



LA TUA MINI GUIDA DI

YOGA IN GRAVIDANZA

Concedi a te e al tuo bebé uno spazio di ascolto

WWW.ANNALISAFRANZI.COM

COPYRIGHT NOTIFICATION E DISCLAIMER

Il contenuto di questa piccola guida è protetto dal diritto d'autore e ne è vietata la riproduzione parziale o totale senza il permesso dell'autore stesso del copyright.

Tutte le informazioni riportate sono di carattere generale, non hanno natura medica né tantomeno sostituire il parere di un medico ma costituire una guida sommaria che raccoglie informazioni utili per la gestante.

Tali informazioni vanno valutate di caso in caso e la gestante dovrà consultare il proprio medico prima di intraprendere qualsiasi attività qui illustrata.

© Annalisa Franzi

Benvenuta!

Se stai leggendo queste righe è perché stai attraversando un momento fondamentale della tua vita che ti porterà a consolidarti come donna e a rinascere nelle vesti di madre; ti ringrazio quindi per avere deciso di scorrere questa breve guida che vuole essere un'**introduzione allo YOGA in GRAVIDANZA**.

Come prima cosa, però, ci tengo a dirti che **tutto ciò di cui hai bisogno per affrontare la gravidanza e il post parto è già lì, dentro di te**. Quello che io e la pratica yoga potremo offrirti è semplicemente uno spazio accogliente e sicuro per te e il tuo bebé e degli strumenti per rientrare in contatto con il tuo corpo e la sua intelligenza nonché con la tua saggezza istintiva.

Sebbene io non abbia figli, ho avuto la fortuna di accompagnare centinaia di mamme nel loro cammino personale e di entrare in contatto con il loro vissuto durante e dopo la gravidanza. Da praticante, prima che insegnante, e testimone di queste esperienze posso dirti che **lo Yoga ti sarà d'aiuto non solo a livello fisico, ma anche psichico permettendoti di entrare in contatto con te stessa e di sfruttare al meglio le tue risorse interiori**.

Per qualsiasi domanda, [SCRIVIMI](#)

Annalisa Franzi

ABOUT ME

Insegnante di Yoga dal 2015, mi sono certificata in diversi stili tra cui Yoga in Gravidanza (2016 - 100hrs).

Il mio intento è quello di portare il praticante a scoprire il valore inestimabile della visione dello Yoga e di lasciare che, piano piano, la stessa rientri nella sua quotidianità.



ARGOMENTI

Perché praticare YOGA in GRAVIDANZA pag. 5

Linee guida pag. 7

Un trimestre dopo l'altro pag. 8

Pratica di respirazione pag. 10

I prossimi step pag. 11

PERCHÉ PRATICARE YOGA IN GRAVIDANZA

Già nel grembo il feto è estremamente sensibile e ricettivo, di conseguenza creare quelle condizioni atte a rendere le sue prime settimane di vita il più positive possibile con attività rilassanti e rigeneranti è fondamentale. Questo non significa che, praticando Yoga, non potranno esserci difficoltà lungo il percorso di gestazione ma significa creare uno spazio di ascolto che ti permetta di comprendere ciò che sta accadendo dedicando del tempo a te stessa e stabilendo un legame più profondo con il tuo bebè. Nel momento in cui attraverso la pratica imparerai a rivolgere lo sguardo all'interno, lo farai certamente con maggiore facilità anche nella tua quotidianità al di fuori del tappetino.

Proprio questo spazio di ascolto di permetterà di prendere consapevolezza della trasformazione che stai affrontando, non solo fisicamente muovendo il corpo durante la pratica o mantenendolo immobile in una postura, ma anche emotivamente lasciando che attraverso l'osservazione del corpo stesso, che tiene memoria del nostro bagaglio emotivo, si palesino quelle emozioni che spesso reprimiamo o non abbiamo il tempo di esplorare. Accogliendo i cambiamenti fisici e le emozioni che nascono durante il percorso, ti sentirai più leggera e tranquilla, pronta per affrontare con maggiore stabilità ed equilibrio la maternità.

A contribuire a questo processo ti verrà in aiuto anche il respiro, indicatore dei tuoi stati d'animo e strumento con cui agire su di essi, strumento che imparerai a conoscere durante la pratica. Una respirazione naturale ma consapevole sarà essenziale infatti nei momenti di irrequietezza ma soprattutto durante il travaglio, oltre a essere fondamentale per la salute del tuo bebè.

Il parto richiederà uno sforzo psico-fisico non indifferente e ti sarà utile arrivare a quel giorno preparata fisicamente e salda mentalmente. Durante la gravidanza il mantenimento di una routine fisica con un'attività adatta a questo momento di transizione e, sempre all'interno di uno spazio di ascolto, la riscoperta della tua forza, delle tue capacità e del tuo istinto naturale, ti daranno la fiducia necessaria ad affrontare più serenamente il travaglio e le settimane a seguire.

Attraverso lo Yoga, inoltre, riprenderai contatto con quelle conoscenze ancestrali che ti stimoleranno a muovere il corpo più liberamente durante il parto, sfruttando la forza di gravità in posizioni naturali che favoriranno l'espulsione del tuo bebè.

LINEE GUIDA

Quali posizioni praticare e cosa è meglio evitare; come rendere la pratica adatta a tutti i trimestri; a cosa dare priorità e altri suggerimenti utili.

Ricordati che stai attraversando un momento di trasformazione psico-fisica, quest'ultima sempre più visibile dal quarto mese in poi.

In considerazione di ciò adatta le posture al tuo corpo:

- divaricando le gambe man mano che il ventre cresce per non andare a creare spiacevoli sensazioni di compressione e, per lo stesso motivo, evitando posizioni chiuse di torsione;
- non praticando esercizi addominali intensi per evitare, e soprattutto per non aggravare, la diastasi addominale e disturbi alla schiena;
- tenendo a mente che in questo momento alcuni ormoni stanno rendendo i tessuti più elastici ed evitando di conseguenza di sottoporli a stimolazioni eccessive;
- riequilibrando la tua postura con un allineamento più accorto dei piedi e del bacino;
- evitando posizioni che vadano a sovraccaricare la colonna già affaticata dalla crescita del feto;
- praticando movimenti lenti che non comportino sbalzi eccessivi della pressione arteriosa;
- utilizzando i supporti (blocchi, cuscini e coperte) per rendere le posture più comode o agevolarne la pratica;
- mantenendo una respirazione naturale e costante ed evitando di andare in affanno;
- limitando, a partire dal secondo trimestre, i tempi di tenuta della posizione supina da sostituirsi con una posizione fetale per non andare a comprimere la vena cava;
- portandosi a terra o in piedi sempre con l'aiuto delle mani e non dell'addome;
- mantenendo quella consapevolezza necessaria a sentire ciò di cui il corpo ha bisogno e ciò che è meglio evitare.

Se hai già una pratica yoga consolidata, ti consiglio di approfondire quanto sopra leggendo il mio post COME MODIFICARE LA PRATICA IN GRAVIDANZA

UN TRIMESTRE DOPO L'ALTRO

Una domanda che mi viene fatta spesso è <<QUANDO POSSO INIZIARE A PRATICARE YOGA>>?

Considerando quanto detto sopra, prima si inizia e meglio è di modo da trarre i maggiori benefici dalla pratica soprattutto in considerazione del tempo limitato che ti separa dal parto: nove mesi sembrano una parentesi molto ampia ma, avendo settimanalmente a che fare con voi mammine, so che tra la presa di coscienza del proprio stato, le visite, l'organizzazione familiare, il corso preparto, il lavoro, la socialità e i ritmi fisiologici rallentati, quel tempo che ora sembra essere anche troppo, a breve non sarà più sufficiente.

Ciò detto, prima di proseguire o di iniziare una pratica pensata proprio per questo momento della tua vita come lo YOGA in GRAVIDANZA, seppur tu sia in salute, ti consiglio di confrontarti con il tuo medico che potrà acconsentire a che tu parta già dalla dodicesima settimana.

Se hai invece avuto difficoltà di concepimento, se sei a rischio o hai già avuto degli aborti o nel caso di qualsiasi altro problema invalidante legato alla gravidanza, dovrai pazientare e aspettare che la situazione si stabilizzi.

<<QUANDO e QUANTO PRATICARE?>>

Dal momento in cui ti sarà consentito di dedicarti alla pratica, potrai farlo anche quotidianamente in qualsiasi momento della giornata, per una decina di minuti così come mezz'ora o un'ora a seconda del tempo a tua disposizione ma soprattutto del tuo bisogno. Lascia che la pratica diventi un'abitudine nella tua quotidianità; noterai che anche solo poche posizioni - e il tuo corpo saprà indicarti quali - ti daranno subito sollievo e permetteranno di rilassarti.

Sconsigliato è invece praticare dopo mangiato per non ostacolare la digestione e incorrere in disturbi quali reflusso o pesantezza.

Prima della pratica, soprattutto se soffri di pressione bassa, ti suggerisco però di mangiare uno-due datteri o una manciata di frutta secca per avere una riserva di energia immediata.

PRIMO TRIMESTRE

A meno che tu non abbia una pratica già consolidata e costante, potrai proseguire con la tua routine adattando la pratica al tuo stato, evitando soprattutto qualsiasi salto (penso ad esempio a una pratica di *ashtanga yoga*) e posizioni che comprimano, schiaccino o strizzino la pancia così come posizioni a testa in giù in caso di nausea e reflusso. Premurati di rendere la pratica nutriente e non troppo intensa e ricordati di ascoltare il tuo corpo. Questo, ovviamente, sempre dopo avere consultato il tuo medico per il suo benessere.

Se non hai mai praticato prima, invece, come ho scritto sopra sarà il tuo medico a dirti da quale settimana incominciare, anche se normalmente quel momento coincide con l'inizio del secondo trimestre.

SECONDO TRIMESTRE

Da questo momento dovresti sentirti più energica; le nausee che caratterizzano il primo trimestre tendenzialmente sono finite, la stanchezza che accompagna la scoperta della maternità e la tensione che ne deriva essere superate. Questo ti permetterà di inserire nella pratica movimenti più dinamici e che sviluppano la forza.

Dovrai comunque evitare posizioni che vanno a comprimere il grembo o a favorire la separazione dei muscoli addominali (ad es. con inarcamenti molto ampi) e respirazioni controllate.

TERZO TRIMESTRE

Man mano che la pancia crescerà, sentirai spontaneamente la necessità di modificare la pratica. Fino a quel momento potrai proseguire con la tua routine per poi deviare su pratiche distensive con posizioni rilassanti e tenute un po' più a lungo, sessioni di ascolto del respiro e sostanziosi rilassamenti. Durante questi ultimi, ricordati di non giacere in posizione supina ma in posizione fetale sul fianco sinistro.



RESPIRAZIONE CUORE-GREMBO

Siedi in una posizione comoda, a gambe incrociate o con i glutei sui talloni. Se necessario, utilizza un supporto, un blocco o un cuscino.

Posiziona la mano sinistra sul cuore, al centro del petto, e la mano destra sul grembo.

Chiudi gli occhi e pratica qualche respiro naturale.

Con una successiva espirazione immagina ora un flusso che da dove posa la tua mano sinistra si dirige dove la tua mano destra sfiora la pancia.

Con l'inspirazione percepisci un movimento inverso che dal grembo torna al tuo cuore.

Ripeti questa semplice respirazione per qualche ciclo immaginando questo flusso unire il tuo cuore a quello del tuo bebé, la tua energia nutrirlo e, al contempo, la sua energia colmare il tuo cuore in uno scambio continuo. Percepisci la sensazione nelle mani e lungo il percorso tracciato dal respiro e stai in quel sentire.

Dopo qualche ciclo torna al respiro naturale. Quando sei pronta, riapri gli occhi.

I PROSSIMI STEP

- Ora puoi rileggere questo volantino e, se hai domande, [scrivermi](#) oppure
- iniziare la tua PROVA GRATUITA legata agli abbonamenti mensili, trimestrali o semestrali e praticare subito con me con tante videoregistrazioni e lezioni settimanali LIVE pensate proprio per la gravidanza.

[CLICCA QUI](#)