

GIMNASIA PARA LA EMBARAZADA.

Origen, evolución y características en la actualidad.

Prof: Victoria Eugenia Seguí.

vickysegui@fibertel.com.ar

vicky@vickysegui.com.ar

Resumen

En la historia de la educación física, la gimnasia para la mujer embarazada surgió en Alemania en 1928 de la mano de la Prof. Ruth S. de Morgenroth. Continuó su desarrollo en Francia y a partir de 1936, con el desembarco de Ruth en Argentina, fue implementada en el Hospital Israelita y presentada por primera vez en La Semana Médica (N 31, 1936) bajo la supervisión del Dr. Samuel Berman, jefe de la Maternidad de dicho Hospital. Su aplicación y desarrollo continuó a través de la Lic. Brígida Morgenroth, alumna y discípula de Ruth, llevando esta técnica a su auge a partir de los años 50. Actualmente la Prof. Victoria E. Seguí, colaboradora y asistente de la Lic. B. Morgenroth, continúa con la práctica de esta técnica corporal creada y diseñada especialmente para cubrir las necesidades de la mujer durante el embarazo.

Teniendo en cuenta la fisiología del embarazo y la capacidad funcional del cuerpo en dicho estado, se realizan una serie de movimientos armónicos, nunca forzados, que permiten a la mujer embarazada disminuir molestias y perturbaciones típicas del proceso gestacional, sentirse ágil y llegar en óptimas condiciones al momento del parto, conectada con su bebe, acompañada y con la contención de otras madres.

Palabras claves: Historia de la Educación Física. Investigación histórica. Educación Física y escuela. Cuerpo, pedagogía y escuela. Fuentes primarias.

GIMNASIA PARA LA EMBARAZADA

Una moda o una filosofía

Introducción: Si partimos del término Gimnasia, de su concepto y significado podemos decir que: la gimnasia es una disciplina que busca desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante una rutina de movimientos. Podemos decir también que la gimnasia es el sistema de ejercicios físicos que ejecutados de forma armónica y sistemática le proporcionan al cuerpo belleza, salud y procuran a la persona que los realiza una vida mas larga y placentera, transformándola en el arte de dar bienestar al cuerpo. Ahora nos preguntamos existe una gimnasia para cada momento de la vida? En especial durante el embarazo, hay una gimnasia especial que se adapte a las circunstancias por las que esta atravesando el cuerpo de la mujer?

Si tenemos en cuenta la fisiología del embarazo y la gran cantidad de cambios a los que esta expuesto el cuerpo de la mujer durante esta etapa, no queda mas que pensar que debemos adecuar una gimnasia específicamente para estas circunstancias y realizar una serie de ejercicios acordes a su condición.

DE LA PREOCUPACIÓN A LA PREPARACIÓN

El camino del cuerpo de la mujer hacia el parto

Contenido: Según la investigación histórica, en el año 1928, la Prof Ruth Schwarz de Morgenroth realiza sus primeros esfuerzos para poner en práctica un sistema de gimnasia específicamente femenina y en 1931, en Berlín, consigue la autorización del Prof G.A. Wagner para realizar su primer curso experimental de gimnasia para embarazadas en la Clínica Universitaria para mujeres, y bajo el contralor del Dr E. Bickel la aplica en 40 casos.

Luego sus excelentes resultados, científicamente comprobados, son publicados en un artículo en 1932 por la prensa médica alemana.

Formada en las mejores escuelas alemanas de gimnasia de la época, dirigidas por Dra Bess Mensendieck y Hade Kallmeyer, ambas influenciadas por la gimnasia femenina de Genevieve Stebbins en Estados Unidos, la Prof Morgenroth, logra poner en evidencia su mirada especial sobre la necesidad de un abordaje corporal para la mujer, según su condición y sus distintas etapas evolutivas de la vida, lo que le permiten desarrollar una técnica de trabajo corporal dedicada exclusivamente a la mujer y su femineidad.

Según R. S. de Morgenroth y basada en el famoso médico americano Alexis Carrel..." las diferencias que existen entre el hombre y la mujer no provienen de la forma de sus órganos.... Son de naturaleza más fundamental, determinadas por la estructura de sus tejidos y por la impregnación de todo el organismo de sustancias químicas y específicas segregadas por los ovarios.. Las mujeres deberían desarrollar sus aptitudes de acuerdo con su naturaleza propia, sin tratar de imitar a los hombres.."

Al implantarse el Hitlerismo en Alemania parte a Francia donde continúa con sus experiencias clínicas en el Hospital de Saint Antoine, de Paris y a partir de 1935 en Sudamérica.

Desembarcada en nuestro país y convencida que la mujer argentina necesitaba una gimnasia especial que le permitiera abandonar su estado de inactividad, pereza y glotonería, peores enemigos de la juventud, sostuvo que la mujer debía realizar una gimnasia según cada etapa de su vida, una Gimnasia Específicamente Femenina. Necesitaba realizar una actividad que la acompañara durante la vida normal, otra durante el embarazo y otra durante la edad crítica

o menopausia.

En 1936 con su llegada a la Argentina implementa, por primera vez en nuestro país, en la Maternidad del Hospital Israelita y bajo la supervisión médica del Dr Samuel Berman, los primeros movimientos dedicados a la mujer embarazada, su bienestar físico y emocional. Los resultados fueron muy interesantes y beneficiosos para las mujeres que participaron del programa. Fue así, que luego de ser publicados en la Semana Médica N 31 de dicho año, comenzaron a tenerse en cuenta la acción benéfica y preventiva de dichos movimientos con el objetivo de prevenir ciertas perturbaciones así como aliviar molestias típicas logrando transitar un embarazo saludable y en mejores condiciones psico físicas.

A partir de 1942 y luego del fallecimiento de Ruth S de Morgenroth, su ayudante y posterior discípula la Lic. Brigida Morgenroth, completa de desarrollar esta técnica de gimnasia especial para la embarazada y con el agregado de la psicoprofilaxis obstétrica, llamada también preparación para el parto; cerrando de alguna manera esta etapa en la vida de la mujer que esta ligada a su femineidad, su sexualidad y su maternidad.

Brigida creó su propio método de trabajo bajo la influencia no sólo de Ruth S de Mogenorth sino también Inx Bayethal , creadora de la Gimnasia Consciente y Gerda Alexander creadora de la Eufonía.

LA IRRUPCIÓN DEL CONCEPTO EN LA ARGENTINA

Cómo conceptualizó Brigida Morgenroth la gimnasia para embarazadas?

Según Lic. Brigida M., una persona adulta sana nunca esta sujeta a tantas modificaciones como en el embarazo, y se requiere de

alguna ayuda para lograr la constante adaptación que esos cambios reclaman para su físico y su psiquis. Consideraba el embarazo un periodo de máxima creación y merecedor de una educación corporal específica que le permitiera a la mujer conectarse con su nuevo cuerpo, descubrir sus nuevas formas, seguir sintiéndose ágil y atractiva, disfrutando el crecimiento de su vientre con cariño y orgullo y en permanente conexión con su bebe.

Teniendo en cuenta la fisiología del cuerpo de la mujer y en especial durante el embarazo, se observa la necesidad de realizar una actividad física, gimnasia o educación corporal que se adecue a su necesidad actual y la de su bebe.

El crecimiento continuo del vientre con la consecuente distensión y adaptación de los músculos abdominales, el permanente cambio de la postura, el aumento del peso corporal, son solo algunos de los cambios que se observan a nivel externo en su cuerpo.

El avance del útero por el crecimiento del bebe y la compresión de todos los órganos internos del cuerpo, las funciones alteradas y adaptadas a la nueva condición (respiración, actividad cardíaca, digestión, etc), la mayor cantidad de volumen sanguíneo circulando como facilitador de un mayor aporte de oxígeno a nivel celular, la presencia de niveles de hormonas que generan ablandamientos articulares, la presencia de un nuevo ser y sus movimientos dentro del vientre, forman la extensa lista de sucesos normales y esperables que ocurren en el cuerpo de una mujer durante desarrollo de un embarazo normal y saludable.

A través de la gimnasia, según Morgenroth la mujer se conectaba mejor con su cuerpo, tomaba conciencia de los cambios paulatinos permitiéndole estar atenta antes las señales de alerta; incentivaba la conexión y vínculo con su bebe facilitando luego el trabajo de

parto.

Si bien B Morgenroth le dedico un espacio especial a la preparación para el parto y la maternidad era a través de la gimnasia y el espacio que esta le brindaba donde la mujer tenia la posibilidad comenzar a tomar conciencia de su rol venidero y su gran transformación: Ser madre por primera vez.

UN ABORDAJE ESPECIAL PARA UN MOMENTO ESPECIAL

Su Definición

A través de movimientos suaves y envolventes, librados de bloqueos y esfuerzos innecesarios, se logra la integración de todo el cuerpo, se estimulan las funciones del organismo logrando mayor vitalidad, bienestar y equilibrio psico-físico. Se buscan sinergias motrices mientras las zonas corporales que trabajan se despliegan, se distienden, se tonifican y se relacionan equilibradamente permitiendo llegar ágil y liviana al momento del parto y en conexión con su bebe.

Sus Objetivos:

- Acrecentar el bienestar físico y la capacidad funcional de la embarazada
- Aumentar la agilidad, tonicidad, elasticidad y distensibilidad de los músculos y tejidos involucrados en el embarazo y en el parto.
- Obtener una relajación muscular activa.
- Corregir la postura y prevenir molestias lumbares.
- Proporcionar sensación de equilibrio, sostén, y armonía en sus movimientos.
- Prevenir y corregir molestias y trastornos propios del embarazo (acidez, edemas, várices, tensiones musculares,

calambres, etc,)

- Normalizar funciones musculares y respiratorias
- Activar el sistema circulatorio proporcionando mayor oxigenación al cuerpo y al bebé estimulando su normal crecimiento.
- Llegar ágil y sin molestias al momento del parto.
- Conectarse mejor con su cuerpo.
- Fortalecer musculatura bajo vientre para prevenir sensación de pesadez y favorecer su acción durante los pujos en el período expulsivo.
- Movilizar articulaciones para facilitar la ubicación y el encaje del bebé .
- Estimular la recuperación post parto.

Los objetivos de orden psicológico y emocional:

- Mejorar la imagen de la embarazada.
- Aumentar su autoestima.
- Conectarse con su cuerpo y ayudarla a aceptar los cambios.
- Sentirse ágil y atractiva.
- Adquirir autoconfianza y seguridad compartiendo con otras madres experiencias y vivencias.
- Motivar el encuentro entre pares y compartir experiencias generando un espacio de sostén muy enriquecedor.

Limitaciones y contraindicaciones

Solo esta contraindicada en caso de patologías severas, afecciones renales, pulmonares y cualquier enfermedad aguda. También en caso de pérdidas y de hiper irritabilidad uterina.

Debe evitarse agitarse, el cansancio excesivo, elevar demasiado la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca.

Dinámica y procedimiento de la clase

Se sugiere comenzar a partir del finalizado el primer trimestre y en caso de mujeres habituadas a la actividad física pueden hacerlo una o dos semanas antes. Semana 10/12 de gestación.

Se trabaja en forma de ronda lo que permite una dinámica especial generando el intercambio y comunicación entre las embarazadas.

Las clases no son repetitivas ni pre establecidas, se ajustan a las necesidades del grupo.

Se ejecutan y se combinan los movimientos en forma libre y sin un número excesivo de repeticiones, fomentado el permanente cambio de posición de la mujer estimulando la libre circulación de la sangre y por ende mejor oxigenación de su cuerpo y el de su bebe.

Se trabaja con ropa cómoda y descalza para fomentar los movimientos de los pies, base de sustentación del cuerpo en pleno proceso de cambio.

Se hace hincapié en las evitar movimientos exagerados y posiciones no adecuadas en el embarazo, ej: boca abajo, hacer la vela, llevar piernas detrás cabeza.

Cada movimiento se realiza con un objetivo claro a cumplir, ej: si me estiro es para dar lugar al bebe, si movilizo pelvis es para aliviar dolor cintura.

Se comienza cada clase de pie para corregir la postura y luego se ejecutan movimientos en diferentes posiciones, sentada, de costado, cuatro patas, cuclillas, evitando permanecer de cubito

dorsal en forma prolongada pues dificulta la oxigenación y provoca fatiga.

Consta de ejercicios de equilibrio, estiramiento, elongación, vibración, tonificación entre otros.

Se finaliza siempre con una practica de relajación y respiración profunda.

UN ESPACIO PARA LA MUJER

La gimnasia para el embarazo hoy

Si bien actualmente se tiene mucha más conciencia sobre los enormes beneficios que reporta la actividad física durante el embarazo y la acción benéfica en cuanto a la prevención de partos prematuros, existen muchas dudas sobre cual es la actividad que mas favorece a la mujer y a su bebé.

Natación , caminata, gimnasia, deportes....

El **Método Morgenroth**, visionario y de avanzada, continúa proporcionando efectos positivos en aquellas madres que lo practican. Mas allá de la evolución de la ciencia y la tecnología, las necesidades del cuerpo de una mujer embarazada siguen siendo las mismas. Por tanto, la necesidad de acompañar su cuerpo no pierde vigencia.

Las exigencias del mundo actual y el rol protagónico que desempeña la mujer en nuestra sociedad, crean la necesidad de conectarse aun más con el embarazo, de incluirse dentro de grupos donde se le permita, no solamente encontrarse con este nuevo cuerpo en proceso de cambio, sino también compartir experiencias y poder involucrase desde lo emocional y lo afectivo con el rol

venidero: **“La maternidad en camino”**.

Si bien hay muchas corrientes de gimnasia para embarazadas, la mayoría apuntan al fitness y la belleza estética, como un correlato con la exigencia estética y frívola de la época.

La gimnasia especial para la embarazada, que propongo desde mi convicción profesional y las enseñanzas heredadas, mas allá del bienestar físico, apunta a la toma de conciencia de la situación del embarazo, a la conexión con el bebe que se esta gestando, a las posibilidades reales del cuerpo, al compromiso con una misma, con su maternidad y la formación de un vinculo temprano con su hijo por llegar.

“El bebe se gesta con el cuerpo pero también con la mente”.

Por lo tanto es necesario la plena toma de conciencia de la presencia del bebe dentro del vientre, una gran conexión y la dedicación de un tiempo y de un espacio a sentirlo, a acompañarlo. Y eso se logra con un trabajo corporal especialmente pensado, diseñado y desarrollado entre y por pares.

La actividad grupal en el embarazo permite a la mujer encontrar un sostén y acompañamiento amoroso, disfrutar de su estado y llegar al momento del parto, motivada y en perfecto estado de salud.

En una era de la humanidad impactada por lo visual, lo estético y lo frívolo, es importante la concientización y difusión de los beneficios que reporta una actividad física pensada exclusivamente para el momento del embarazo, la importancia de la preparación para el momento del parto y la posterior maternidad.

Han transcurrido cientos de años de la presencia humana en la tierra y la forma de parir no ha cambiado.

Es un hecho de la naturaleza que no puede adaptarse a las modas y caprichos de las tendencias de turno.

Este método, creado hace 60 años atrás, pone en el centro a la mujer y su bebé, no posee ninguna contraindicación, combina el bienestar físico y emocional y contribuye con la labor médica.

Y por sobre todas las cosas, contiene y acompaña el momento mas importante y mágico que vive un ser humano:

“El nacimiento de la vida”.

Conclusión

Existe una gimnasia especial para la mujer embarazada que necesariamente debería practicar toda mujer que se encuentre bajo esa situación, para favorecer su estado físico, su conexión con su bebé, y poder transitar un embarazo armónico en perfecto estado de salud.

Bibliografía y fuentes primarias

La mujer de 39 y su gimnasia . Año 1944 Ruth S de Morgenroth

La gimnasia específicamente femenina. Año 1942 Ruht S de Morgenroth

Gimnasia para la Mujer. Año 1938 Ruht S de Morgenroth

La gimnasia en la embarazada. Año 1936 Tratamineto de ciertas perturbaciones ... Semana Médica. Ruth S de Morgenroth

Gacetas Ginecotocologisas, trabajos originales sobre Gimnasia específicamente femenina. Año 1947 por Lic Brigida Morgenroth

Manuscritos y trabajos realizados por Brigida Morgenroth

Video sobre actividad corporal para la embarazada Lic Brígida Morgeroth