

# viviConsapevole

## in Romagna

# In futuro saremo TUTTI SANI

L'esempio concreto di chi  
si adopera ogni giorno  
per la Salute, rispettando  
la natura

Viaggi  
eco:  
scopri posti  
segreti in  
Romagna

- Vuoi vivere senza inquinare?  
Segui l'esempio di Linda e famiglia
- Qual è la verità sul biologico?
- La casa del futuro?  
In Romagna è autosufficiente!
- La bellezza di un orto condiviso
- IN SALUTE con l'Agopuntura



Scopri le emozioni  
dei nostri **Amici Animali**

All'interno trovi la Guida alla *Romagna Green 2017*

Educazione Green: le alternative in Romagna

### Salute

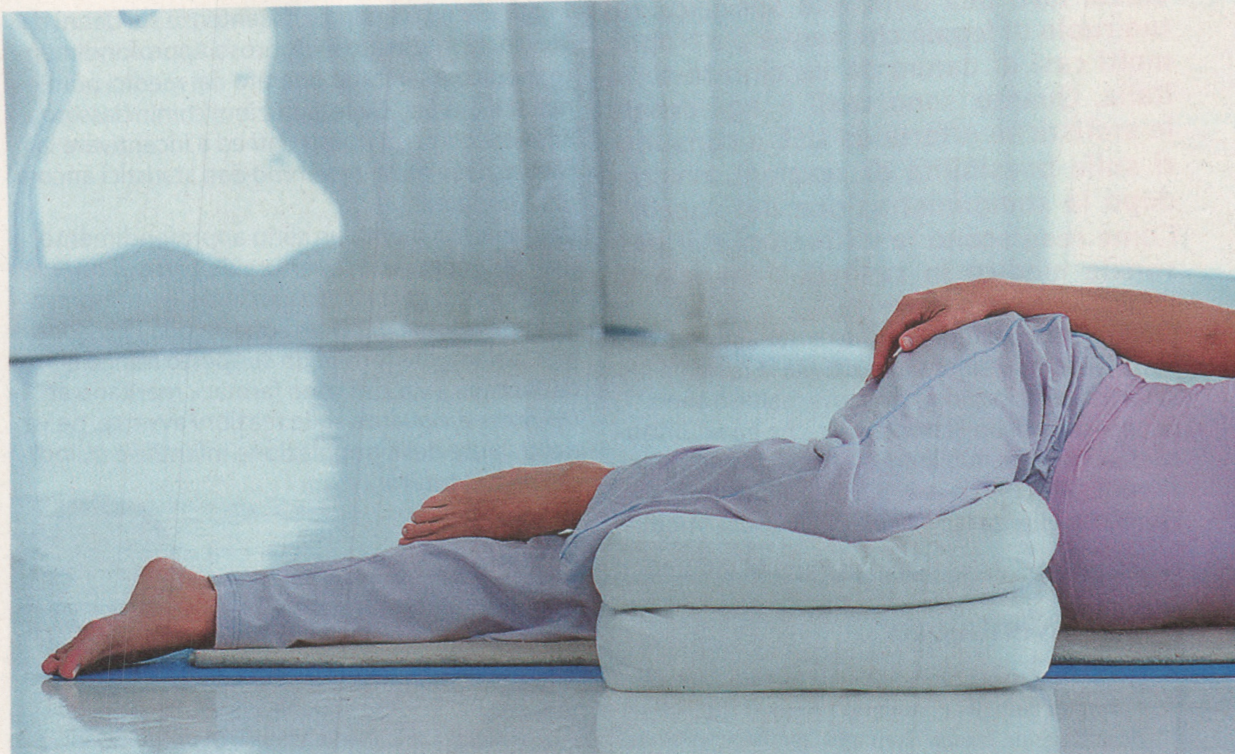
- **Remedia**: siamo fatti per essere sani
- **Macro Edizioni** vaccini e diritti umani
- **Le vie del Dharma** e i percorsi di Gravidanza consapevole

### Innovazione

- **Wasp**, il benessere del futuro nella maker economy
- **Olfattiva**: troviamo felicità nelle piccole cose
- **Italia che cambia** e i romagnoli in continua evoluzione

### Mangia sano

- **Forno Cappelletti**: cosa sono gli zuccheri e perchè evitarli
- **Bio's Kitchen**: un salto di qualità nella ristorazione
- **Fattoria dell'Autosufficienza**: la Salute di Dio dell'uomo e della Natura



## II Kundalini Yoga per una gravidanza consapevole

A cura di Dharma Kaur - Le vie del Dharma

**L**a gravidanza è un momento unico nella vita di una donna, un grande evento per il nucleo familiare, per la società stessa e per il futuro della terra, perché attraverso questo dono che le donne hanno può mantenersi vivo il ciclo continuo della vita. La scienza sta cercando di creare le condizioni per una nascita in laboratorio, ma non so se si potrà mai sostituire la meraviglia di una gravidanza umana: dare la vita attraverso l'incontro fisico di un uomo e una donna, reale, con tutti i coinvolgimenti emotivi, energetici, spirituali che porta con sé, e poi con la gestazione in un corpo di donna, è divino e impagabile.

Vorrei iniziare ponendo l'enfasi su questo aspetto, perché parlare di gravidanza non è solo illustrare gli importanti cambiamenti psicofisici che una donna affronta in questo momento della sua vita (e le scelte etiche, alimentari, di abitudini, di relazione, sociali che ognuna è chiamata a fare), ma è anche riconoscere un passaggio determinante a livello energetico, sottile e spirituale,

tanto che nel Kundalini Yoga la donna è considerata la personificazione dell'energia Kundalini, l'infinito potere creativo dell'universo, ed è chiamata *Shakti*, che significa "energia creativa universale".

Si dice che se Dio volesse venire sulla terra per vivere un'esperienza umana dovrebbe incarnarsi attraverso il ventre di una donna, e così è stato e sarà per tutti i guru, maestri, artisti e geni che il mondo ha visto passare. Il potere di dare la vita è

**Ascoltare la presenza del nuovo essere che si sta preparando a nascere, per costruire già da ora una relazione con lui o lei.**

un potere divino e la donna nel Kundalini Yoga è considerata Dio che si manifesta in terra. L'importanza di praticare yoga in questo periodo della vita nasce proprio da questa consapevo-



lezza. La qualità della gravidanza determinerà le caratteristiche mentali, psichiche, fisiche del nuovo essere umano: più la donna vive questi mesi con serenità e pace (facendo yoga, rilassandosi, godendo di ogni cambiamento che avviene in lei, circondata da cure e attenzioni, protetta dal proprio nucleo familiare e, ci auguriamo, da una società consapevole di quanto questo momento sia importante ai fini di avere esseri umani felici), più potrà dare alla luce un bimbo integrato, sereno, con un maggior potenziale di pace e consapevolezza, un vero regalo per la società.

Per Yogi Bhajan possiamo portare la pace nel mondo con una gravidanza consapevole, partorendo nella pace, nella cura e nel rispetto delle esigenze della donna. Forse abbiamo ancora tanto da fare, sicuramente lo yoga può aiutarci ad andare in questa direzione: questo è l'intento con cui io lo insegno.

### La gravidanza

Durante la gravidanza il corpo della donna inizia una trasformazione totale, guidata dagli ormoni, per consentire la crescita e il sostentamento di un altro essere per nove mesi.

La madre dà tutta se stessa per questa nuova vita; a livello psicologico inizia un intenso confronto con se stessa, emergono le paure più nascoste, le emozioni si fanno intense, mette in discussione le proprie credenze, cambia il suo ruolo nella coppia e nella società e può perdere facilmente la sua identità. In questa completa

### Una tipica lezione di Kundalini Yoga per la gravidanza

Una lezione di kundalini dura circa un'ora e mezza, ma avendo la donna incinta necessità di tempi più lenti e rilassati e di momenti di condivisione, a mio avviso due ore sono perfette.

In queste ore si praticano posizioni yoga particolarmente adatte alla gravidanza, seguite da sequenze modificate e approvate da Yogi Bhajan per la donna incinta, da meditazioni e pranayama benefici per la donna in generale e per la gestante in particolare (meditazioni che lavorano sul lasciar andare la paura, benedire il bimbo nel grembo, o fortificare il sistema nervoso). Sono proposte anche alcune nozioni di umanologia, la parte di questa disciplina che entra nel merito di cosa sia un uomo, una donna, cosa accade nel concepimento, come prendersi cura di se stesse nel post parto, l'alimentazione e tanto altro ancora.

Lo spazio di pratica della donna incinta è speciale: è importante sentirsi accolte, nutrite e sostenute nello scoprire il processo del diventare madre. Uno spazio dove lasciarsi andare, rilassarsi e iniziare a incontrare, attraverso l'ascolto, il nuovo essere che sta arrivando.

trasformazione la donna ha bisogno di trovare un nuovo passo, fatto di lentezza, ascolto e accudimento amorevole della propria persona e della coppia. Ma l'instabilità sempre più frequente della coppia, l'intenso ritmo della vita di oggi, le esigenze di lavorare fin quasi all'ultimo giorno della gravidanza, contribuiscono a rendere impegnativa questa fase della vita. Spesso una donna si ritrova sola e la pressione di questo cambiamento può essere davvero molto intensa per lei.

### Lo yoga e suoi benefici

Per tutte queste ragioni, incontrare lo yoga può essere un sostegno importante per la donna incinta, un aiuto per una gravidanza più serena, naturale e felice.

I benefici sono tanti e importanti:

- La pratica dello yoga accoglie le nuove esigenze del corpo: rinforza il pavimento pelvico,

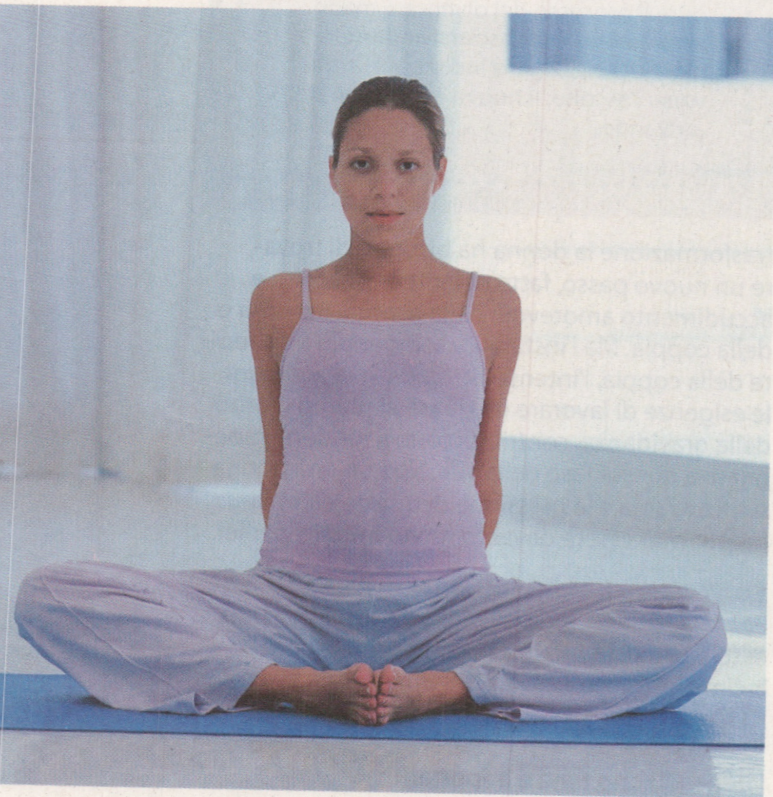


sostiene la colonna vertebrale, equilibra il sistema endocrino, incrementa la circolazione, migliora la respirazione ecc.

- Aiuta a elaborare le emozioni e paure intense, soprattutto quella del parto e del dolore, dietro cui si nasconde una paura ancora più grande, quella della morte.
- La meditazione cambia la qualità dei pensieri, rende positiva e fiduciosa la donna nel potere della propria anima, e porta questa vibrazione elevante anche al bimbo.
- Migliora la capacità di ascoltarsi, accogliendo il cambiamento e imparando a conoscere se stessa e il proprio figlio.

Imparare a respirare con consapevolezza è un aiuto fondamentale per vivere il parto con fiducia e forza di potercela fare, di esserci totalmente, di essere la protagonista. La pratica insegna che

**La pratica dello yoga accoglie le nuove esigenze del corpo: rinforza il pavimento pelvico, sostiene la colonna vertebrale, equilibra il sistema endocrino, incrementa la circolazione, migliora la respirazione ecc.**



ci si può fermare e rilassarsi, che il ritmo della vita può cambiare come noi vogliamo. Ascoltare la presenza del nuovo essere che si sta preparando a nascere, per costruire già da ora una relazione con lui o lei.

Un rafforzamento della coppia nel sostegno e nella presenza reciproca.

Riscoprire la propria natura divina di dare la vita, la madre infinita che è in noi, che nutre e sostiene il mondo.

### Lo yoga per la donna in gravidanza

Non tutto lo yoga è adatto per la donna incinta, proprio perché la trasformazione che il corpo fisico, energetico e sottile mette in atto è molto delicata. Nella tradizione del Kundalini Yoga si dice che l'anima si incarna il 120° giorno di gravidanza e questa data determina anche un salto per la pratica dello yoga.

Se già pratici Kundalini Yoga, puoi continuare a farlo tranquillamente fino al 120° giorno; dopo questa data dovresti fare solo lo yoga per la gravidanza. Se invece non hai mai praticato Kundalini Yoga, meglio iniziare da subito con lo yoga per la gravidanza. Dovresti iniziare fin da subito con lo yoga specifico per la gravidanza anche se sei in alcune di queste situazioni: cervice debole, con emorragie o possibili altre indicazioni per emorragie, crampi addominali, aborti precedenti, qualsiasi complicazione e qualsiasi altro rischio elevato. È bene avere sempre conferma dal proprio medico o ginecologo che si possa praticare yoga.

### Da non praticare

Esercizi che stimolano fortemente gli addominali e posizioni in cui si è stesi a terra sulla pancia; il respiro di fuoco, il *Sat Kriya*; le inversioni complete del corpo, come stare sulla testa, l'aratro, la candela; tenere l'aria fuori, maha bandha e uddijana bandha; gli esercizi di disintossicazione pesanti; gli esercizi che possono aggravare lesioni esistenti e debolezze fisiche. Di base una donna incinta deve rilassarsi, quindi è importante praticare in modo tranquillo, senza rincorrere prestazioni atletiche, fermandosi tutte le volte che se ne sente la necessità.

### Da praticare

Il Kundalini Yoga prevede sequenze specifiche per la gravidanza, meditazioni e *pranayama*. Naturalmente ci sono anche posizioni yoga importanti che puoi praticare singolarmente, ma non suppliranno mai al potere trasformativo di una sequenza. È molto importante camminare regolarmente, dai sei agli otto chilometri al giorno, meglio se in-

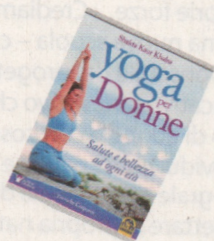
sieme al proprio compagno; questa semplice pratica ti può aiutare a rinforzare il pavimento pelvico e i grandi addominali che sostengono il bambino, inoltre allontanerà il rischio di parti prematuri al settimo e all'ottavo mese. Singole posizioni che puoi aggiungere alla pratica di una sequenza o una meditazione sono: la farfalla e il corvo (da non fare se il collo dell'utero è morbido o aperto); la mucca-gatto, la posizione di stiramento del nervo della vita, le torsioni dorsali, tutti gli esercizi per il pavimento pelvico, esercizi specifici per l'area del petto; il respiro lungo e profondo, il respiro di un minuto, il *sitali pranayama*, il respiro segmentato in tempo di 4 a 1, il respiro dalla narice sinistra, respiro dalla narice destra, respiro a narici alterne, - e tanta meditazione, da fare per tutta la durata della gravidanza.

**La madre dà tutta se stessa per questa nuova vita; a livello psicologico inizia un intenso confronto con se stessa, emergono le paure più nascoste, le emozioni si fanno intense, mette in discussione le proprie credenze, cambia il suo ruolo nella coppia e nella società e può perdere facilmente la sua identità.**

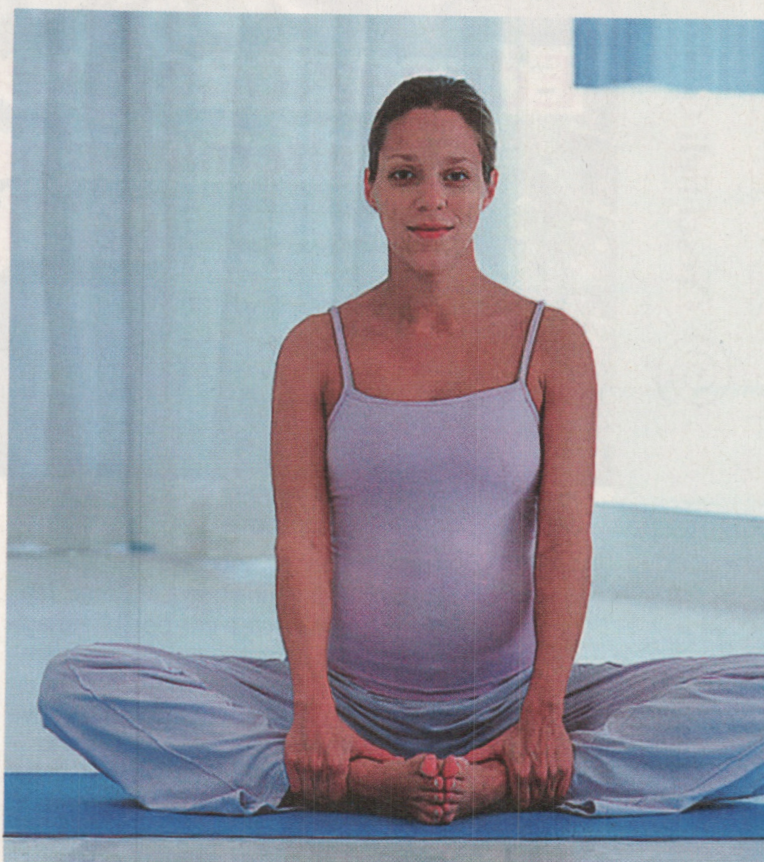
Se sei già una praticante di Kundalini Yoga, puoi provare a farlo in autonomia con l'aiuto del manuale per la gravidanza edito da 3HOWomen, consultando anche manuali di altri stili di yoga con un approccio un po' diverso dal nostro. Io ti suggerisco di affidarti sempre a un'insegnante certificata per l'insegnamento alla gravidanza, sotto la cui guida potrai rilassarti e lasciarti andare, e anche avere supervisione per una regolare pratica casalinga.

### LIBRI CONSIGLIATI

**Shakta Kaur Khalsa**  
**Yoga Per Donne**  
Salute e Bellezza  
ad ogni età  
Macro Edizioni



Puoi acquistarlo su [macrolibrarsi.it](http://macrolibrarsi.it)



## Dharma Kaur

**Dharma Kaur** incontra il Kundalini Yoga nel 2000, nel 2006 diventa insegnante certificata KRI di primo livello e nel 2007 di Yoga per la Gravidanza Consapevole (KRI Conscious Pregnancy©). In questi anni ha dedicato la sua vita a diffondere questa tecnica con dedizione e amore, insegnando tra Bologna, Rimini e Cesena e fondando l'associazione *Le Vie del Dharma*. È responsabile della Collana editoriale di yoga per il Gruppo Editoriale Macro e direttrice del Centro Yoga *Le Vie del Dharma*, a Cesena.

## Contatti:

**Le vie del Dharma**  
Via Savona, 66, 47522 Cesena FC  
Sito: [www.leviedeldharma.it](http://www.leviedeldharma.it)