

*“I vostri figli
Arrivano grazie a voi.
E sebbene siano con voi,
non vi appartengono affatto...
appartengono al mondo.”
Gibran*

PERCHE' PRATICARE YOGA IN GRAVIDANZA?

La gravidanza può essere una condizione naturale estatica ed esaltante. In questi mesi i momenti di pace e di felicità da godere sono parecchi.

Questo è un momento veramente importante della vostra vita:

State attraversando una trasformazione incredibile.

Portate in grembo un bambino e con ciò avete iniziato l'esperienza della Maternità.

Durante la gravidanza voi e vostro figlio siete profondamente uniti.

Interagite a tutti i livelli, e il bambino risponde alle vostre azioni e ai sentimenti che provate.

I ritmi fisiologici sono naturalmente sincronizzati. Voi vi abituate al vostro essere in attesa di un bambino e lui si inserisce nelle vostre abitudini quotidiane.

La gravidanza è un momento di formazione della personalità del bambino.

Il vostro bambino impara, durante la gravidanza, dalla ricchezza e dalla varietà di esperienze nel grembo materno.

Il suono della vostra voce, i movimenti, i pensieri e i sentimenti, persino i sogni, influiscono sul bambino ed entrano a far parte del suo mondo.

.....

Lo Yoga offre effetti benefici durante tutto il periodo di gestazione: Aiutandovi a concentrarvi più profondamente sulla vostra condizione. Ciò crea lo spazio e il tempo necessari a integrare il processo di trasformazione che sta avvenendo in voi.

Mentre iniziate a sentirvi più in sintonia, in armonia con voi stesse e con le forze naturali dell'ambiente, il vostro corpo e la vostra anima si nutrono di questa energia vitale, e voi trasmettete tutto ciò al vostro bambino.

Lo Yoga ha il potere di aiutarvi a ristabilire l'equilibrio di tutta la vostra persona.

Durante la gravidanza può rappresentare un mezzo profondamente efficace per influire sulla vostra mente e sul vostro corpo in senso positivo e prepararvi al parto e alla maternità.

Riservare ogni giorno un po' di tempo per lo Yoga significherà avere lo spazio per concentrarvi più profondamente sulla gravidanza. E tutto questo sarà ancora più

importante se lavorate e conducete una vita intensa, stressante, o se avete una famiglia impegnativa a cui pensare. Non importa cosa avete da fare, lo Yoga vi aiuterà ad affrontare la vita in modo più rilassato e con più concentrazione.

Vi aiuta ad acquisire la capacità di riconoscere e gestire le proprie emozioni. Vi insegna a lasciare che il respiro fluisca in modo naturale, normale, e a prendere coscienza del ritmo della respirazione. Chiudendo gli occhi e concentrandovi sull'alternanza ciclica di inspirazione ed espirazione, la vostra attenzione si rivolge all'interno, verso il "centro" dei sentimenti.

TROVARE LE POSIZIONI COMODE CHE FACILITANO IL PARTO

Molte delle posizioni Yoga che utilizziamo in gravidanza sono simili a quelle che le donne istintivamente assumono durante il travaglio, specialmente quelle che comportano la dilatazione e il rilassamento della muscolatura pelvica.

.....

SCOPRIRETE LA VOSTRA FORZA INTERIORE!

Lo Yoga non garantisce che avrete un parto facile o che il passaggio alla condizione di madre sarà privo di difficoltà, ma vi renderà capaci di sfruttare al massimo le vostre riserve interiori durante l'Attesa, al momento del Parto e dopo la Nascita di vostro figlio.