



LA CUARENTENA UN AURA PARA DOS

El aura es el campo electromagnético que poseemos todos los seres vivos y se encuentra alrededor del cuerpo. Es un escudo de energía que nos protege contra enfermedades, accidentes o influencias negativas y es el aspecto más importante que debes cuidar a partir del nacimiento de tu bebé, ya que al nacer aún no se le ha formado.



es precisamente lo que le afecta al niño, ya que no todas las personas que se le acercan tienen los cuidados necesarios (tanto física, mental o espiritualmente) que se requieren para acercarse a un recién nacido. Los bebés captan todas las energías que están a su alrededor, que pueden ser de enojo, enfermedades, depresión, angustia, etcétera y afectan su sistema nervioso, por eso debemos tratar de que no

Dentro de la matriz, el bebé y la madre están unidos por la misma aura. Cuando nace, aún permanecen unidos. La separación sucede muy despacio y comienza cuando el cordón umbilical se corta. Será hasta después de los 40 días de su nacimiento cuando el bebé tenga su propia aura. Durante este período, la madre debe cubrirlo con su campo electromagnético y no separarse de él, idealmente, más de nueve metros.

Es muy común que cuando nace un bebé cercano a nosotros (familiar o amistad) todos desean conocerlo y estar con él. Esto

haya demasiada gente a su lado.

Te sugerimos platicar con tu familia ANTES de que nazca tu bebé para que los alertes de los cuidados que vas a tener con él y evites herir susceptibilidades. Apela a su comprensión y a su interés por el bienestar de tu hijito. Los esposos deben conversar para decidir la mejor forma de evitar que personas extrañas a ellos se acerquen al recién nacido, ya que pueden alterar su bienestar.

La vida cotidiana (después de la cuarentena)



El quehacer de la casa no debe ser motivo de preocupación para ti. Concéntrate en la felicidad del bebé y en tu descanso. Una madre que siempre está muy ocupada, nunca tiene tiempo suficiente para su bebé, ni para su esposo, además de que ella también se agota.

Deja que te ayuden tus familiares y amigas. Con frecuencia se ofrecen a traernos algo de la tienda y son desairados por la urgencia que tenemos de ser independientes. Sé independiente después. Si dedicas tu atención a conservarte bien, descansada y saludable (lo que incluye una dieta razonable que debe continuar baja en carbohidratos), entonces te sentirás mucho más capaz de disfrutar a tu bebé y de darle, con toda tu alma, el amor que necesita.

Recuerda también no inmiscuirte tanto en ser madre, al grado de que no tengas tiempo para ser la mujer de tu esposo.



Entre más dejes que tu esposo comparta contigo al niño, más te apreciará y por lo tanto se estrecharán más los lazos que los unen a los tres.

Lo ideal es que tú y tu esposo sigan haciendo su vida ahora también como padres. Por el bienestar del bebé, así como por la felicidad de tu matrimonio, ésta es una de las cosas necesarias para el desarrollo correcto de tu nueva familia.

Akasha Kaur es maestra de Kundalini Yoga desde 1993 certificada por IKYTA (International Kundalini Yoga Teachers Association). Se ha especializado en impartir el taller Embarazo Feliz, en México, con la riqueza de la técnica del Kundalini Yoga desde 1994. También es autora del libro EMBARAZO FELIZ, guía yóguica espiritual para el embarazo, el parto y la vida feliz del niño, basado en las enseñanzas de Yogi Bajan, obra que será publicada próximamente por la Editorial Diana de México.