



Numero 3 - € 4,10 (Gratuito) marzo/aprile 2017

viviConsapevole in Romagna

Viaggia
ECO:
Zaino in spalla
per scoprire
la Romagna

Risvegli di primavera

È il momento di purificare l'organismo!
Scopri i gemmoderivati,
i germogli in cucina,
la Medicina Naturale Integrata,
e i benefici delle camminate di gruppo

Famiglie Green
Parto in casa
Yoga contro le paure
Disturbi di apprendimento

La SARTA?
un mestiere anarchico!

Luoghi di Romagna

Ridiamo vita al Lago di Quarto

Progetti
Piantiamo insieme
il seme del cambiamento



**La gravidanza e il parto
dei nostri amici animali**



cibo bio & veg / yoga / spazio bimbi

Perché partecipare

Fiera del naturale e del biologico / Veg Showcooking / Free-class olistiche
Conferenze con i migliori esperti / Workshop tematici / Trattamenti e massaggi
Attività per bambini

Palacongressi di Rimini Via della fiera, 23 / www.vivibenessere.it / vivi@macrolibrarsi.it / 0547 346317

vivi benessere
nutrire il corpo, la mente e lo spirito
RIMINI / 5-6-7 MAGGIO 2017
Ottieni l'ingresso Gratuito! (vedi pag. 20)

Vivere un parto naturale

Lo yoga può aiutarti a dissolvere la paura

Dharma Kaur

Chiedi a una donna di qualsiasi età di chiudere gli occhi, pensare al parto e dire la prima parola che le viene in mente. Cosa risponderà? Bene, io l'ho fatto durante una lezione di yoga per la gravidanza e, credetemi, praticamente tutte hanno detto "dolore, paura, urla, sofferenza".

È davvero così? C'è un'alternativa? Perché ci portiamo dietro questa visione? Forse da quando nei film, nei libri, ovunque, ci è proposta un'immagine

Chiedi a una donna di qualsiasi età di chiudere gli occhi, pensare al parto e dire la prima parola che le viene in mente. La prima risposta è dolore.

del parto fatta di dolore, urla e donne scarmigliate, sofferenti e disperate? È diventato normale associare queste immagini a un evento che invece alcune



donne dicono essere un'esperienza paradisiaca, addirittura orgasmica. Qual è la verità?

Sia come donna che come insegnante di yoga ho iniziato a indagare e sto scoprendo aspetti interessanti, che hanno messo in discussione credenze che anche io ho accettato per molto tempo come indiscutibili e che forse, all'epoca del mio parto, lo hanno profondamente influenzato.

Cos'è in realtà il dolore nel parto?

Il travaglio si attiva quando la gravidanza è arrivata a conclusione: il corpo agisce per permettere al bambino di uscire dalla pancia della madre e muovere i primi "passi" nel mondo esterno. È un evento perfettamente naturale, che possiamo tutte sostenere e affrontare al meglio.

Il travaglio coinvolge componenti fisiche, mentali ed emozionali, e diversi muscoli specifici. L'utero è "tra i muscoli più potenti del corpo umano", è influenzato

dagli ormoni più di qualsiasi altro organo e aspetto molto interessante, ha pochi recettori del dolore: il dolore durante le contrazioni è causato per lo più dallo stiramento dei muscoli adiacenti, dove invece si trovano molti recettori. L'utero è controllato dal sistema nervoso autonomo e quando inizia il parto si attiva in modo inconscio, non è possibile controllarlo volontariamente, né fermarne le contrazioni. Se si è in uno stato di rilassamento intenso, soprattutto nell'addome e si respira in modo profondo, l'utero si contrae con una resistenza minima, con meno dolore o niente affatto. Se invece sei tesa, lavori contro la funzione di questi muscoli, causando dolore e tensione. Ecco perché nel Kundalini Yoga per la Gravidanza la prima cosa che una donna impara a fare è rilassarsi! Cosa crea questa opposizione al corso naturale del parto? Il Kundalini Yoga indica tre cause principali di dolore.

1. Emotività

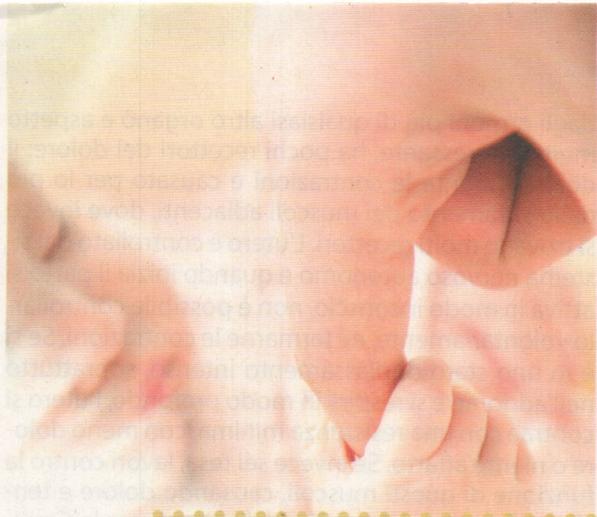
Se una donna non accetta il processo che sta avvenendo nel suo corpo, resiste e si fa prendere dalla paura di non avere controllo, dalla paura della morte e del dolore, il corpo entra in uno stato di allerta e produce adrenalina, l'ormone che controlla la reazione "combatti o fuggi", utile in casi reali di pericolo di vita, ma che nel parto ha effetti deleteri opponendosi al naturale andamento delle cose. La natura ha fatto in modo che, se una donna ha paura, i gruppi dei muscoli orizzontali si irrigidiscono, resistendo allo stiramento dell'utero e restringendo la cervice per impedirle di aprirsi "finché il pericolo non è passato". È un effetto importante, se una donna si trova davvero in uno stato di pericolo in cui non è bene per lei partorire; il problema è che questa è ormai la realtà anche per donne che sono sicure e accudite, in una situazione in cui potrebbero partorire in tutta tranquillità.

2. Cause fisiologiche o meccaniche

Sono situazioni fisiche specifiche, ad esempio un bimbo con la testa grande che nasce da una donna con un bacino stretto e piccolo; incidenti, malattie ecc.

3. Elementi funzionali

Sono fondamentali, perché riguardano le pratiche che puoi adottare per favorire un parto naturale, rispetto delle esigenze tue e del bimbo: usare una tecnica di respiro consapevole; capire come muoverti durante le contrazioni, trovando la posizione che senti ideale per partorire; essere assistita al meglio, esigere un atteggiamento rispettoso, gentile e calmo da parte degli operatori medici; un'adeguata preparazione con corsi di yoga, passeggiate, letture edificanti, danze, musica. Una gravidanza affrontata nella solitudine fisica ed emotiva, nell'ignoranza e nella paura è la strada per un possibile dolore. Un parto gestito in una posizione "contro natura" come quella stesa con le gambe all'aria non può che generare sofferenza. Sii consapevole che puoi decidere: informati, leggi e pianifica il tuo parto.



Il travaglio coinvolge componenti fisiche, mentali ed emozionali.

Cosa propone lo yoga

Il Kundalini offre strumenti per affrontare una gravidanza felice e naturale, sostenendoti a livello fisico, psichico, spirituale: nessuna parte del tuo essere donna è lasciata indietro.

Con lo yoga puoi risvegliarti alla consapevolezza del tuo potere di donna e aprirti a una nuova visione ed esperienza del parto e della vita.

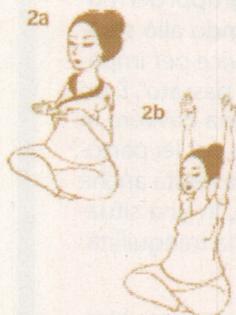
Sequenza: dissolvi le tue paure

Inizia sempre con i mantra di apertura! Li trovi qui: <https://goo.gl/nmEflq>

1. Siedi in posizione facile; piega il gomito sinistro portando la mano davanti al Centro del Cuore, chiusa a pugno con il pollice in alto, oppure piegato indietro. La mano destra è poggiata sul ginocchio in Gyan Mudra.



Inspira lentamente, trattieni ed espira lentamente, in modo da fare esattamente un respiro completo al minuto. Puoi misurare il tempo per ogni segmento del respiro, oppure aiutarti a contare i 20 secondi toccando col pollice ognuno dei tre segmenti delle dita fino ad arrivare a venti tocchi: scivola col pollice sulle 4 punte, poi sulle 4 falangi intermedie, poi sulle 4 falangi alla base, quindi di nuovo sulle intermedie e sulle punte. Continua per 11 minuti.



2. Porta tutte e due le mani ai lati del petto, con i palmi rivolti uno verso l'altro e le dita dritte in avanti. Inspira e solleva le mani sopra la testa, poi riportale ai lati per 8 volte; poi espira (2b). Allunga in su e ritorna in giù con forza e rapidamente, ma sempre cautamente. Ripeti il ciclo 5 volte.



3. Mudra: estendi l'indice di tutte e due le mani in fuori, ripiegando le altre dita in un pugno. Tieni il dito medio col pollice (3a).

Iniziando con il mudra ai lati del torace, muovi le mani verso l'esterno seguendo una linea dritta, ruotandole verso l'esterno in piccoli cerchi (3b). Quando le braccia sono completamente aperte riporta le mani verso l'interno con un movimento identico. Continua per 5 minuti. Per finire inspira, trattieni, contrai il corpo con forza ed espira ripetendo 3 volte.



La meditazione

La meditazione è molto importante nel Kundalini Yoga per la Gravidanza e non a caso: con la sua pratica puoi affrontare le paure e scioglierle, liberandoti dei vecchi schemi emotivi trasmessi forse dalla madre, dalla catena delle donne della famiglia, da vite passate. È un mezzo per risvegliare la potente energia *Shakti*, l'energia kundalini, che nella donna trova una casa speciale.

Con la meditazione acquisisci presenza e concentrazione totale in te stessa, essenziale per vivere al meglio il parto.

Respiro consapevole

Non mi stancherò mai di ripetere quanto è importante fare amicizia con il proprio respiro. Un respiro consapevole aiuta a rilassare il corpo durante il parto, abbandonarsi al flusso delle contrazioni e focalizzare la mente.

Ci sono pareri discordanti sullo schema di respiro da usare in travaglio; io abbraccio l'idea che, se la donna è centrata, riconosce da sé cosa fare. La base è imparare a stare nel proprio respiro, controllarlo e prolungarlo: il Kundalini Yoga lavora molto su questo aspetto, con pranayama efficaci.

La ghiandola pituitaria

È chiamata "la ghiandola maestra", perché controlla tutto il sistema ghiandolare; secerne l'ossitocina, l'ormone che attiva le contrazioni uterine.

Il Kundalini Yoga agisce con sequenze, meditazioni e respiro sulla pituitaria che, secondo la tradizione yogica, può fare adeguatamente il suo lavoro solo quando la futura madre è:

- Fisicamente rilassata
- Mentalmente rilassata
- Concentrata al terzo occhio, o sugli occhi della persona che ha scelto come supporto durante il parto e respira con un ritmo lungo e profondo

Meditazione: conquista il dolore

Siedi in posizione facile con la schiena dritta, il mento rientrato e il petto in fuori.

Mudra: separa le dita in due parti: rispettivamente indice e medio, anulare e mignolo. Allunga le braccia di lato, parallele al suolo; sentirai uno stiramento nelle ascelle (questo stiramento può eliminare la tensione). Il palmo sinistro è rivolto in giù, quello destro in su.



Inspira profondamente e potentemente con la bocca, come se bevessi l'aria con una cannuccia, poi espira vigorosamente dal naso. Rallenta il respiro fino ad arrivare a 3 respiri al minuto; tieni le braccia dritte e le ascelle stirate in fuori.

Tempo: 11 minuti. Per finire inspira profondamente con la bocca, trattieni il respiro per 15 secondi, allunga le braccia all'esterno e la schiena verso l'alto. Espira con il naso e ripeti la sequenza altre due volte.



Una gravidanza affrontata nella solitudine fisica ed emotiva, nell'ignoranza e nella paura è la strada per un possibile dolore. Sii consapevole che puoi decidere: informati, leggi e pianifica il tuo parto.

Sequenze di yoga specifiche

Le sequenze di yoga tramandate da Yogi Bhajan aiutano la donna incinta a contenere lo stress della colonna vertebrale, migliorare la tenuta del pavimento pelvico, aprire le anche e rinforzarsi a livello energetico, emotivo e spirituale.

Ogni donna ha un potere divino che si manifesta in modo meraviglioso nel dare la vita: se ritroviamo la fiducia in questa parte di noi, possiamo aprirci alla capacità di lasciare che le cose vadano come devono andare e affidarci al flusso spontaneo del parto. Ti proponiamo una sequenza e una meditazione che agiscono sullo stress causato dalla paura del dolore. Per ottenere risultati importanti cerca di praticare tutti i giorni. Nove mesi sono un tempo limitato, passano veloci: quante volte nella nostra vita diamo alla luce un bambino? Per tante di noi è solo una, siine consapevole e non perde tempo: puoi fare tanto per te e per tuo figlio.

Come le contrazioni influenzano la salute del bambino

Le contrazioni sono molto importanti per stimolare direttamente la pelle del bambino. Così come le madri nei mammiferi leccano i loro cuccioli dopo il parto, le contrazioni uterine "massaggiano" e stimolano:

- il sistema gastro-intestinale
- il sistema genitale-urinario
- il sistema respiratorio
- i nervi sensoriali della pelle

Yogi Bhajan insegnava che le contrazioni hanno un importante effetto sulla mente del bambino: lo stato mentale della mamma durante il parto lascia una traccia nella mente subconscia del figlio. Sviluppare uno stato di pace interiore con la meditazione e il respiro consapevole influenzerà le generazioni future!



LIBRI CONSIGLIATI

Tina Taylor
Il Parto Senza Dolore
Macro Edizioni, 2015



Puoi acquistarlo su 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, Cesena (FC) - Tel. 0547 347025

Email: info@leviedeldharma.it

FB: Le Vie del Dharma

Sito: www.leviedeldharma.it