de la gestación, estamos garantizando la educación de sus hijos e hijas. Pierre C. Renard (2003) y Cristiane Northrup (1999) plantean en sus obras la importancia del cuidado de la mujer durante la gestación. Es más, consideran que debería ser la principal prioridad de una nación. Renard menciona que se debería proteger a la madre a partir de la pubertad y, desde el colegio, enseñarle su poder como formadora de vida, además afirma que:

(...) por medio de una observación consciente de los procesos psicofisiológicos que la acompañan, sabrá conducir su gestación puesto que todo lo que aparece en la flor está inscrito en la semilla, todo lo que hay en la concepción se expande en la gestación: el movimiento, la sangre, la respiración, la voz, la dicha, la beatitud y la lucidez. El parto dejará de ser un acontecimiento aislado, dramatizado, clínico, para ser la continuación del lenguaje de la naturaleza en la Vía Real de la mujer: un grandioso reencuentro (p. 125).

Teniendo presente que algunas mujeres se cuidan mejor durante el embarazo que en cualquier otra época —incluso asisten a los cursos de preparación para la maternidad con un gran interés por las prácticas corporales, y convierten la gestación en una gran oportunidad para aprender más sobre sí mismas y su poder transformador—, estamos seguros de que la mejor inversión sería mejorar la educación y el cuidado de las mujeres en gestación. Cristiane Northrup (1999) plantea que:

La buena calidad de la atención y la educación que se reciban durante el embarazo prevendrían un incalculable número de costosos problemas posteriores, entre ellos muchos casos de parto prematuro, retraso en el crecimiento físico y/o mental, y discapacidades físicas y de aprendizaje, todos los cuales hacen mucho más difícil el proceso de ser padres. El trabajo de Lewis Mehl también ha demostrado que disminuirían muchísimo los malos efectos del tabaco, el alcohol y las drogas, dado que la mayoría de las mujeres consumen estas sustancias a causa del miedo, la ansiedad y la vulnerabilidad que sienten (p. 504).

El objetivo de la educación corporal en las gestantes (Arboleda, Gallo y Molina, 2005) es que las madres reconozcan las propias posibilidades y la autorregulación de los esfuerzos, entiendan los cambios y señales corporales,

disminuyan la vulnerabilidad frente a factores de riesgo y creen conciencia del propio cuerpo, teniendo como estrategia metodológica las expresiones motrices. Las expresiones motrices que tienen un carácter formativo resignifican el hacer por el sentido de conciencia, en una perspectiva comprensiva y transformadora.

El crecimiento espiritual y el desarrollo racional, inteligente, sabio y vital consciente de una mujer, consisten en eliminar los egos hasta llegar a acercarse a cualidades benefactoras y cuantitativas virtudes que incrementen su centro femenino para poder ser verdaderamente libre. Las mujeres deberían trabajar en el desarrollo de su propio potencial para saber más sobre sí mismas y poder encontrar las respuestas en su interior, que les permitan cambiar y centrarse y, de esta manera, centrar a los hombres; deben aprender que existe la posibilidad y la oportunidad de aprender en todo momento, y deben orientar su mente al crecimiento y al cambio. Covey Stephen (1997) plantea que lo ideal es crear un centro claro del que pueda obtenerse sistemáticamente un alto grado de seguridad, guía, sabiduría y poder, que haga posible la proactividad y dé congruencia y armonía a todos los aspectos de la vida.

La mujer elige proactivamente lo que determina como mejor alternativa y toma su decisión con conciencia, razón, inteligencia y sabiduría. Cuando la vida de una persona está orientada en principios, no actúan sobre ella otras personas o las circunstancias, por ejemplo la actitud destructiva de la suegra o incluso del mismo padre para abortar el ser intrauterino, porque supuestamente no se cuenta con las condiciones económicas para sacar adelante el bebé. La mujer debe darse cuenta, además, de que la decisión tomada es más efectiva porque se basa en principios con resultados predecibles a largo plazo. Por ejemplo, debería saber que en caso de que no cuente con el auxilio de su compañero, no debe dar el brazo a torcer, porque las energías de la vida repudian a ese padre irresponsable, tal como él ha repudiado a la mujer. Todo apoyo de la vida le será retirado a este varón y, para más beneficio de la madre, la ley le asigna un compañero guardián, el cual llegará a unificarse con un físico compañero que la madre y el niño elegirán más adelante o, en su defecto, será su protector invisible, finalmente integrándose al Ser de los dos.

Adicionalmente, lo que la madre elige hacer fortalece sus valores vitales más profundos. Y, por otra parte, como es independiente, puede ser interdependiente; podría delegar todo lo delegable de la tarea: por ejemplo, a partir del quinto mes de gestación hay un crecimiento más pronunciado del vientre y todo el mundo se solidariza con ella, como una reina donde quiera que se hace presente; en este momento puede diseñarse una estrategia en el caso de tener dificultades económicas, para dotar a su hijo de la cosas más necesarias para su nacimiento. Finalmente, la mujer se sentirá cómoda con la decisión, sea cual fuere, podrá concentrarse en ella y disfrutarla.

Recomendaciones para activar su potencial formador

Lenguaje (Sistema ótico, oral, nasal y postural)

La gestante, por medio de la palabra, dispone de un medio maravilloso para influir directamente en la formación del ser intrauterino. Deben los padres ejercitarse en el arte de callar y hablar sólo cuando sea debido, porque una pareja chismosa e imprudente, maleduca a sus hijos. La oración de los padres, el diálogo constructivo entre ellos y sus allegados benefician por todos lados la formación del ser intrauterino y la propia: se fortalece la tiroides, el sistema completo y la inteligencia de todos los implicados. Con el ególatra ocurre totalmente lo contrario: sufre lo indecible por problemas tiroideos, de la tráquea, la sangre y la faringe, y su cuerpo a toda hora parece que hubiese recibido azotes; y es que nada castiga más que una lengua mentirosa, imprudente y chismosa. La voz de estas personas pasa a ser como un susurro, nunca escuchan bien lo que se les dice, y cuando creen entender las cosas, entienden al revés porque la imprudencia, la pereza y el constante deseo de traición se posesionan de sus centros y los enferman. Como regla general, conviene asegurarse de que lo que usted dice es lo que quiere decir, comprender de la forma más clara posible lo que quieren decir los demás y permitir a los demás que comprendan lo que quieren decir.

Las voces exteriores pueden convertirse en sonidos desagradables y que infunden miedo, a los cuales el niño no debe prestar oídos. “El parto será muy difícil”, “Eso es muy doloroso”, “Es como si se llegara al infierno” y otras afirmaciones negativas pueden bloquear el parto porque, al escuchar tales voces provenientes de terceros, el ser intrauterino puede pensar dos veces el asunto “parto o no parto” y puede, incluso, poner su vida y la de la madre en riesgo por una simple afirmación nociva de alguien que ni siquiera tiene algo que ver con el asunto.

Todo lo benéfico que se afirme en torno a la madre, el bebé lo asimila como proveniente del cielo y desde allí mismo él se empieza a hacer una idea sobre el bien y el mal, sobre cuáles son sus amigos y cuáles actúan como sus enemigos sobre todo referido a los egos que ha venido combatiendo. Benéfico es que al nacer el niño se dé gracias. Y, debido a tal aceptación, los soles iluminan los caminos a pesar de que los días sean opacos, y las lunas, las estrellas y luceros serán guías de El Camino a pesar de las noches más oscuras. Parto y vida serán entonces bendición.

Ampliar los recursos corporales

Cuando una gestante está física y emocionalmente decaída y debe afrontar una circunstancia determinada, necesita que sus pensamientos, emociones y fisiología marchen bien para salir adelante en esa situación. Es útil realizar el siguiente ejercicio siempre que se dé cuenta de que no se siente bien o le falten recursos, porque físicamente puede experimentar que su cuerpo recoge esos estados nocivos y los mantiene en la forma de bajo tono muscular, mala postura y respiración defectuosa.

El ejercicio consiste en visualizar primero una situación agradable y luego una desagradable y por último realizar un movimiento corporal. Piense en una experiencia placentera, como por ejemplo una pieza musical, su fotografía favorita, una expresión especial o un tono de voz de alguien querido, y que la está viviendo de nuevo; luego observe su cuerpo qué postura tiene, qué

expresa su rostro, qué gestos utiliza, cómo está respirando, cómo son los latidos de su corazón, perciba su cuerpo. ¿De qué se dio cuenta? Eso significa recrearse mentalmente, tener más recursos.

Piense después en una experiencia pasada incómoda y vívala como si fuera ese momento. ¿Qué experimenta su cuerpo? ¿Qué efecto ha tenido en usted? Haga una comparación entre la primera experiencia y la segunda. Finalmente cambie su estado emocional. Ponga una música que la motive a moverse, a bailar con su cuerpo, y entréguese con todo su ser; mueva cada una de sus articulaciones desde los dedos de los pies, las rodillas, cadera, pelvis, abdomen, tórax, columna, los músculos de su cara. ¿Qué experimenta ahora su cuerpo?

Este ejercicio lo puede emplear cuando se sienta física y emocionalmente decaída (lo que comúnmente se expresa como “tener la depre”), para que ese estado no se mantenga por largos periodos de tiempo y termine afectando la salud en general. Es un ejercicio que ayuda a tener los pensamientos y, por reflejo, una adecuada fisiología en el nivel corporal.

Las creencias se pueden concretar en lo físico (sistema áctico, óptico, nasal y áptico)

Los pensamientos son sólo una parte de la sabiduría del cuerpo. Un pensamiento sostenido el tiempo necesario y repetido las veces suficientes se convierte en creencia. Nuestras creencias ejercen una gran influencia en nuestra conducta, nos motivan y dan forma a lo que hacemos; son nuestros principios rectores, los mapas internos que empleamos para dar sentido al mundo, son planes o estrategias para acciones futuras.

Las creencias benéficas son permisos que estimulan nuestras capacidades, las creencias limitativas por lo general giran alrededor del “no puedo...”. Las creencias pueden ser parte de su elección, es posible eliminar creencias que la limiten y construir otras que fortalezcan más todos los aspectos de su vida. Pero para lograr esto hay que trabajar en ello, hacerlas conscientes y tomar la

decisión de cambiarlas, porque pueden proceder del pasado, de experiencias repetitivas, de la educación, etc.

Las creencias benéficas permiten descubrir lo que puede ser verdad y de lo que se es capaz. Las mujeres deberían saborear y celebrar el embarazo, la gestación de la siguiente generación, como el milagro que es, un periodo esencial en el desarrollo de su hijo o hija. Que se sientan predestinadas para una obra sublime, que sientan su embarazo como un privilegio, como algo digno, como una consideración cósmica, que lo vivan como unas mujeres guerreras, fuertes, poderosas, con autoridad de formar a su hijo-hija también como un(a) guerrero(a), dotado(a) de las armas necesarias para su defensa personal y con capacidad de transformar su entorno. Renard (2003) enseña a las jóvenes madres antes de la concepción:

Tu papel de madre espiritual es envolver con una piel de luz, por medio de tu poder áurico, el óvulo, el huevo, el embrión, el feto, el niño. Tu imaginación está provista para ir a buscar en lo más cercano del cielo, fuente de energía, millones de luces que vibran, que emanan, que irradian y que dejarás brotar en tu alma, en tu corazón y en todo tu cuerpo para que en esa aura, tu niño, abajo, reciba las partículas que depositarán en su sangre los oligoelementos de sol y de oro. Entonces será sano y vigoroso y se inscribirá en él una buena memoria.

Si una madre se ejercita en este tipo de imaginación despertará en ella nuevos centros nerviosos, nuevas células cerebrales que excitan y animan su hipotálamo que, unido nerviosamente a su útero, da comienzo a la fiesta de la gestación áurica en las profundidades de sus entrañas [...] (p. 110).

Descanso adecuado y conexión con la naturaleza

Es conveniente que las gestantes se conecten con los elementos de la naturaleza por medio de salidas de campo en compañía de su compañero o familia, pues esta práctica las beneficia desde el punto de vista fisiológico y es, también, una conexión con los seres elementales de la naturaleza, la cual está actuando en la formación de su bebé. En cuanto al aspecto fisiológico, la madre adquiere mayor resistencia aeróbica general, se prepara para entrar oxígeno a todas las células de su cuerpo y del ser intrauterino y, a la vez, para

su labor en el parto. Al realizar este tipo de acciones se deben seguir los criterios de carga y los principios didácticos expresados de una forma amplia en el libro *Motricidad y gestación* (Arboleda et al., 2005).

En los últimos meses de gestación, para generar más armonía en el bebé, puede utilizar una hamaca y mecerse suavemente o emplear ejercicios de visualización: imaginarse acostada decúbito lateral en un lugar que le parezca hermoso, como una playa, una montaña, una pradera de flores, un río, etc. y conectarse con los seres de ese lugar. Del mismo modo, debe perfeccionarse en las expresiones motrices que contribuyan a una mayor conciencia corporal y en las prácticas de preparación para el parto.

Conexión con el ser interior o guía interior

Una de las formas de conectarnos con nuestro Ser interior es aquietando el cuerpo físico a fin de encontrar por medio de la meditación y los sueños las pistas que han de direccionar nuestro viaje; por ejemplo, una madre puede pedir en sus sueños que se le ayude a tomar la decisión correcta en determinada situación.

Los sueños son otra parte de nuestro sistema guía interior. Durante los sueños, nuestra guía interior trabaja con el cerebro para trazar un mapa de las actividades y los objetivos que deseamos o necesitamos para un futuro sano y equilibrado. Los sueños también nos muestran las direcciones beneficiosas y perjudiciales hacia las cuales dirigimos nuestra energía, y cómo y dónde necesitamos hacer modificaciones.

Nuestra guía interior también se puede manifestar por medio de un probador (es decir, aquella persona que nos pone obstáculos en nuestro camino, como en el trabajo, en la familia, etc.). Si estamos atentos a percibir ese mensaje, es la señal de lo que nosotros realmente debemos cambiar o transformar. Esto se logra con la conciencia de querer ser cada día mejores seres humanos, de acuerdo con principios universales; sólo que no es fácil de conseguir, se requiere mucha perseverancia.

Nuestro cuerpo está diseñado para actuar como una estación receptora y transmisora de energía e información. Vivir conectados con nuestra guía interior supone sentir nuestro camino por la vida utilizando todas nuestras partes: cuerpo, emociones, mente, conciencia y espíritu; y las diversas formas de escuchar nuestra guía interior y utilizarla para efectuar cambios conscientes en nuestra vida, nuestro comportamiento, nuestras relaciones con los demás y nuestra salud.

Otra de las estrategias para recibir información del Ser interior es visualizando los colores de todos los centros energéticos y en este mismo sentido se podría hacer una meditación para transformar los egos por medio de la afirmación de las virtudes y, lo más importante, incorporando dichas afirmaciones a la vida cotidiana. A continuación se presenta el esquema de colores, virtudes-egos según el mes de gestación.

Virtudes - egos - colores y según mes de gestación

1. El transparente amor natural vence el odio antinatural a la vida.
2. La morena voluntad natural vence la involuntad antinatural a la labor y el esfuerzo.
3. La resplandeciente íntima belleza natural vence la íntima fealdad antinatural.
4. La cristalina fuerza natural vence la debilidad antinatural.
5. La blanca caridad vence la avaricia.
6. La roja fuerza interior vence la cólera.
7. La amarilla fe vence el orgullo y la soberbia.
8. La verde esperanza vence la envidia.
9. La azul rey prudencia vence la pereza, la imprudencia y la traición.
10. La naranja templanza vence la gula.
11. La negra y negra purpurada justicia vence la lujuria.
12. La púrpura voluntad espiritual razonable vence la irrazonable involuntad espiritual.
13. La violeta fuerza espiritual inteligentemente vence la poco inteligente o brutal debilidad espiritual.

14. La resplandeciente belleza espiritual sabiduría vence la ignorante fealdad espiritual.

15. El invisible, transparente, negro y moreno amor espiritual vitalidad vence el odio espiritual.

Si la madre gestante transforma sus egos mediante la afirmación de las virtudes citadas y aplicadas a su vida cotidiana, proyectará de sí una imagen cada vez mejor, verdaderamente sana en cuerpo, alma y espíritu, pues, si al enfermo se le empieza a tratar por la recuperación y por la paz de su Ser interior, sus manifestaciones físicas se beneficiarán por simple empatía y simetría, venciendo las enfermedades espirituales y materiales, sin importar creencias religiosas, filosóficas, culturales ni diferencias raciales.

COMO CONCLUSIÓN

La motricidad durante la gestación contribuye a que la mujer desarrolle o potencie sus propias capacidades con el empleo de estrategias educativas como la práctica de disciplinas de crecimiento personal y espiritual, de expresiones motrices de autoconocimiento y de las virtudes, de tal forma que le permitan la reflexión, la conexión y la aplicación del conocimiento adquirido por medio de la toma de conciencia en la interacción consigo misma, con los demás y su entorno. Así, como receptoras potenciadas a ser creadoras de vida, favorecerán el desarrollo de sus hijos e hijas y aportarán a la construcción de una nueva nación.

REFERENCIAS

- Arboleda, R., Gallo, L. & Molina, N. (2005). *Motricidad y gestación*. Armenia: Kinesis.
- Castañeda, A. (2002). *Motricidad*. Manuscrito no publicado.
- _____ (2006). *Tiempos*. Manuscrito no publicado.
- Builes, J. (2003). *El abordaje de la educación experiencial*. Bogotá.
- Maturana, H. (1999). *El juego y la creatividad*. En C. Pregnan, J. Sequeida, P. Leyva, P. Zanocco & L. Carvajal, *Juego, Aprendizaje y creatividad*. Santiago de Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Northrup, C. (1999). *Cuerpo de mujer. Sabiduría de mujer: una guía para la salud física y emocional*. Barcelona: Urano.
- Pinkola, C. (2005). *Mujeres que corren con los lobos*. Barcelona: Zeta.
- Renard, C. (2003). *El poder formador de la Mujer o la Galvanoplastia espiritual*. Les Monts-de-Corsier, Suiza: Prosveta.
- Stephen C. (2005). *El 8 hábito: de la efectividad a la grandeza*. Barcelona: Paidós.
- Suryavan S. (2001). *Doce tipos de mujeres: Naturaleza femenina*. Santiago de Chile: Cóndor Blanco.
- Wilhelm, R. (1966). *I Ching. El libro de las mutaciones*. Bogotá: Solar.