



SOMMARIO

6 FONDAMENTI DELLO YOGA

- 8 Perché lo yoga in gravidanza?
- 10 Fasi della gravidanza
- 12 Fondamenti della pratica
- 16 Creare una pratica personalizzata

18 INIZIO GRAVIDANZA

- 20 Allineamento pelvico di base
- 22 Rotolamento sulla schiena
- 24 Stretching seduto
- 26 Posizione del fulmine
- 28 Posizione del triangolo semplice
- 30 Stretching delle spalle
- 32 Respiro e consapevolezza
- 34 Posizione della candela adattata
- 36 Relax, apertura, nutrimento
- 38 Applicazioni speciali

40 METÀ GRAVIDANZA

- 42 Allineamento spinale
- 44 Respiro e consapevolezza
- 46 Stretching del pavimento pelvico
- 48 Stretching con sedia
- 50 Rialzarsi in piedi
- 52 Stretching seduto
- 54 Stretching di apertura
- 56 Stretching semplice in ginocchio
- 58 Stretching adattato in ginocchio
- 60 Stretching avanzato in ginocchio
- 62 Posizione dell'albero
- 64 Apertura delle anche in piedi
- 66 Saluto al Sole
- 70 Dal Triangolo con sostegno alla Luna
- 72 Dal Triangolo avanzato alla Luna
- 74 Dall'Arciere con sostegno al Guerriero 1
- 76 Dall'Arciere avanzato al Guerriero 3
- 80 Torsioni in piedi
- 82 Centratura con base ampia

84 Tecniche di respirazione

86 Rilassamento attivo

88 Rilassamento

90 Applicazioni speciali

94 FINE GRAVIDANZA

- 96 Allineamento spinale
- 98 Saluto al Sole
- 102 Stretching circolare
- 104 Dal Guerriero al Muro
- 106 Danza yoga
- 108 Stretching seduto
- 110 Stretching in ginocchio con le gambe divaricate
- 112 Yoga per la qualità del sonno
- 114 Applicazioni speciali

116 YOGA PER TRAVAGLIO E PARTO

- 116 Stretching per il parto
- 118 Yoga per il travaglio
- 122 Respirazione, visualizzazione e suono

126 YOGA POSTNATALE

- 128 Primi rilassamenti
- 130 Posizioni comode per l'allattamento
- 132 Tonificazione interna
- 134 Stretching gentile per la schiena
- 136 A testa alta
- 138 Torsioni yoga con sedia
- 140 Stretching in ginocchio
- 142 Saluto al Sole in ginocchio
- 144 Torsione e piegamento in avanti in piedi
- 146 Saluto al Sole in piedi
- 150 Torsioni e piegamenti
- 152 Dal Ponte all'Aratro
- 154 Rilassamento
- 156 Applicazioni speciali
- 158 Indice analitico
- 159 Ringraziamenti
- 159 L'autrice

STRETCHING DEL PAVIMENTO PELVICO

Il tono e l'elasticità del pavimento pelvico favoriscono la corretta postura, la forza interiore e la salute degli organi del basso ventre. In gravidanza, imparare a controllarli con il respiro e la consapevolezza è fondamentale. Quando non sono né troppo contratti né troppo rilassati, questi muscoli sostengono il canale del parto, consentendo anche un recupero più rapido dell'area dopo la nascita. Praticate questi esercizi per qualche minuto al giorno, per tutta la gestazione.

STRETCHING PROFONDO DEL PAVIMENTO PELVICO



Quella a quattro zampe, con la testa rivolta verso il basso, è la posizione più efficace per tonificare le tre aperture del pavimento pelvico. Per prima cosa, contraete e rilassate lo sfintere anale, respirando liberamente. Questo esercizio diventa sempre più facile con la pratica. Più contraete i muscoli, più riuscirete a rilassarli, e viceversa: in questo modo amplierete notevolmente la vostra capacità d'azione.

Ora concentratevi sullo sfintere uretrale (che controlla il flusso d'urina), subito sotto l'osso pubico. Contraetelo e rilassatelo con movimenti piccoli e rapidi; potreste avvertire una sensazione simile al solletico. Infine, concentratevi sulla vagina. Mentre espirate, contraete con forza i muscoli che la circondano; rilassateli, inspirate e ripetete. Eseguite questo esercizio tutti i giorni.

BENEFICI E PRECAUZIONI

Questi esercizi abbinati alla respirazione profonda, aiutano a:

- Percepire il controllo del corpo e ridurre l'ansia del parto.
- Migliorare la vostra vita sessuale.
- Dare alla luce il piccolo senza stress affidandovi al potere del respiro.
- Prevenire o alleviare le emorroidi.
- In caso di pressione bassa, sostenete la testa eseguendo lo stretching profondo del pavimento pelvico.

STRETCHING DA SEDUTE

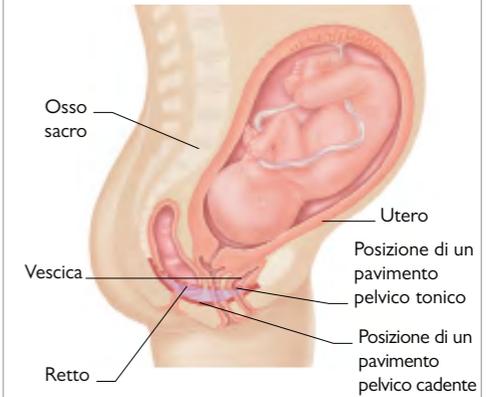


Sedetevi su un pouf con le ginocchia divaricate e la schiena ben sostenuta. Se necessario, usate un cuscino. Appoggiate le mani sulla parte bassa dell'addome. Contraete e rilassate la porzione centrale del pavimento pelvico, accompagnando il movimento con la respirazione concentrata. Inspirare, poi sollevate il pavimento pelvico mentre espirate lentamente,

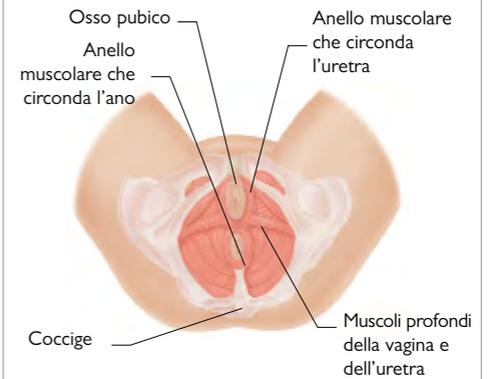
attivando i muscoli addominali. Con la pratica imparerete a percepire l'alternanza di contrazione e rilassamento del pavimento pelvico in sincrono con il movimento del diaframma. Eseguite questi esercizi di stretching profondo su base quotidiana per promuovere l'elasticità del pavimento pelvico e prevenirne l'irrigidimento.

MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO

I muscoli intrecciati che scorrono alla base del torso sostengono l'utero, l'intestino e la vescica. Hanno anche la funzione di regolare la chiusura della vagina, del retto e dell'uretra. Durante la gravidanza, l'aumento di progesterone ne causa il rilassamento e la perdita di tono.



SEZIONE LONGITUDINALE (SETTIMANA 32)



IL PERINEO

DAL TRIANGOLO AVANZATO ALLA LUNA

Le posizioni classiche in piedi vi permettono di allungarvi verso l'alto, mentre la forza di gravità vi regala una sensazione di sostegno ed equilibrio. Gli adattamenti proposti favoriscono la fluidità del movimento e il rilassamento. Quando il vostro corpo è piantato a terra, dai piedi alle anche, potete entrare nel Triangolo estendendo il tronco di lato e ruotando la colonna; concludete ritrovando un po' di libertà con la Luna.



1 Divaricate le gambe per creare la base della Triangolo. Ruotate il piede sinistro all'esterno ed estendete le braccia all'altezza delle spalle. Inspirate, sollevate il braccio sinistro, espirate e rivolgete lo sguardo alla mano sinistra. Per maggiore fluidità, piegate un ginocchio alla volta e sottoponete l'inguine a uno stretching delicato.

2

Per entrare effettivamente nella Posizione del triangolo, piegate lentamente il busto verso sinistra. Mantenete la posizione per due respiri, poi risalite altrettanto lentamente.



Sollevate l'anca destra e allineatela alla gamba

Ruotate la testa solo dopo aver completato l'allungamento atodell'allungamento

Appoggiate la mano più in alto lungo la gamba piuttosto che piegare il busto

Mantenete l'interno dell'arco plantare sollevato e coinvolgete nello stretching anche le dita dei piedi

BENEFICI E PRECAUZIONI

Queste posizioni creano un senso di spazio interiore e hanno l'effetto di:

Tonificare e allungare i muscoli addominali, che continuano a espandersi finché il bambino non è cresciuto del tutto.

Prevenire e alleviare la stitichezza.

Attenzione: in caso di dolore pelvico, tenete i piedi più vicini e piegate le ginocchia durante lo stretching.



3

Senza muovere gambe e piedi, ispirate e oscillate le braccia verso sinistra. Ruotate il busto con un movimento fluido per raggiungere la piena estensione. Premete il piede destro a terra ed estendete il braccio sinistro indietro espirando. Ritornate piano al centro.



Ruotate l'anca verso l'esterno

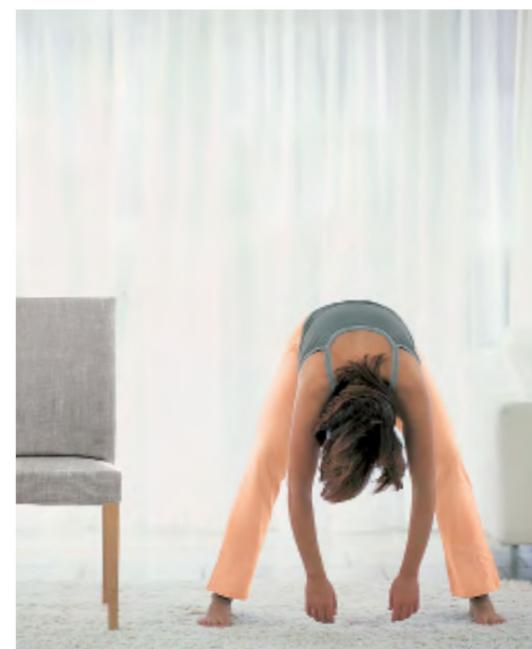
Mantenete il ginocchio leggermente piegato mentre allungate l'interno coscia

5

Estendete la gamba sinistra orizzontalmente, mantenendo il baricentro in corrispondenza dell'anca sinistra, sulla verticale della gamba destra. Appoggiate la spalla destra sullo schienale e sollevate il braccio sinistro sopra la testa. Respirate profondamente.

4

Mettetevi in piedi a sinistra della sedia e create una base d'appoggio solida con le gambe. Piegate il ginocchio destro e appoggiate l'avambraccio destro sulla seduta. Ruotate il torso verso sinistra.



6

Eseguite un Piegamento in avanti (vedi pag. 29) blando e rilassatevi, lasciando penzolare braccia e testa. Se vi risulta più comodo, piegate le ginocchia. Respirate profondamente. Ripetete la sequenza sul lato destro.

YOGA PER TRAVAGLIO E PARTO

Ogni parto è unico e il travaglio è sempre imprevedibile, ma studi recenti stanno confermando che muoversi liberamente durante il travaglio comporta notevoli benefici. Stare in piedi può alleviare il dolore, farvi sentire di avere il controllo, rendere le contrazioni più efficaci e favorire l'afflusso di sangue al piccolo. Inoltre, assumere una posizione con la base d'appoggio larga facilita il parto sfruttando la forza di gravità. La respirazione, le vocalizzazioni e la capacità dello yoga di alleggerire la mente vi aiuteranno a restare centrate, a connettervi con il bambino e ad attingere alle vostre riserve di forza e tranquillità.

STRETCHING PER IL PARTO

Le fitte del travaglio vengono spesso esacerbate sia dal dolore all'area lombare che dai crampi addominali. Queste sequenze di stretching mirano a creare una maggior mobilità attorno al coccige e all'inguine sfruttando la respirazione profonda per attivare il pavimento pelvico e i muscoli scheletrici. Inoltre, favoriscono anche la discesa della testa del piccolo. Potete modificarli per adattarli al vostro stato di forma: otterrete comunque risultati eccellenti.

STRETCHING E TORSIONI PER LE ANCHE

1 Sedetevi sul pavimento o su un cuscino, estendete la gamba sinistra e rivolgete le dita verso l'alto. Inclinate il busto in avanti e "agganciate" l'alluce usando due dita della mano. In alternativa, potete anche usare una cintura yoga. Sollevare i muscoli del pavimento pelvico mentre inspirate e riabbassateli con una lunga espirazione.



PRECAUZIONI

Evitate gli esercizi di stretching per il parto se non vi sentite sicure. Se avete sofferto di dolore pelvico in qualsiasi momento della gravidanza, saltate gli step 1 e 3 di stretching per le anche (con base larga). Adattate l'esercizio sedendovi su una fitball o una sedia: in questo modo ridurrete l'apertura del bacino; ricordatevi di premere con i piedi sul pavimento. Dopo il parto, eseguite lo step 2 per alleviare o prevenire il dolore pelvico.



Sollevare le braccia a un'altezza ottimale che vi permetta di avvertire uno stretching piacevole in corrispondenza degli addominali e dell'area lombare

2 Portate la gamba piegata in posizione parallela rispetto all'altra. Ruotate il busto a sinistra, appoggiando le mani sul pavimento. Respirate profondamente per aumentare l'afflusso di sangue ossigenato nel basso addome e massaggiare il piccolo.

OSCILLAZIONI BASSE



1 Sedetevi sui talloni con le mani a terra davanti a voi. Fate qualche respiro profondo per alleviare eventuali fastidi lombari. Spostate il peso sulle punte dei piedi e sollevate un po' le ginocchia. Eseguite piccole oscillazioni con le anche, avanti, indietro e di lato per creare spazio attorno all'osso sacro e allungare i muscoli del perineo.



2 Amplificate il movimento fino ad arrivare al punto in cui, se lo desiderate, potete eseguire uno squat profondo. Attenzione, però: fatelo solo se riuscite a restare in questa posizione facilmente, senza sollevare i talloni da terra e mantenendo la schiena dritta. Respirate profondamente. In alternativa, ricominciate a oscillare in avanti.

3 Se ve la sentite, ruotate il busto a destra e, con il ginocchio destro piegato, riavvicinate la gamba al corpo. Respirate profondamente, rilassate il pavimento pelvico e, mentre espirate, eseguite uno stretching sollevando le braccia verso l'alto. Ripetete 1-3 volte, poi cambiate lato.

PRECAUZIONI

Evitate di eseguire uno squat completo se: la schiena tende ad arrotondarsi; il bimbo è podalico; avete sofferto di dolore pelvico in un qualsiasi momento della gravidanza. Se non riuscite a eseguire lo squat mantenendo tutto il piede a contatto con il pavimento, mettete un asciugamano ripiegato sotto i talloni. Potete anche chiedere al vostro partner di sostenervi le braccia da in piedi.

TONIFICAZIONE INTERNA

Così come avete usato la respirazione consapevole per allentare la tensione muscolare durante il parto, a partire dalla settimana successiva alla nascita potete praticare la respirazione per tonificare il pavimento pelvico. Contraete i muscoli dell'area al ritmo del respiro. Potete eseguire questi esercizi anche in caso di cesareo. Oltre a esercitare un potente effetto tonificante, questa tecnica respiratoria vi aiuterà a ritrovare il vostro equilibrio energetico.

PRECAUZIONI

Se avete partorito con un cesareo, non sollevate le ginocchia al petto finché la ferita non è guarita completamente. Potete lavorare sul respiro inverso dalla Posizione del riposo costruttivo (vedi pag. 20).

TONIFICAZIONE INTERNA CON MUDRA DELLA PREGHIERA

Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate. Se necessario, usate un cuscino come sostegno per favorire l'allineamento del collo. Unite le mani nel mudra della preghiera per concentrarvi meglio e sentirvi centrate ed equilibrate. Inspirate. Mentre espirate, premete tra loro le basi del palmo delle mani e

contraete sia il pavimento pelvico che gli addominali. Allentate la pressione delle mani al termine dell'espirazione. Ripetete tre volte. Questo esercizio, intenso ma rilassante, ha il potere di ripristinare le vostre riserve interiori di energia. Potete eseguirlo anche assieme al piccolo.

Premendo i palmi uno contro l'altro dovrete avvertire i muscoli delle spalle e della parte superiore della schiena che si rafforzano, mentre il petto si solleva

Respirate profondamente aprendo le costole per riacquisire consapevolezza del punto vita

Attivate i muscoli dell'area ischiatica

Premete i piedi sul pavimento



RESPIRO INVERSO



Se afferrare le ginocchia vi causa tensione, potete usare una cintura yoga o uno scialle. Sollevate sempre le gambe una alla volta

Sdraiatevi sulla schiena con le gambe piegate. Potete abbandonare le braccia ai lati dell'addome. Concentratevi sul ritmo del respiro, cercando di far durare la fase dell'inspirazione tanto quanto quella dell'espirazione. Successivamente, iniziate a prolungare l'espirazione e accompagnatela con la contrazione del pavimento pelvico e degli addominali. Con la pratica regolare, imparerete a mantenere la contrazione anche al termine dell'espirazione: a quel punto, dopo aver inspirato nuovamente, potrete intensificare la contrazione con la successiva espirazione. Per rendere l'esercizio più impegnativo, potete sollevare le ginocchia e abbassarle lentamente ogni volta che espirate. In questo modo rafforzerete anche i muscoli dell'area lombare.

RILASSAMENTO CAMMINATO



Anche se può sembrare strano, dopo il parto non è facile reimparare a camminare in linea retta. Prendete il bimbo in braccio, allineate la colonna vertebrale e distribuite il peso in maniera equilibrata. Per facilitare le cose potete tenere le ginocchia leggermente piegate. Camminate con passi molto piccoli, in linea retta o in cerchio, e respirate liberamente. Lasciate andare pensieri ed emozioni a ogni passo che fate.