

# viviConsapevole

Il Magazine di Macrolibrarsi.it

## Vivi il Benessere

**FERMATI  
VIVI**

Il compleanno  
del Gruppo  
Macro

### CONFERENZE E WORKSHOP

Salvatore **Brizzi**, Igor **Sibaldi**,  
Vincenzo **Fanelli**, Lissa **Rankin**,  
Derek **Rydal**, Marco **Pizzuti**,  
Selene **Calloni Williams**,  
Daniel **Lumera**, Mauro **Biglino**  
e tanti altri...

### AUTOPRODUZIONE

In cucina e non solo  
con **Lucia Cuffaro**

### Vivi Yoga

- 10 motivi per fare yoga con i tuoi bimbi
- Scopri la Mindfulness con **Carolina Traverso**
- Yoga al femminile e yoga in gravidanza

Scopri in anteprima  
il **FESTIVAL**  
del benessere  
di corpo, mente  
e spirito

### SHOWCOOKING

- La via macrobiotica  
con **Dealma Franceschetti**
- Più ricette sane: ai fornelli  
con **Federica Gif**
- La cucina secondo natura  
di **Jessica e Lorenzo**



V0022676

Numero 48 - € 7,10 (Gratisito)  
mar./mag. 2017

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](http://www.vivibenessere.it) / [vivi@macrolibrarsi.it](mailto:vivi@macrolibrarsi.it) / 0547 346317



**vivi benessere**  
nutrire il corpo, la mente e lo spirito

**RIMINI / 5-6-7 MAGGIO 2017**  
Ottieni il tuo biglietto omaggio! (vedi pag. 7)

# Yoga e gravidanza: i benefici

Scopriamo come lo yoga accompagna la donna in ogni fase della sua vita, compresa quella emozionante e delicata della gravidanza

Dharma Kaur

Lo yoga porta benefici nelle diverse fasi della vita di ogni essere umano.

La **gravidanza** è un momento particolarmente delicato, porta grandi cambiamenti nella vita di una donna e lo **yoga**, con esercizi e pratiche pensate appositamente per le gestanti, può portare grandi **benefici** in una fase tanto complessa sia dal punto di vista fisico che psicologico.

## La gravidanza: una delicata fase della vita

Per la donna rimanere incinta segna l'inizio di un **risveglio del proprio potere creativo**.

Concepire, nutrire e partorire un altro essere umano attiva un processo di cambiamento della propria vita enorme e profondo: da donna diventa madre.

Cosa si avvia concretamente in questo ciclo?

A livello **fisico**, è oggetto di una rivoluzione ormonale che ha ripercussioni profonde su tutto l'organismo, con un adattamento che permette la crescita e il sostentamento di un altro essere nella propria pancia per nove mesi.

A livello **psicologico** inizia un confronto importante e totale con se stessa, con le proprie paure, emozioni, credenze.

Il suo ruolo nella coppia e nella società si modifica. Inoltre i ritmi folli della vita di oggi non la aiutano a trovare un nuovo passo fatto di lentezza, ascolto e accudimento amorevole della propria persona e della coppia, che invece sono decisivi per una buona riuscita della gravidanza e del parto.

L'instabilità della coppia, che oggi spesso è una realtà per tanti, contribuisce a rendere impegnativa per la donna questa fase della vita.

L'ospedalizzazione forzata è spesso l'unica via proposta e attuata al momento della nascita e non migliora le cose. Infine il dover lavorare, spesso, quasi fino all'ultimo giorno, non è la condizione migliore per **rilassarsi** e prendersi cura della propria gravidanza.

La **pressione** che la donna riceve da tutto questo può essere molto forte, anche perché nel mondo occidentale molto spesso le antiche saggezze, detentrici di una conoscenza profonda della gravidanza e del femminile, si sono perse, lasciando la donna da sola in balia di smarrimento e timore.

## Lo yoga e suoi benefici per la gravidanza

Lo yoga è uno strumento completo al servizio dell'essere umano, che può riportare in uno stato di equi-





librio e integrazione profonda agendo sul corpo, la mente e lo spirito. **Lo yoga può aiutare ad adattarsi ai cambiamenti della vita** e alle nuove esigenze che essi portano; per la donna incinta praticare yoga è una possibilità di grande aiuto e beneficio per una gravidanza più serena, naturale e felice. Lo yoga riporta la donna a sé stessa, a "esserci totalmente", con tutta una serie di benefici:

- **Cura per il proprio corpo**, per le nuove esigenze che esso ha: rinforzare il pavimento pelvico, sostenere la colonna vertebrale, equilibrare il sistema endocrino, migliorare la circolazione...
- Aiuto nell'**affrontare le proprie emozioni** e paure, soprattutto quella del parto e del dolore.
- Si affina nella gestante la **consapevolezza del cambiamento** di sé stessa e del proprio bimbo/a, mese dopo mese, potendo così gioire e arricchirsi di un momento unico nella sua vita e in quella del suo compagno.
- La scoperta del **respiro**: imparare a respirare in modo corretto e consapevole, così da risvegliarne il potere, dà un aiuto preziosissimo nel momento del parto.
- Ritrovare un ritmo di vita più lento e rilassato: **ralentare** è una parola importante per lei, che non dovrebbe mai dimenticare.
- **Ascoltare** già dalla pancia la presenza del nuovo essere che si prepara a nascere, costruire già da ora una relazione con lui o lei.
- Un **rafforzamento della coppia**, nel sostegno e nella presenza reciproca.

Se avviene questo, la gravidanza potrà essere vissuta da una donna come un momento non di difficoltà e paura, ma di **piacere e gioia infinita** e potrà dare al bimbo/a una impronta positiva che lo/a aiuterà per il resto della sua vita.

## Quale yoga è adatto per la donna in gravidanza?

**Non tutto lo yoga può andare bene per una donna incinta**, proprio perché la trasformazione che il corpo fisico, energetico e sottile mette in atto è molto importante e delicata.

Vi sono posizioni (asana), respiri (pranayama), contrazioni e altro che è meglio che la donna si astenga dal fare.

Cosa fare dunque? Se si cerca un manuale per praticare in autonomia, magari perché si è già esperte della pratica yogica, è bene dare la preferenza a quelli **specifici per la gravidanza**, così che le informazioni siano chiare e si possano trovare sequenze dedicate a questo stato.

Per chi preferisce praticare yoga con un maestro, è importante e consigliabile cercare un centro che proponga **yoga per la gravidanza**, con **insegnanti qualificati** per farlo; anche rivolgersi a un singolo insegnante per lezioni individuali o di gruppo può essere una buona soluzione, purché sia certificato.

## Masterclass

**Yoga al Femminile con Dianella Zammarchi**

Venerdì 15:30 - 17:00

**Yoga in Gravidanza con Silvia Abati**

Venerdì 15:30 - 17:00

**Kundalini Yoga e ringiovanimento con Ram Rattan Singh**

Sabato 14:00 - 15:30

**Info e biglietti: [vivibenessere.it](http://vivibenessere.it)**



**vivi benessere**  
nutrire il corpo, la mente e lo spirito