

Lo Yoga in Gravidanza

“ Non si nasce da un corpo, ma dalla coscienza di una donna”!

Tutto ciò che la madre vive, il figlio lo vive con lei..

Lo Yoga è un antico sistema olistico per armonizzare il corpo, il cuore e la mente.

La gravidanza è un tempo di transizione in cui ogni genere di sensazione, ogni tipo di esperienza, può succedere.

Lo Yoga opera attraverso esercizi fisici specifici, tecniche di respirazione e di meditazione per rilassare le tensioni e poter vivere serenamente i cambiamenti fisici ed emotivi che la gravidanza porta con sé.

Praticato in gravidanza ti aiuterà non solo a mantenere la salute ed il benessere, ma anche a donare pace al corpo, al cuore e alla mente sia tua che del bambino.

PREPARARSI AL PARTO

Le donne moderne dovrebbero prepararsi al parto sia fisicamente sia psicologicamente, e questo fa la differenza.

Partorire è un grande sforzo fisico ed è importante affrontarlo al meglio delle capacità. E' anche una grande sfida

emotiva, un importante momento di transizione in cui si vive il passaggio da donna a madre.

Lo yoga vi aiuta ad affrontare:

Il travaglio, ad aiutare il corpo e la mente con la respirazione, a trovare le posizioni comode che facilitano il parto.

INDICAZIONI GENERALI:

E' consigliabile mangiare un ora e mezza prima della lezione, non praticare a stomaco pieno.

ABITI:

È consigliabile indossare abiti confortevoli possibilmente in tessuti naturali (cotone, lino ecc.) e di colore chiaro (preferibilmente bianco, per l'effetto che ha sul rilassamento del sistema nervoso). Si pratica senza scarpe, se è possibile senza calzini, per favorire la piena stimolazione delle terminazioni nervose dei piedi. Disporre di un telo e/o un asciugamano e coperta.

PRECAUZIONI:

Non ci sono restrizioni alla pratica dello Yoga, ma si deve aver cura di avvisare l'insegnante qualora ci siano problemi di qualsiasi natura.