

loga i embaràs

Quan parlem de loga i embaràs hom pensa en els beneficis de practicar Hatha loga durant la gestació. I és ben cert que n'hi ha, i molts, de beneficis: millora la respiració, s'afavoreix el flux sanguini, es mantenen els músculs i els tendons forts i flexibles, es relaxa la ment..., però jo no et vull parlar d'això, sinó d'un altre aspecte o faceta de l'embaràs. Si a mi em preguntessin 'què és per a una dona l'embaràs?', contestaria, sense cap mena de dubte: és una Oportunitat. Sí, en majúscula.

Durant l'embaràs tens l'oportunitat de Viure en persona un **miracle**. Només per això ja val la pena. Percebre com es va creant un nou ésser dins teu, parlar-hi, cantar-li, oferir-li el que calgui per al seu correcte desenvolupament, veure (amb l'ajuda de les tècniques modernes de diagnosi) com va creixent i tenir la gosadia de trobar-lo/la guapo/a, etc. Tota aquesta vivència és preciosa, però tampoc és d'això del que et volia parlar.

Per a mi, el més apassionant de l'embaràs és que et dóna l'Oportunitat de **Ser-Tu-Mateixa**. D'acord, tens raó, per això no cal estar embarassada. El que passa és que, quan ho estàs, l'autenticitat, la veritat aflora per tot el teu organisme, traspua. No has de buscar dins teu, perquè **Hi Ets**. No et cal desprendre't de formes i maneres, perquè **Ets**.

Tot i que estic molt agraïda als avenços de la medicina, la dona embarassada s'ha convertit avui dia en una altra mena de 'malalt' que entra en el protocol mèdic com un pacient més, i és important

no perdre de vista el que realment és un embaràs. No és cap malaltia. No és una fàbrica de bebès, no és un cos que creix i al qual s'han de fer proves i analítiques. És aquell estat en què et Vius a tu mateixa intensament, realment. Físicament potser és el més evident, però també emocionalment i, si molt em demanes, espiritualment.

És una Oportunitat única de conèixer-te, de visitar-te, de parlar-te, de viure't. Perquè et *surt* Naturalment. Estàs en el teu centre i et projectes des del teu centre. I perquè això sigui així només necessites estar **Present**. I aquesta presència és tranquil·la, silenciosa, humil, orgànica... **És loga**.

És un procés creatiu i evolutiu, no només de l'infant (prou important), sinó també de la dona. És un viatge màgic que et porta inexorablement cap a una iniciació, val més que ho sàpigues i que et preparis a gaudir-lo, a xalar de valent, perquè, si estàs prou atenta, t'adonaràs que durant el part deixaràs de ser una princesa per convertir-te en una Reina.

Târâ
març 2013