

yoga

JOURN



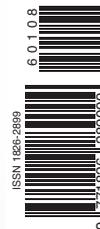
PRATICA A CASA
LE POSIZIONI
CLASSICHE,
RIVISITATE

GRAVIDANZA
YOGA, OSTEOPATIA
E MEDITAZIONE

BUDDHA AL BAR
IL MANUALE LAICO
PER UNA NUOVA
GENERAZIONE

Trova il tuo

STILE



speciale
RESIDENZIALI
D'INVERNO

YOGA E DONNA
parte 2



La (gravi)danza della vita

A RITMO ALTERNATO FRA PESANTEZZA
DEL CORPO E LEGGEREZZA DELLO SPIRITO

di Antonella Malaguti
Illustrazioni di Adriana Farina

Una pancia che si gonfia, lenta e inesorabile, come pane ben lievitato. E spalle, schiena e gambe che si adattano, coinvolte in una lotta pressante con la gravità. Questa, fisicamente, appare la condizione della donna che ospita dentro di sé un essere nuovo. Ma il peso del corpo e la goffaggine dei movimenti sono riscattati da una sorprendente leggerezza di pensiero, che sembra voler inseguire una levità di spirito, una fugacità di attenzione, forse la presenza sottile dell'anima che si sta accomodando in un nuovo guscio. La donna, durante la gravidanza, pare la protagonista di un balletto fra gli opposti: il peso (anche etimologico: dal latino *gravidus, gravis*) della sua condizione fisica e la svagatezza – insolita, ammettiamolo – del suo stato mentale.

IL PANCIONE: uno in tutto, tutto in uno

Ma come ha inizio l'avventura della vita, tanto ovvia quanto straordinaria? “Il primo atto del creare è fare spazio”, spiega il ginecologo **Bruno Lillo Cerami**, primario dell'ospedale di Scandiano (Reggio Emilia): “La donna crea spazio dentro di sé e si restringe in un punto. Quel punto è l'ovulo, che viene fecondato dallo spermatozoo.” **Il cosmo, è evidente, non può generarsi dal caos senza uno spazio in cui muoversi. Quello spazio è l'utero:** “L'utero è la sede della creazione, tuttavia il processo creativo è svolto dalla totalità della donna: il pancreas materno organizza la struttura di sviluppo dell'embrione e presiede alla formazione del suo cervello enterico (o metasimpatico), il midollo osseo materno è la fabbrica del sangue, il fegato è il laboratorio del dialogo biochimico tra mamma e bambino,

e così via. L'utero e ciò che accade al suo interno è dunque il dettaglio di un frattale: nel particolare si rispecchia il tutto.” L'invito di Cerami è dunque quello di **mantenere una visione olografica**, in cui ogni singola porzione della realtà contiene tutte le informazioni della realtà stessa.

OSTEOPATIA, terapia d'insieme

Questo sguardo d'insieme risulta efficace durante tutta la gravidanza, costellata spesso di piccoli e grandi disturbi che riflettono uno squilibrio generale. Ne parliamo con **Giacinta Milita**, osteopata, autrice del libro “Osteopatia, yoga e sport” e membro dello staff sanitario del Latina Volley Ar: “Qualora la gravidanza venga programmata si può essere di sostegno ancor prima del concepimento, dando l'opportunità al corpo della donna di essere più ricettivo, disponibile, accogliente

I BENEFICI DELLA PRATICA IN GRAVIDANZA

Yoga

- Rinforza il pavimento pelvico, sostiene la colonna vertebrale, mantiene in equilibrio il sistema endocrino, incrementa la circolazione sanguigna, migliora la respirazione, rinforza il sistema nervoso e favorisce un profondo rilassamento.

Meditazione e respirazione consapevole

- Favoriscono uno stato di serenità, consapevolezza e stabilità, di grande aiuto durante il parto e nel post partum.
- Aiutano ad affrontare con positività il profondo cambiamento in atto e favoriscono l'ascolto di sé.
- Fanno comprendere che è possibile fermarsi e rilassarsi: possiamo dare alla vita le giuste priorità secondo la nostra volontà.
- Permettono di ascoltare la presenza del nuovo essere e di iniziare a costruire una relazione con lui o con lei.
- Rafforzano la coppia nel sostegno e nella presenza reciproca.

da un punto di vista complessivo (muscolo-scheletrico, viscerale ed emozionale).” Con l'avanzare della gravidanza il corpo deve abituarsi a una condizione eccezionale: “L'intervento dell'osteopata aiuta il corpo ad adattarsi al nuovo equilibrio in continuo mutamento con la crescita del feto.”

Mal di schiena, difficoltà respiratoria, problemi digestivi e circolatori, sbalzi d'umore... i disturbi che possono colpire la donna in questa fase sono innumerevoli. La buona notizia è che **“la donna incinta ha una capacità di guarigione più netta di qualsiasi altra”**, garantisce Milita.

“Lavorando sul diaframma, per esempio, si possono risolvere problemi di respirazione e di affanno. Tecniche manuali possono aiutare a rilassare e ribilanciare alcune regioni del corpo, in particolare il bacino, durante il cambiamento della postura, fisiologico in gravidanza. Nella sfera

Una pratica lunga 9 mesi

Dharma Kaur: “Nel Kundalini Yoga si attribuisce potere trasformativo all'**articolazione di sequenze e meditazioni**. I singoli asana e Pranayama descritti di seguito sono dunque spunti che vanno inseriti idealmente in un contesto più ampio. L'invito è di delimitare il tempo della pratica con un mantra in apertura e uno in chiusura.”

1-3° MESE



Fin dal concepimento è opportuno meditare spesso per calmare la mente e stimolare un equilibrio sottile: è possibile iniziare a costruire il respiro di un minuto, per portarlo avanti con costanza fino al parto, e oltre.

Respiro di un minuto

- Siedi a terra o su una sedia a gambe incrociate; porta le mani sulle ginocchia, con le braccia distese e i palmi rivolti in avanti in *Gyan Mudra* (il pollice tocca l'indice, le altre dita sono distese e allineate tra loro).

- Gli occhi sono chiusi.
 - L'obiettivo finale è di inspirare lentamente dal naso per 20 secondi, trattenere l'aria per 20 secondi, espirare lentamente dal naso per 20 secondi. Valuta quanto tempo impieghi a inspirare e mantieni lo stesso tempo nelle altre due fasi. Non forzare il respiro, mantieni il corpo rilassato.
 - Inizia con 3 minuti aumentando la durata della pratica fino a un massimo di 31 minuti.
 - Per finire: per tre volte inspira dal naso, trattieni l'aria per 10 secondi circa ed espira.
- Questo Pranayama sviluppa la resistenza e fortifica polmoni e diaframma in vista del parto.

4-6° MESE



Secondo il Kundalini Yoga, dal quarto mese in poi il nascituro esercita un totale assorbimento dei processi psicofisici della madre. Per prepararsi a questo scambio intenso è opportuno stimolare forza vitale e resistenza.

Posizione del Gatto-Mucca

- Portati carponi, con le mani alla larghezza delle spalle e le ginocchia sotto le anche.
- Inspira mentre fletti la colonna verso il basso portan-

digestiva, si può aiutare il nervo vago (innervazione della sfera digestiva e branca del sistema nervoso autonomo) a ritrovare un equilibrio fondamentale per l'economia e il benessere di mamma e feto." La visione olistica è una chiave della salute: "Dare la possibilità al corpo di resettare

le proprie funzioni permette a tutti i sistemi fisiologici, in particolare al sistema nervoso autonomo (vegetativo), di inviare informazioni più adeguate e funzionali alla vita, tanto nella donna quanto nel feto in crescita. **Le tecniche osteopatiche sono manovre dolci che, lavorando**

su tessuti, membrane e fluidi, permettono al corpo di andare a riequilibrare lì dove c'è una stasi, perché, come diceva il fondatore dell'osteopatia Andrew Taylor Still, dove c'è stasi c'è morte. La vita è movimento e la gravidanza ne è l'espressione massima, la più sacra e naturale."

do la testa indietro. Evita di flettere troppo la colonna per non sforzare la zona lombare. Espira inarcando la colonna verso l'alto e avvicinando il mento allo sterno. Ripeti l'esercizio da 1 a 3 minuti.

- Fermati nella posizione del Gatto, ispira ed espira. Questo movimento aumenta la flessibilità della colonna vertebrale, rendendo la donna più energica, e aiuta a sopportare con stabilità l'aumento di peso del bambino.

7-9° MESE



Nell'ultimo trimestre le emozioni diventano intense, emergono paure antiche, come quella del parto, della morte, del dolore... Ecco una meditazione che può essere d'aiuto per superarle.

Meditazione per vincere il dolore

- Siedi con la schiena dritta, il mento rientrato e il petto in fuori; porta le braccia distese in fuori, parallele al pavimento, il palmo sinistro è verso il basso, quello destro verso l'alto. Unisci in ogni mano il dito indice

con il medio e il dito anulare con il mignolo. Mantieni gli occhi chiusi.

- Inspira profondamente dalla bocca, come a voler bere l'aria con una cannuccia, trattieni l'aria per 15 secondi, espira con forza dal naso. Rallenta il respiro fino ad arrivare a tre respiri al minuto.

- Inizia con 1 minuto, aumenta fino a 11 minuti massimo.

- Per finire: inspira profondamente dalla bocca, trattieni l'aria per 15 secondi, porta le braccia distese verso l'alto, espira dal naso. Ripeti questo ciclo altre due volte, poi rilassa.

Questo processo di autoguarigione bilancia il sistema nervoso centrale, in modo da allenare la capacità del corpo a combattere il dolore, e aiuta a rendere la donna più forte per sostenere la sfida del parto.

DOPO IL PARTO: RINFORZARE LE RADICI

Il pavimento pelvico subisce uno stress eccezionale durante la fase di travaglio ed espulsione. È quindi indispensabile prendersi cura di questa zona già in gravidanza e dopo il parto.

Esegui le seguenti contrazioni ogni giorno, ovunque vuoi (in auto, alla scrivania...), abbinandole a qualsiasi asana. Durante gli esercizi, mantieni il respiro fluido e rilassa natiche e cosce.

Contrazione lenta: contrai i muscoli del pavimento pelvico, trattieni per 3 secondi e rilassa. Con il tempo cerca di mantenere la contrazione fino a 1 minuto (mantieni sempre uguali i tempi di contrazione e di rilassamento).

Contrazione veloce: contrai e rilassa il pavimento pelvico il più velocemente possibile, per il tempo che desideri.

La scala: contrai la zona del pavimento pelvico dalla fascia muscolare più esterna a quella più interna, contando i vari "livelli" (da 3 a 7), poi rilassa dalla zona più interna a quella più esterna, fino a distensione completa.

YOGA: leggerezza per il corpo e focus per lo spirito

In questo “movimento” eccezionale che dura 9 mesi pare si generi un ritmo alternato: al crescente peso del corpo fa da controcanto una leggerezza di spirito quasi surreale. La mente della donna è iperattiva, la voglia di fare è arginata

solo dai confini fisici che si fanno più densi. In questa situazione lo yoga può rivelarsi un aiuto speciale. Ne è testimone **Dharma Kaur**, fondatrice del progetto Le Vie del Dharma (www.leviedeldharma.it), con la sua esperienza di insegnante certificata KRI (Kundalini Research Institute) e di Yoga per la Gravidanza Consapevole (KRI Conscious Pregnancy©): “Nel Kundalini Yoga la donna ha un posto d'onore, in quanto

rappresenta la stessa Kundalini o Shakti, l'infinito potere creativo di Dio.” Ecco perché Yogi Bhajan, fondatore del Kundalini Yoga, ha dedicato particolare attenzione all'insegnamento al femminile, modificando numerose sequenze e indicando meditazioni precise per le donne in gravidanza. Del resto, come amava dire lo stesso maestro, “**se Dio volesse venire sulla terra dovrebbe passare dal ventre di una donna**”.



DARE ALLA LUCE

È dimostrato scientificamente che un parto naturale, in ambiente accogliente, favorisce l'allattamento materno e diminuisce i rischi di depressione post partum.

Nella preoccupante impennata dei tagli cesarei, in cui l'Italia è capofila in Europa con picchi del 37,6% nel 2011 (dati OCSE) e del 36,3% nel 2013 (dati Istat) – ben oltre la percentuale ideale dichiarata dall'OMS del 10-15% (aprile 2015) – voce fuori dal coro è quella del ginecologo **Bruno Lillo Cerami**: “**In sala parto dovrebbero essere presenti solo la mamma, il papà e l'ostetrica: una trinità.** La sala parto è l'*omphalos* (dal greco “ombelico”), il contenitore dell'origine e, come tale, è un luogo sacro, il sancta sanctorum, dove vi è il nulla e vi è il tutto. L'origine merita rispetto.” Fortunatamente, nel trend ipercautelativo e interventista in cui versa l'attuale Sanità nazionale, le alternative non mancano: ogni anno sono circa 1500 – in crescita – le mamme che decidono di partorire a casa. L'Associazione Nazionale Culturale Ostetriche Parto a Domicilio e Casa Maternità (www.nascereacasa.it) con oltre 170 ostetriche è lo specchio di questa rinnovata esigenza che si ancora alle nostre radici.