

SEDUTE A GAMBE DIVARICATE

È una posizione comoda e stabile, adatta a tutti gli esercizi di respirazione. Sedetevi sull'orlo di un cuscino oppure appoggiate la parte inferiore del dorso a una parete. Divaricate le gambe senza sforzarvi, con le ginocchia rivolte verso l'alto. Distendete i talloni e rilassate i piedi. Abbandonate le braccia lungo i fianchi e appoggiate le mani sulle cosce o sulle ginocchia, con i palmi rivolti verso l'alto. Percepите l'appoggio al terreno dovuto all'attrazione esercitata dalla forza di gravità sulla pelvi e sulle gambe, fino ai talloni.

cia devono essere abbandonate, con i gomiti lontani dal busto, per respirare liberamente con il torace. Dovete sentire il torace libero e non contratto.

Ora concentratevi sulla testa e trovate il suo punto di equilibrio in cima alla colonna vertebrale, eseguendo piccolissimi movimenti su e giù, a destra e a sinistra, sentendo la colonna vertebrale che, durante la respirazione, si distende completamente a partire dal fondo. Rilassate la mandibola. Inclinate la testa in avanti,

RESPIRAZIONE SEMPLICE

Iniziate osservando il flusso e il ritmo della respirazione, senza fare nulla. Lasciate che l'aria esca dal vostro corpo attraverso le narici quando espirate. Al termine dell'espirazione,



POSIZIONE PERFETTA

Potete utilizzare anche questa posizione per gli esercizi di respirazione, se vi sembra comoda. Sostenete la parte inferiore del dorso e la colonna vertebrale appoggiandovi a una parete, oppure sedetevi sull'orlo di un cuscino. Questa posizione può essere adottata per qualsiasi esercizio di respirazione.

in modo che il mento si sposti leggermente più in basso, verso il petto, rilassando e distendendo dolcemente i muscoli del collo. Respirate senza sforzo e rilassate gli occhi: le palpebre diventano lunghe e pesanti e potete abbandonarle serenamente sui bulbi oculari. Rilassate e sciogliete i muscoli facciali. Percepите la sensazione di rilassamento e distensione della vostra fronte. Ora siete pronte per iniziare gli esercizi di respirazione. Passate a uno degli esercizi che seguono e continuate senza interrompere.

lasciate passivamente che entri aria nuova nei polmoni, attraverso le narici. Andate avanti così per un minuto o due, respirando normalmente con il vostro ritmo naturale e lasciate che il respiro divenga calmo e regolare.



POSIZIONE DEL LOTO

La posizione del loto completa è l'ideale per eseguire gli esercizi di respirazione, se non provoca disagio a livello delle anche, delle ginocchia o delle caviglie. La base della colonna vertebrale è naturalmente sostenuta dal triangolo formato dalle gambe e dalla pelvi, e permette al resto della colonna di estendersi senza sforzo. Può essere utilizzata in qualsiasi esercizio di respirazione, compresa la respirazione alternata illustrata nella figura.

- Continuate così, respirando molto dolcemente, senza alcuno sforzo e, intanto, prendete coscienza del terreno, dell'attrazione della forza di gravità sotto il vostro corpo.

- Ogni volta che espirate, sentite la regione lombare che si appoggia e le anche che scendono verso il basso, come se possedeste delle radici immaginarie che affondano nel terreno. Questo sottile abbassamento è causato dall'attrazione naturale che la forza di gravità esercita sul vostro corpo, dalla vita in giù, ogni volta che espirate.

- Quando avete finito l'espirazione, restate in silenzio e osservate la breve pausa che ha luogo dopo che i polmoni si sono svuotati e prima che entri l'aria nuova.



SCHIENA CONTRO SCHIENA

La base della colonna vertebrale riceve un buon sostegno quando vi sedete con una compagna, schiena contro schiena. Fate attenzione che le parti inferiori del dorso (sacro) siano in contatto. Potete tenere le gambe incrociate oppure assumere la posizione a gambe divaricate o del mezzo loto. Questa posizione può essere utilizzata per tutti gli esercizi di respirazione.

- Ora, quando sentite l'impulso di inspirare, concentratevi sulla pelvi in contatto con il suolo e lasciate che l'aria fluisca nei polmoni da sé, molto tranquillamente e passivamente, tenendo le spalle rilassate. Sentite i polmoni che si dilatano, pronti a ricevere e ad accogliere l'inspirazione, e ponete la vostra attenzione sul terreno e sui vostri polmoni contemporaneamente.

- Poi espirate ancora e sentite il respiro che scende lungo la colonna vertebrale, come un rivolo che scende verso terra.

- Continuate in questo modo per 5-10 minuti e anche più a lungo, se volete. Mentre respirate, cercate sempre di rimanere consapevoli del contatto del vostro corpo con il terreno. Percepите la sensazione della pelvi sul pavimento, e non fate nulla.



Sostenete la regione sacrale della compagna premendo le vostre piante dei piedi alla base della sua colonna vertebrale. Poi la compagna alza le braccia sopra la testa, e, partendo dalla base, distende la colonna vertebrale.

- Massaggiare la vostra nuca, fino all'attaccatura dei capelli e sui lati del collo in direzione delle spalle.
- Chiedervi di sollevare lentamente la testa, facendovi abbassare il mento per distendere la nuca e rilassarla.
- Sedersi dietro di voi con i piedi ben saldi sulla vostra regione sacrale per sostenervi senza disturbare l'equilibrio naturale della vostra colonna vertebrale. Vi aiuterà a

sentirvi ben 'radicate' nella pelvi durante le espirazioni, suggerendovi di alzare lentamente le braccia sulla testa a ogni inspirazione.

- Potete farlo lentamente, per diversi cicli di respirazione, alzando le mani sempre più in alto a ogni inspirazione e distendendo la regione sacrale verso il basso a ogni espirazione. Tenete le braccia alzate per circa 30 secondi e poi riabbassatele dolcemente.

11 POSIZIONE DEL BAMBINO (Balasana)

Questa postura è una delle più piacevoli e salutari che si possano praticare in gravidanza. Aumenta la mobilità delle articolazioni pelviche, favorisce la naturale dilatazione del canale pelvico mentre rilascia le tensioni e la rigidità delle articolazioni del bacino e dell'inguine.

La muscolatura della regione sacrale e del pavimento pelvico si rilassa, allungando la colonna vertebrale, mentre il peso del bambino e dell'utero si sposta in avanti.

Quando il bambino diventa più pesante, questa posizione è rilassante perché concede un temporaneo riposo alla parte inferiore della schiena, che normalmente deve sopportare il maggior peso.

La circolazione della regione pelvica aumenta e, probabilmente, anche a vostro figlio piace questo tipo di supporto 'ad amaca'!

ATTENZIONE: se state scomode con il bacino sui talloni, a causa di varici alle gambe o rigidità di ginocchia e caviglie, può esservi utile sedervi a cavallo di un rotolo imbottito o inserire uno o due cuscini sotto le natiche o sotto il collo del piede.

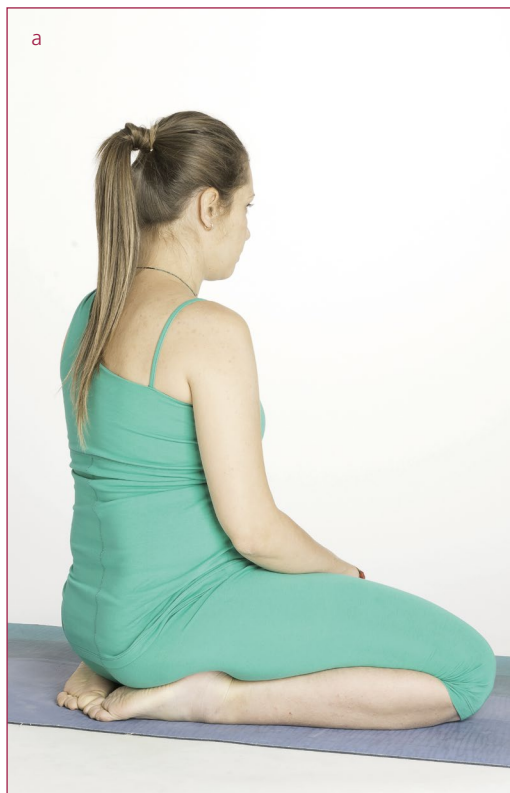
Quando vi stendete in avanti, ricordate che non importa quanto riusciate ad abbassarvi. Concentratevi piuttosto sul 'radicamento' della pelvi e controllate che il dorso sia rilassato, anziché sforzarvi per appiattirvi completamente sul pavimento.

- Iniziate inginocchiandovi su una coperta ripiegata o su una superficie morbida nella posizione fondamentale, divaricando le ginocchia il più possibile senza sforzarvi. Le punte dei piedi sono rivolte al centro, con gli alluci che si toccano. I glutei poggiano sui piedi come l'uovo nel portauovo.

- Concentratevi sul flusso ritmico del vostro respiro, scaricando a terra la regione sacrale durante l'espirazione, sentendo di essere veramente sedute 'nel' bacino.



POSIZIONE DEL BAMBINO CON APPOGGIO
Su un rotolo imbottito e qualche cuscino.



POSIZIONE DEL BAMBINO

a) In ginocchio, erette, estendete in avanti la base della colonna vertebrale.

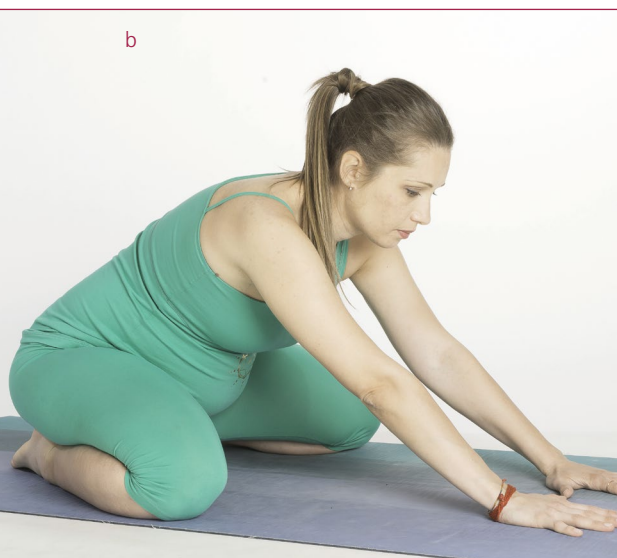
- Sentite i polmoni che accolgono e ricevono l'aria inspirata in tutta la loro lunghezza e la parte superiore del busto che diventa libera e leggera.
- Ruotate le spalle per scioglierle e rilassate le braccia.
- Sentite la testa che trova il suo equilibrio alla sommità della colonna vertebrale e abbassate leggermente il mento per distendere la nuca.
- Chinatevi leggermente in avanti, facendo partire il movimento dalle anche, distendendo la parte inferiore del dorso dal sacro verso i talloni, senza piegare la colonna vertebrale. Durante tutto l'esercizio la pelvi rimane a terra, a contatto con i talloni. Dovete sentire la colonna vertebrale sempre libera e rilassata; il movimento di flessione deve partire dalle articolazioni delle anche. Questo è più importante che riuscire ad appiattirsi completamente a terra.
- Stendete i palmi delle mani sul pavimento,

tenendo le braccia distese e la schiena rilassata.

- Concentratevi sull'allungamento delle vertebre sacrali durante le espirazioni e sulla distensione di tutta la colonna vertebrale, dalla base alla sommità del capo, durante le inspirazioni.
- Ricordatevi di allungare e rilassare la nuca abbassando leggermente il mento sul petto.
- Se finora vi siete sentite comode in questa posizione, continuate la flessione in avanti partendo dalle anche e scendete sui gomiti. Continuate a respirare normalmente, allungando la colonna vertebrale verso il coccige quando espirate e sentendo un rilassamento graduale che, quando inspirate, risale lungo la colonna vertebrale. Può essere comodo appoggiarvi in avanti su un rotolo imbottito o un lungo cuscino, in modo da sentirvi ben sostenute e rilassarvi in questa posizione.
- Se state comode, forse riuscite a

scendere anche più in basso rilassandovi sul pavimento.

- Stendete le braccia davanti a voi e appoggiate la fronte a terra. Assicuratevi di non provare alcuna tensione nel dorso. Concentratevi sul rilassamento della regione sacrale in direzione dei talloni e continuate a respirare sciogliendo la colonna vertebrale.
- Quando siete stanche rialzatevi molto lentamente, allungando e distendendo le radici della colonna vertebrale in basso, verso il pube. Dovete sentire le spalle sciolte e leggere, mentre tutto il peso si trasferisce sul bacino. Scaricate il peso della regione lombare in basso, verso i talloni.
- Concentratevi, infine, sulla testa e sentite come sta in equilibrio alla sommità della colonna vertebrale; allungate e rilassate la nuca abbassando il mento sul petto. Sciogliete le spalle ruotandole e apprezzate la sensazione di leggerezza nella parte superiore del corpo.



b) Facendo partire il movimento dalle anche, flettetevi in avanti. Toccate il pavimento con le mani; rilassate e allungate la colonna vertebrale.



c) Proseguite la flessione in avanti e appoggiate i gomiti.



d) Partendo dalle anche, stendete il tronco in avanti e appoggiate la fronte a terra mantenendo le braccia tese.

le prime volte che le eseguite. Con l'esercizio, però, questo problema se ne andrà. Quando vi viene un crampo, per prima cosa dovete stirare il muscolo, alzando il piede verso di voi, estendendo il tallone e massaggiando il polpaccio vigorosamente finché non passa. Gli esercizi per i piedi (vedi 'Stare in piedi e camminare agevolmente', a pag. 81) e lo stiramento del polpaccio (12) vi aiuteranno a prevenire i crampi; devono essere eseguiti alcune volte, durante il giorno, e anche la sera prima di coricarvi. Anche la posizione del cane (25) è utile. Per migliorare le condizioni generali dei piedi, provate ad alternare la posizione della dea Thai (16) con la posizione fondamentale in ginocchio (14). Fatelo quotidianamente per qualche tempo.

DEPRESSIONE vedi PROBLEMI PSICOLOGICI

DIABETE

Anche se siete diabetiche lo yoga può darvi dei benefici e potete esercitarvi regolarmente.

DIFFICOLTÀ DI CONCEPIMENTO

La pratica quotidiana dello yoga migliorerà il vostro stato generale di salute e la vostra capacità di rilassarvi, aumentando, quindi, le vostre probabilità di concepire. Gli esercizi per la pelvi (nella sezione *Lo yoga da praticare in gravidanza*) possono essere eseguiti tutti i giorni, per garantire le condizioni ottimali degli organi della riproduzione. Possono essere utili anche l'agopuntura e l'omeopatia.

DIPENDENZA

Se siete dipendenti da fumo, alcol, stupefacenti o cibo, durante la gravidanza dovete farvi seguire da uno specialista. Avete bisogno dell'aiuto e del consiglio del medico per riuscire a

modificare il vostro comportamento perché non è facile farlo da sole.

Non esitate a parlare di questo problema con l'ostetrica, perché, se viene ignorato, potrebbe avere conseguenze dannose per il bambino.

La pratica quotidiana dello yoga può essere di grande aiuto per superare la dipendenza. Sono utili tutte le posture, specialmente le posizioni in piedi e gli esercizi che trovate nel capitolo dedicato alla respirazione.

DISORDINI ALIMENTARI

Se soffrite di anoressia o bulimia è molto importante che ne parliate con l'ostetrica o con il medico e che ricorriate all'aiuto di uno specialista.

Lo yoga può essere molto utile per superare queste difficoltà, ma non è sufficiente senza un trattamento o una vera e propria terapia.

I disordini alimentari possono mettere in pericolo sia la vostra salute sia quella del bambino, se vengono trascurati. Dovete controllare attentamente la vostra alimentazione per evitare che insorgano problemi. Inoltre, è consigliabile che contattiate qualche esperto per l'allattamento al seno. Ciò eviterà che i vostri problemi influiscano sull'alimentazione del vostro bambino e farà bene a entrambi.

DIVARICAZIONE DEI MUSCOLI ADDOMINALI

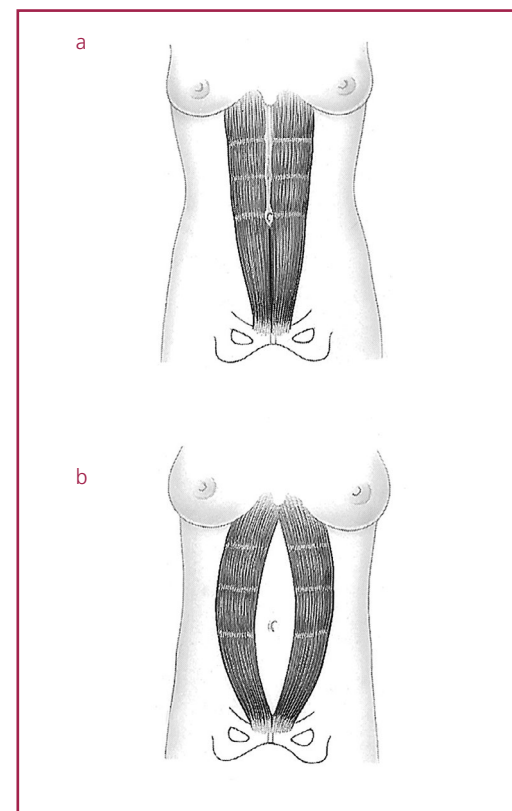
I muscoli retti sono muscoli della parete addominale che corrono verticalmente dal bacino alle costole, ai due lati dell'ombelico. Può accadere che questi muscoli, con la distensione della parete addominale provocata dalla gravidanza, si separino.

La causa più comune è una postura scorretta (vedi Dolore, in questo capitolo), nella quale l'eccessivo inarcamento della regione lombare, che in questo modo si accorcia, si manifesta

nella protrusione del bacino, tanto che l'utero viene spinto in avanti sui muscoli addominali, che si trovano, così, a svolgere una funzione di supporto maggiore di quella naturale. Se si favorisce l'allungamento della colonna lombosacrale, è il bacino che sostiene il bambino dal basso, e i muscoli addominali vengono risparmiati.

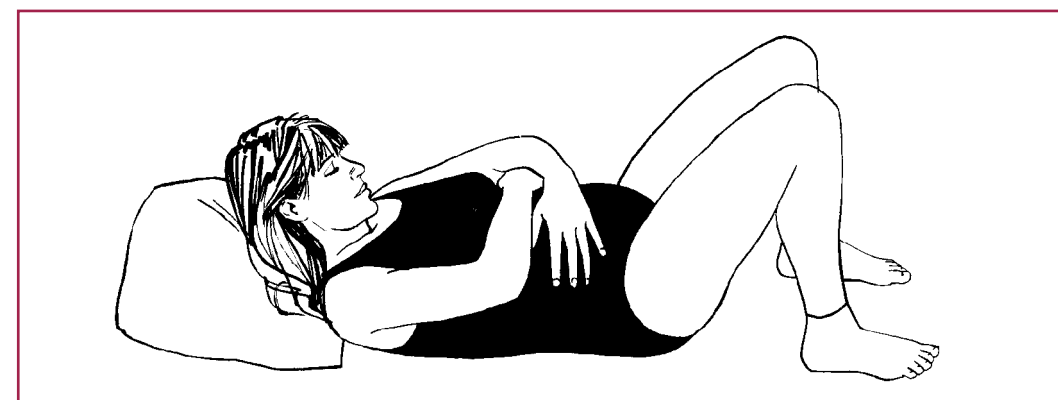
Perciò, se scoprite di essere in queste condizioni, è vitale che vi ricordiate costantemente di distendere la regione sacrale correggendo la lordosi lombare.

Altre cause possono essere un bambino molto grosso, una quantità eccessiva di liquido amniotico, una gravidanza gemellare, l'obesità o la difficoltà a evacuare. Potete osservare la separazione, a gravidanza inoltrata, stendendovi per qualche minuto sul dorso, con le ginocchia flesse e sollevando lentamente la testa come se vi voleste alzare. Questo movimento farà contrarre i retti addominali. Se c'è separazione, sull'asse centrale dell'addome comparirà una sporgenza della forma di una matita (da non confondere con la *linea alba* che spesso appare al centro della parte inferiore dell'addome, durante la gravidanza). Dopo il parto potrete sentire la separazione anche con le dita. Immediatamente dopo il parto questi musco-



MUSCOLI RETTI ADDOMINALI
a) Normali. b) Divaricati.

li sono sempre leggermente separati e questa deviazione, generalmente, si corregge man mano che riprendete le forze e recuperate la forma fisica precedente. Non esiste alcun pe-



ESERCIZIO PER I MUSCOLI RETTI ADDOMINALI IN GRAVIDANZA

- S. Laurent, M. Isaaks, *Il bambino prematuro*, red!, Milano
- P. Leach, *Impariamo da lui*, red!, Milano
- F. Leboyer, *Dalla luce il bambino*, Bompiani, Milano
- F. Leboyer, *L'arte del respiro*, IPSA, Palermo
- F. Leboyer, *L'arte di partorire*, red!, Milano
- F. Leboyer, *Per una nascita senza violenza*, Bompiani, Milano
- F. Leboyer, *Shantala*, Bompiani, Milano
- C. Lees, G. McCartan, *Gravidanza: domande e risposte*, De Agostini, Novara
- S. Losso, A. Palermo, *Volevo un figlio... invece sono due!*, red!, Milano
- E. Malvagna, *Il parto in casa*, Il leone verde, Torino
- E. Malvagna, *Partorire senza paura*, red!, Milano
- A. Mastroleo, *Il pianto della mamma*, red!, Milano
- V. McClure, *Massaggio al bambino, massaggio d'amore*, Bonomi, Pavia
- A. Montagu, *Il linguaggio della pelle*, Garzanti, Milano
- A. Montagu, *I nove mesi dell'attesa*, Longanesi, Milano
- L. Nava, *Alimentazione in gravidanza*, red!, Milano
- P. Negri, *Tutte le mamme hanno il latte*, Il leone verde, Torino
- M. Odent, *Abbracciamolo subito*, red!, Milano
- M. Odent, *A misura di bambino*, Emme, Milano
- L. Regan, *La tua gravidanza di settimana in settimana*, Tecniche Nuove, Milano
- R. Rehm Schweppe, S. Grabosh, *Il massaggio del bambino*, red!, Milano
- K. Schlenz, *Finalmente papà*, red!, Milano
- V. Schmid, *Il parto in casa e in casa maternità*, Terra Nuova Edizioni, Firenze
- V. Schmid, *Salute e nascita*, Urra, Milano
- V. Schmid, *Venire al mondo e dare alla luce*, Feltrinelli, Milano
- W. Sears, M. Sears, *Allattamento e svezzamento*, red!, Milano
- M. Segal, *Il mio bambino da 0 a 1 anno*, red!, Milano
- E. Sidenbladh, *Nascere nell'acqua*, red!, Milano
- G. Settimo, G. Trapani, *Il nostro bambino dalla nascita a 3 anni*, red!, Milano
- A. Simpson, *Allattare naturalmente*, red!, Milano
- A. Tomatis, *La notte uterina*, red!, Milano
- T. Valpiana, *L'alimentazione naturale del bambino*, red!, Milano
- T. Valpiana, M. Parona, *Le ricette per l'alimentazione naturale del bambino*, red!, Milano
- T.R. Verny, P. Weintraub, *Bambini si nasce*, Bonomi, Pavia
- H. Welford, *Allattamento al seno e con il biberon*, red!, Milano
- M. Wessels, H. Oellerich, *Ginnastica in gravidanza*, red!, Milano
- A. Zocco, *In forma dopo il parto*, red!, Milano

Indice

- 5 Prefazione
di Sandra Sabatini
- 6 Prefazione
di Yehudi Gordon
- 8 Questo libro
- YOGA E GRAVIDANZA**
- 14 Introduzione allo yoga
- 22 Perché fare yoga in gravidanza
- 33 Come cambia il corpo in gravidanza
- 57 Imparare a respirare
- 73 Imparare a controllare la postura
- LO YOGA DA PRATICARE IN GRAVIDANZA**
- 94 Prepararsi alla pratica
- 100 Riscaldamento
- 115 Esercizi per la pelvi
- 151 Posizioni per la respirazione e la meditazione
- 155 Rilassamento del collo, delle spalle e delle mani
- 162 Le posizioni in piedi per un perfetto equilibrio posturale
- 184 Le posture per le più esperte
- 194 Rilassamento
- GLI ESERCIZI PER PREPARARSI AL TRAVAGLIO**
- 198 Affrontare il travaglio e il parto con fiducia
- YOGA PER I DISTURBI DELLA GRAVIDANZA**
- 226 Indicazioni per una pratica sicura
- APPENDICE**
- 250 Indirizzi utili
- 253 Letture consigliate