



Articolo YOGA & Gravidanza:

## “ GRAVIDASANA ”

### - Il segreto di una maternità in equilibrio con il tutto attraverso lo YOGA -

Mentre medici e ostetriche si prendono cura della vostra salute e controllano la crescita del bambino, la pratica dello Yoga ci offre un aiuto in più. Fa crescere in voi una forza tranquilla, una solidità e un equilibrio interiore che vi consentiranno di superare qualsiasi sfida. Gli Effetti dello Yoga sono meravigliosi per tutte le gestanti, esperte o inesperte in questa disciplina.

Lo Yoga, antico sistema di autocura, promuove il benessere e l'equilibrio del corpo e della mente, aspetti fondamentali nei periodi di transizione o di incertezza. L'esperienza della gravidanza e del parto comporta grandi cambiamenti sul piano fisico ed emotivo: per affrontarli diventa importante imparare a utilizzare, anche adattandole alla nuova condizione fisica, le tecniche Yoga di respirazione, movimento, rilassamento.

Lo yoga vi aiuterà a creare stabili fondamenta per il vostro ruolo di madre negli anni a venire.

### - Gli stadi della gravidanza secondo lo Yoga -

**0 - 16 settimane** - In questa fase la priorità è quella di fare spazio al bambino sul piano emotivo e fisico, si ha bisogno di rallentare il ritmo, di scoprire il potere dei micromovimenti e dell'allungamento rilassato.

**16 - 34 settimane** - E' questa la fase più piacevole della gravidanza, quella in cui il corpo diventa forte e dinamico, adesso si può beneficiare al 100% degli effetti energetici dello Yoga, che aiuteranno a supportare meglio il peso del bambino che cresce.

**34 - al termine** - Nelle ultime settimane di gravidanza, quando il bambino si prepara alla nascita, per la madre diventa importante concentrarsi sul suo arrivo. La priorità in questa fase sono mantenersi in forma e stare il più possibile rilassate e comode.



Roberto Caiti - Via N. Sauro, 6/2 42021 Barco di Bibbiano





Articolo YOGA & Neonato:

## “ NEONATASANA”

### - L'essere insieme al vostro piccolo, in equilibrio con i giusti spazi, in unione YOGA -

La presenza del bambino ha completamente trasformato la vostra vita in modo inaspettato imprevedibile.

La maternità impone una nuova integrazione tra benessere fisico e spirituale: la pratica di movimenti dolci ispirati allo Yoga, magari fatti con il bambino accanto, vi aiuta a recuperare gradualmente e senza rischi non solo la linea e il tono muscolare, ma anche la forza interiore.

Il fluire del respiro e la pace indotta dal rilassamento profondo aprono davanti a voi un sentiero tranquillo e sicuro, che vi consente di superare l'inevitabile tempesta di emozioni.

### - Gli stadi dopo la nascita secondo lo Yoga -

**0 - 16 settimane di vita** - Dopo il parto e fino alle 16 settimane di vita del neonato, la priorità è quella di ristabilire la postura corretta. I muscoli addominali devono risanarsi e rinforzarsi, e la respirazione profonda è il miglior alleato per ridare tono ai muscoli e al bacino.

Questa fase si può dividere in due sotto-stadi (**0 – 6 settimane di vita, 6 – 16 settimane di vita**):

**0 - 6 settimane** - Nelle 6 settimane successive al parto le priorità è quella di riallineare la schiena e rinforzare la muscolatura del bacino.

**6 - 16 settimane** - Nelle settimane successive alle prime 6, si passerà a posizioni yoga più dinamiche e in linea con il proprio sentire trovando il proprio ritmo. Se il bambino interromperà un esercizio, si ritornerà nella posizione iniziale per autodeterminare i propri confini e quelli del nuovo arrivato.

