

Yoga in Gravidanza

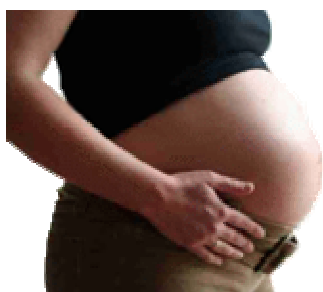


Yoga in Gravidanza



“La cosa più pura al mondo è il cuore della madre, il chakra del cuore, il centro della madre. E’ la cosa più pura al mondo. Può muovere Dio. Può muovere l’Universo. Può causare un effetto al di là delle limitazioni. Il cuore della madre è il più grande potere dell’Infinito che sia stato mai conferito ad un essere finito.”

Yogi Bhajan



Fin dai primi giorni della gravidanza, il corpo della donna si trasforma per accogliere un nuovo essere ed i cambiamenti che avverranno in lei non riguarderanno solo il suo corpo fisico ma anche il suo mondo mentale, emozionale, spirituale.

Yoga significa congiungere, unire, aggiogare. La parola stessa indica la finalità di questa disciplina volta a un unire ciò che specialmente in Occidente disgiungiamo: **il corpo e la mente.**

La donna incinta è spontaneamente in uno stato simile a quello raggiunto con lo yoga, per la maggiore introspezione e percezione del proprio corpo, conseguente al pensiero rivolto a ciò che porta in sé. Tutto ciò che avviene fuori di lei perde d'importanza rispetto al grande viaggio che sta compiendo.

Quale unione è, difatti, più intensa di quella tra una futura madre e il suo bambino? Quale altro periodo della vita potrà mai essere altrettanto ricco di unione e pienezza come questo? Le donne lo sanno bene e molte di loro si avvicinano allo yoga proprio in questo periodo, per continuare poi a coltivarlo quando il bambino è nato.



In generale lo Yoga non comporta controindicazioni in gravidanza: molti esercizi fisici, di respirazione e di rilassamento che vengono insegnati ai corsi pre-parto sono di derivazione yogica. Chi già pratica da anni può continuare con poche limitazioni. Col progredire della gravidanza è bene evitare le posizioni sul ventre e la maggior parte delle inversioni. E’ opportuno evitare le posizioni che creano disagio. Il periodo cruciale sono i primi tre mesi, per un motivo fisiologico.

Yoga in gravidanza significa respirazione, emissione di suoni, esercizi semplici che stirano i muscoli, che rinforzano la schiena, che liberano il bacino, che preparano il pavimento pelvico. Yoga in gravidanza significa ascolto: ascolto di sé, del proprio corpo imparando ad amarlo, ascolto del bambino e del suo ambiente uterino.

Yoga in gravidanza significa imparare a concentrarsi, a rilassarsi, ad installarsi armoniosamente nella maternità, ad abbandonarsi all'evoluzione naturale della gestazione.



Un figlio nasce prima di tutto nella nostra mente. Viviamo serenamente la gravidanza che abbiamo desiderata.

Non dimentichiamo che fin dal primo attimo di vita il bimbo percepisce tutte le nostre emozioni, anche le più nascoste, e che con queste emozioni si forma e cresce

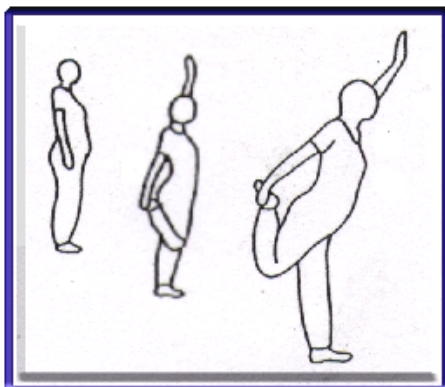


Asana per la Gravidanza



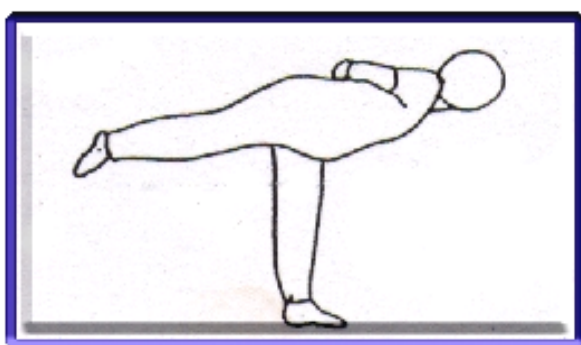
Aumenta il senso dell'equilibrio, rafforza le gambe e la colonna vertebrale, crea un corretto scambio tra le energie di destra e di sinistra.

Agisce sul primo chakra



Rafforza il senso dell'equilibrio, migliora la digestione, tonifica i muscoli delle gambe, le braccia, il busto, la colonna vertebrale.

Agisce sul secondo chakra



Rafforza il senso dell'equilibrio, dandoti la percezione del tuo corpo nello spazio. Tonifica le gambe e la colonna vertebrale. Rafforza la memoria.

Agisce sul secondo chakra



Tonifica i muscoli addominali e dorsali, irrobustisce la colonna vertebrale e toglie il mal di schiena.

Agisce sul secondo e terzo chakra



Aumenta il senso dell'equilibrio, rende forti i muscoli della pelvi e le gambe, elasticizza le caviglie e che elimina i crampi ai piedi, toglie la nausea.

Agisce sul primo chakra



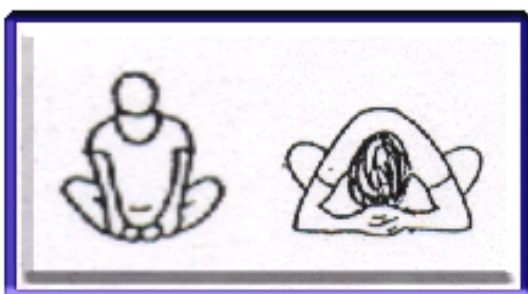
Previene le lacerazioni da parto e elasticizzando i muscoli perineali.

Agisce sul primo chakra



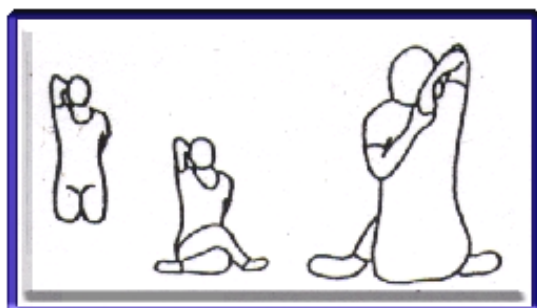
Migliora la funzionalità verificato, controlla il flusso della bile e cura l'alito cattivo. Utile per la gola, la vista e l'udito.

Agisce sul quinto chakra



Tonifica all'apparato genitale e gli organi addominali, rilassa il perineo, migliora la potenzialità sessuale.

Agisce sul primo e secondo chakra



Aumenta la capacità e introspettiva, migliora la normale respirazione e la di gestione

Agisce sul quarto chakra



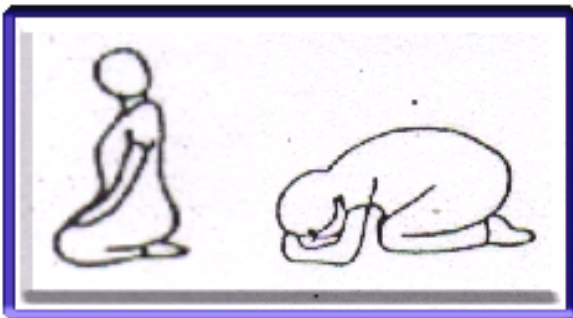
Utile per la circolazione sanguigna delle gambe; elasticizza il perineo e tonifica le giunture inguinali.

Agisce sul primo e secondo chakra



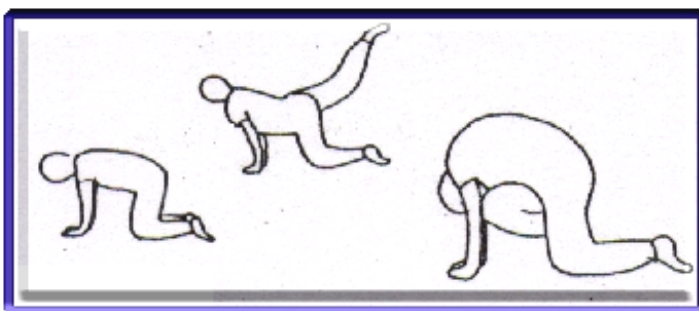
Rafforza il senso dell'equilibrio e calma la mente; tonifica tutto lo scheletro e lo rende flessibile; dona una positiva percezione del corpo togliendoti sensazioni di pesantezza.

Agisce sul primo, secondo e terzo chakra



Rilassa il corpo della mente, toglie il mal di schiena e di testa, tonifica gli organi addominali.

Agisce principalmente sul secondo chakra



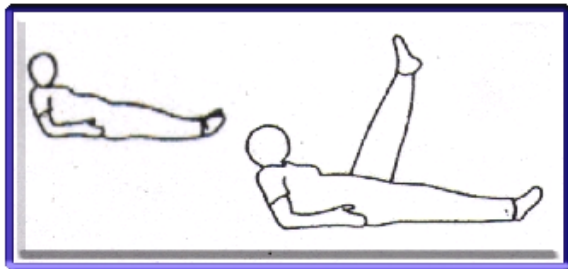
Snoda la colonna vertebrale; migliora la circolazione del sangue, la respirazione e la funzionalità renale.

Agisce in favore a tutti chakra



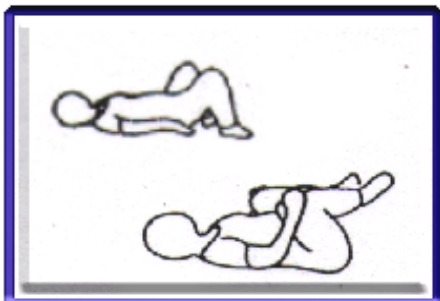
Distende il perineo; tonifica i muscoli pettorali, dorsali, addominali. Aumenta l'equilibrio.

Agisce sul primo, secondo e quarto chakra



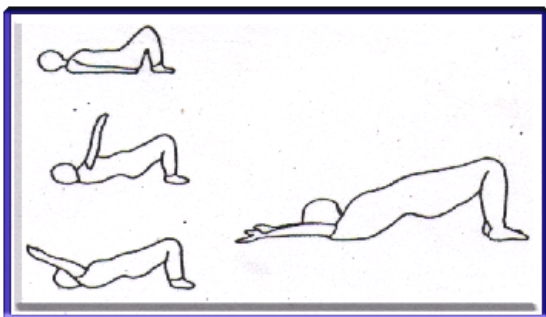
Migliora la circolazione sanguigna delle gambe; porta energia al bacino; elasticizza il perineo.

Agisce sul primo, secondo e terzo chakra



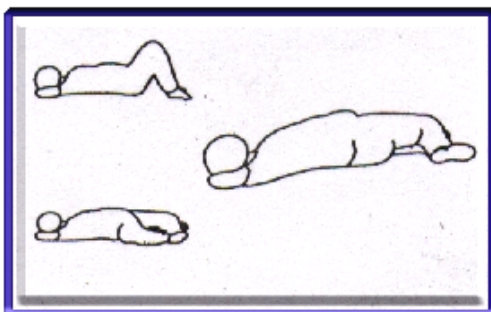
Si sento un movimento continuo di contrazioni e rilassamento, sia all'interno che all'esterno; questo ti prepara al momento del parto, ormai sei padrona cosciente del tuo corpo.

Agisce sul primo, che seconde terzo chakra



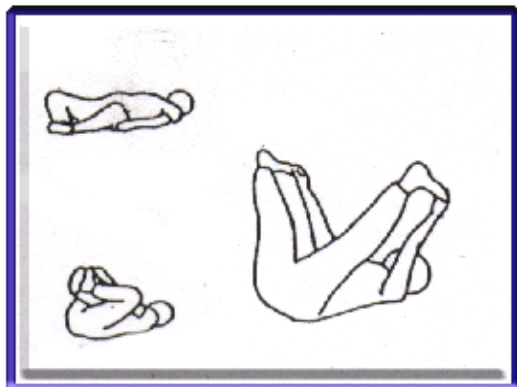
Migliora la circolazione; snoda la pelvi; migliora la capacità respiratoria; tonifica il sistema nervoso, gli organi addominali e la colonna vertebrale.

Agisce sul secondo, terzo al quarto chakra



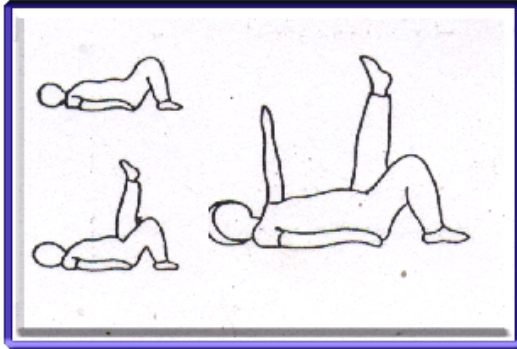
Sviluppa energia e dal chakra più basso si diffonda all'addome e quindi al bambino; tonifica la zona sacro lombare e toglie il male di schiena; elasticizza le giunture inguinali.

Agisce sul secondo, terzo, quarto e quinto chakra



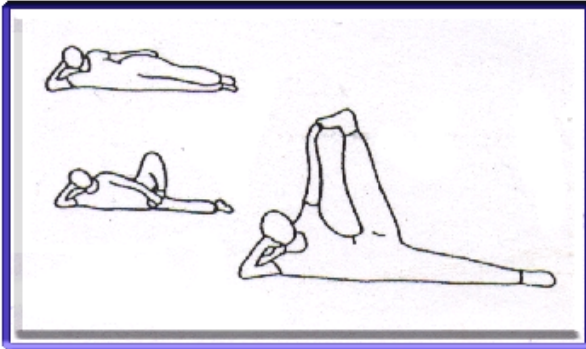
Insegna ad aprire bene il bacino, per permetterti, al momento del parto, di far uscire il bimbo senza negative contrazioni di difesa. Favorisce il deflusso venoso delle gambe, prevenendo varici, gonfiori e pesantezze.

Agisce sul primo, secondo, e terzo chakra



Migliora la circolazione sanguigna nelle gambe e nelle braccia; porta energia al bacino; elasticizza il perineo.

Agisce sul primo, secondo, terzo e quarto Chakra



Rilassa la schiena stanca e ne toglie i dolori; snoda l'articolazione pelvica e ne elasticizza i muscoli; tonifica le giunture inguinali e distende il perineo; migliora la circolazione sanguigna delle gambe.

Agisce sul primo, secondo e terzo chakra

