

YOGA in gravidanza,
significa soprattutto **ascolto**: ascolto di sé,
del proprio corpo **imparando ad amarlo**,
ascolto del bambino.



YOGA in gravidanza.

L'esercizio di yoga preferito dal bambino in utero è sentire ridere, cantare o danzare la sua mamma... un'onda di benessere invade il suo corpicino che riceve un massaggio e si sdraia, stiracchiando le braccia e le gambe, assaporando l'emozione benefica che riceve dalla madre.

Yoga in gravidanza quindi significa **respirazione, emissione di suoni, esercizi semplici che stirano i muscoli, che rinforzano la schiena, che liberano il bacino, che preparano il pavimento pelvico.**

Yoga in gravidanza significa soprattutto ascolto: ascolto di sé, del proprio corpo imparando ad amarlo, ascolto del bambino.

La pratica dello yoga adattata alla gravidanza insegna a conoscere il bambino prenatale: è senz'altro un validissimo strumento anche per conoscere meglio il proprio compagno-futuro padre e saper comunicare positivamente con lui coinvolgendolo in questa esperienza. La gravidanza è un **vero laboratorio** che offre possibilità di cambiamenti importanti.

In questo cammino, **la futura mamma ha bisogno di essere guidata, accudita, rassicurata**, soprattutto nella sua prima gravidanza, perché in questi nove mesi la donna si prepara a diventare un'altra persona.

La donna in gravidanza è bombardata da informazioni esterne, specie quelle mediatiche e dalle paure ereditate dal suo vissuto familiare, sociale che la distolgono dal piacere, dalla scoperta e dalla gioia di essere incinta; la gravidanza così invece di essere pura creazione, diventa una sorta di malattia dalla quale proteggersi. **Per vivere al meglio l'esperienza più sacra della sua vita la pratica dello yoga l'aiuterà a mantenere sano il suo corpo, a calmare la sua mente e a gestire le sue emozioni ad affrontare "l'emozione" del parto.**