

Marta Cavagna
Azzurra Tornoli



YOGA IN GRAVIDANZA

Guida alla pratica durante l'attesa,
il parto e dopo la nascita

Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet:
www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Marta Cavagna
Azzurra Tornioli

YOGA IN GRAVIDANZA

Guida alla pratica durante l'attesa,
il parto e dopo la nascita

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

A Etienne, tu che sei stato l'inizio...

Indice

Introduzione	pag.	9
Perché praticare in gravidanza	»	11
Benefici	»	12
Controindicazioni	»	14
Regole base per iniziare o continuare la pratica durante la gravidanza	»	19
Come iniziare	»	20
Respirazione	»	21
Conoscere il proprio respiro	»	22
Esercizi di respirazione per la gravidanza	»	23
Riscaldamento	»	26
Sequenze e flow per ogni trimestre	»	29
Il primo trimestre: vademecum dei primi tre mesi	»	29
Come adattare la pratica: sequenza per il primo trimestre	»	31
Il secondo trimestre: vademecum dal quarto mese al sesto	»	47
Come adattare la pratica: sequenza per il secondo trimestre	»	49
Il terzo trimestre: vademecum per gli ultimi tre mesi	»	65
Come adattare la pratica in preparazione al parto: sequenza per il terzo trimestre	»	68

Yoga per il momento del parto	pag.	87
Pranayama e asana per affrontare il travaglio e il parto	»	88
Yoga post natale	»	95
Come e quando riprendere contatto con la pratica	»	97
Una sequenza per riprendere la pratica dello yoga con il vostro bambino	»	99
Testimonianze	»	107
Lecture consigliate	»	109

Introduzione

Questo libro nasce da una profonda amicizia, che ha le sue radici nella condivisione di una passione comune per questa disciplina meravigliosa che è lo yoga.

Yoga significa unione: unione di corpo, mente e respiro. Nella nostra esperienza la connotazione di unione è andata ben oltre il limite di noi stesse, abbiamo condiviso parte del nostro percorso con la consapevolezza che quanto messo in comune sarebbe sempre stato un passo verso una ricchezza più profonda nella conoscenza di noi stesse, in quanto esseri umani pieni di risorse incredibili.

Di queste incredibili risorse, che derivano dal nostro stato di esseri integrati (mente, corpo e respiro), è utile esserne consapevoli nel momento in cui ci si trova ad affrontare un periodo di profonda trasformazione che investe tutto il nostro mondo, interno ed esterno: la gravidanza.

Questo libro vuole essere un piccolo e umile rifugio, una bussola verso noi stesse. Permetterci di fare spazio all'ascolto e di darci fiducia anche quando la natura sfugge alla nostra logica di donne 2.0.

È vero che le donne partoriscono dalla notte dei tempi, è anche vero che i tempi sono cambiati, ma il nostro corpo e la nostra sensibilità possono ancora guidarci verso ciò che è buono per noi (e per il nostro cucciolo).

Il libro si compone di cinque parti. Nella prima parte vengono presentati i benefici e le controindicazioni della prati-

ca yoga in gravidanza. Nella seconda parte, attraverso teoria e prassi, si definisce l'approccio alla pratica e nello specifico sono presentati degli esercizi di respirazione e di riscaldamento.

Il terzo capitolo presenta dei vademecum e consigli per i tre trimestri di gravidanza anche su base esperienziale di chi scrive. Inoltre vengono proposte brevi e specifiche pratiche guidate da eseguire in autonomia. Il quarto capitolo affronta il tema del parto: come lo yoga e le tecniche di respirazione possono giocare un ruolo di grande aiuto nel travaglio, nella fase espulsiva e nel post partum. L'ultimo e quinto capitolo illustra il ritorno alla pratica nel post partum, i tempi e gli accorgimenti da seguire, proponendo infine una breve pratica da eseguire, anche con il proprio bambino, trascorso il periodo del puerperio.

Perché praticare in gravidanza

Durante l'esperienza della gravidanza la donna entra in una nuova dimensione, in uno stato di grazia in cui si arricchisce di nuovi pensieri, percezioni, emozioni e sensazioni.

Ogni attimo dell'attesa è impegnato nell'immaginare il piccolo che nascerà e la mamma prende coscienza dell'incredibile prodigio che sta avvenendo dentro di lei.

Possiamo dire che la gravidanza è un periodo caratterizzato da un grande ascolto di sé stesse e di presa di coscienza dei grandi mutamenti che si stanno compiendo nel fisico, nella mente e nei comportamenti.

Avere degli strumenti per comprendere cosa può accadere in questa fase della vita può essere molto utile e per questo motivo percorsi esperienziali in gravidanza e post partum acquisiscono un ruolo importante.

Come può lo yoga aiutare una donna in un momento così delicato della sua esperienza di vita?

Partiamo dalla definizione. *Yoga* è una pratica che coinvolge mente e corpo e che comprende un insieme di posture (*asana*), tecniche di respirazione (*pranayama*) e meditazione. Il termine yoga infatti deriva dal sanscrito *Yuj*: unire, unione; richiede infatti la coordinazione consapevole di movimento fisico e respiro. Nonostante sia una pratica di tradizione millenaria, i suoi benefici sono tuttora attuali.

Nella letteratura medico-scientifica a partire dai primi anni Duemila sono stati indagati i diversi benefici che si posso-

no esperire con l'utilizzo di questa disciplina, in particolare in gravidanza (anche durante gravidanze a rischio): effetti sul parto, effetti sul bambino, sulla salute della mamma e nel post partum. Per questa ragione spesso medici, ginecologi e ostetriche consigliano alle mamme in attesa di iniziare o proseguire con la pratica dello yoga.

Benefici

Lo yoga prenatale porta a entrare in contatto con il proprio corpo in modo consapevole, calma la mente e permette di essere coscienti del proprio respiro utilizzandolo per nutrire la propria resilienza e forza. La futura mamma riuscirà così a percepire un nuovo flusso di energia vitale, fiducia e serenità in modo da prepararsi con tranquillità ad affrontare le difficoltà che potrebbe incontrare in questa fase della vita. Ovviamente tutte le sensazioni positive che vengono esperite dalla mamma sono memorizzate anche dal bambino che si trova dentro di lei... *Mamma felice, mondo felice!*

Lo yoga nel corpo aiuta a migliorare:

- **Il respiro**

Essendo una funzione vitale e meccanica del nostro corpo, nella vita di tutti i giorni non diamo molta attenzione al nostro respiro. Nello yoga il respiro è una componente fondamentale, come lo è anche per il travaglio e per il parto: ha il potere di rilassare il corpo e distogliere l'attenzione dal dolore. Le tecniche di respirazione, pranayama, in gravidanza inoltre ossigenano maggiormente il corpo portando più energia.

- **Il pavimento pelvico**

È una struttura muscolare a quattro strati simile a un'arnia situata nella parte interna e bassa del bacino. Questo sistema di muscoli generalmente supporta gli organi vitali di riproduzione e digestione ma in caso di gravidanza è il principale sostegno del bambino. Un pavimento pelvico forte per-

mette alla donna di portare in modo più confortevole il bambino durante la gravidanza, aiuta mamma e bambino durante il travaglio e il parto. Per questo motivo è molto importante esercitare quest'area in modo che non si indebolisca per il carico che si trova a sostenere durante la gravidanza. Anche dopo il parto è importante lavorare su questo sistema muscolare per rinforzarlo perché attraverso l'esercizio, aumentando l'irrorazione sanguigna nella zona pelvica, si accelera il recupero.

- La postura (prevenendo dolori alla schiena)

Quando la pancia diventa sempre più grande con la crescita del bambino i muscoli addominali si allungano sempre di più oltre la loro fisiologica dimensione, indebolendosi. Questo può far sì che si utilizzino per compensare i muscoli lombari, facendoli lavorare eccessivamente e causando dolore e tensione alla schiena. Sebbene durante la gravidanza non sia opportuno fare sforzi eccessivi, si consiglia di lavorare delicatamente su tutti e quattro i muscoli addominali attraverso lo yoga.

- I piedi

Durante la gravidanza si modifica il punto di equilibrio posturale sui nostri piedi e questo può portare alla formazione di edema e pronazione.

Questi due problemi molto comuni possono dare origine a crampi alle gambe, dolore a talloni, arco e pianta del piede. Tutti questi disturbi possono essere alleggeriti con i movimenti dello yoga.

- I fianchi

Gli ormoni rilasciati durante la gravidanza rilassano le articolazioni e le cartilagini tra le ossa del bacino per prepararlo alla nascita del bambino. È molto importante lavorare sui muscoli flessori dell'anca per mantenerli flessibili in modo che possano permettere un'ottimale apertura delle gambe in vista di travaglio e parto, così come piegare le ginocchia verso il petto per aiutare le spinte durante la fase espulsiva.

Lo yoga pre natale può aiutare a riportare flessibilità e comfort ai gruppi muscolari e alle strutture ossee nella parte

anteriore e superiore dei fianchi, allungare i legamenti dell'area pelvica, delle anche e delle gambe rendendo più facili le posizioni, sostenendo il travaglio.

Inoltre è utile per i seguenti disturbi che possono manifestarsi durante la gravidanza:

- insonnia;
- stress e ansia;
- nausea;
- tunnel carpale;
- mal di testa;
- senso di affaticamento;
- rialzi pressori;
- riduce il rischio di parto pre-termine;
- stipsi e gonfiore intestinale;
- instabilità emotiva.

Infine, ma non per importanza, lo yoga è un allenamento perfetto anche dopo aver avuto un bambino. Passato il periodo del puerperio (40 giorni dopo la nascita), se la mamma si sentirà pronta a muoversi, uno yoga dolce con semplici esercizi di pranayama e di meditazione sono dei perfetti alleati per rimettersi in movimento seguendo i ritmi del proprio corpo in sicurezza.

Controindicazioni

Prima di iniziare qualsiasi corso o pratica individuale è indispensabile chiedere l'approvazione al ginecologo. La pratica yoga prenatale in generale è controindicata in caso di presenza di **spotting** improvviso¹ o se la donna soffre di sindromi ipertensive in gravidanza. Lo yoga potrebbe essere controindicato

1. Si definisce *spotting* la comparsa di perdite ematiche improvvise in gravidanza. La comparsa di perdite ematiche in gravidanza è un evento non fisiologico, che pur non configurando nella maggior parte dei casi una compromissione per l'evoluzione della stessa, impone sempre un accertamento specialistico competente per definire le cause dell'emorragia.

in caso di rischio di parto pre-termine, cardiopatie o problematiche importanti alla schiena. In ogni caso si rimanda sempre al parere del medico curante e del ginecologo.

Durante la gravidanza è importante che la donna segua un percorso di yoga specifico per la sua nuova esperienza di vita, anche se già praticava prima del concepimento. Questo perché non si tratta solo di modificare le posture (asana) classiche, ma di creare una nuova dimensione esperienziale per la donna e il suo bambino, profondamente diversa da una classe normale, sia per l'intento sia per la sostanza. Una regola fondamentale è rispettare la fisiologia e la consapevolezza di ciò che accade nel corpo della madre durante la gravidanza.

Per le donne che già praticavano yoga, spesso è difficile affrontare quanto la gravidanza cambi il proprio corpo e accertare che la propria pratica debba cambiare, così spesso continuano a praticare vigorosamente andando incontro ad anomalie e difficoltà di varia natura. In ogni caso ci sono delle tipologie di posture che vanno evitate durante la pratica in gravidanza.

Posizioni sulla pancia

Queste posture sono da evitare completamente per proteggere il feto, perché provocano una compressione eccessiva sulla pancia.

Inversioni

Questa tipologia di asana è da evitare perché diminuisce la circolazione sanguigna verso l'utero e il feto. Inoltre possono causare vertigini e svenimenti, a maggior ragione nelle donne in gravidanza che spesso presentano pressione arteriosa bassa.

Piegamenti all'indietro profondi

Sono da evitare perché comprimono l'area dorsale/lombare, infatti la loro funzione è quella di allungare ed espandere l'addome. Inoltre, dato l'aumento di flessibilità dato dall'ormone relaxina, c'è il rischio di sovraccaricare e danneggiare i muscoli.

Torsioni profonde

Sebbene le posizioni che ruotano sull'asse la colonna vertebrale siano calmanti e aiutino ad alleviare le tensioni alla schiena, durante la gravidanza è opportuno non eseguirle mai in profondità. Si consiglia di eseguire delle varianti che facciano ruotare dolcemente solo la parte superiore dell'addome.

Posizioni di equilibrio

Le pose che richiedono di equilibrarsi su una gamba possono essere difficili, faticose e rischiose in gravidanza, poiché l'equilibrio si sta modificando con il corpo che cambia e il rischio di cadute involontarie aumenta.

Posizioni supine

La posizione supina è associata a una diminuzione della gittata cardiaca della madre che potrebbe ridurre l'afflusso sanguigno al feto. Per questo motivo viene sconsigliato di mantenere posture sulla schiena per lungo tempo dalla fine del primo trimestre. Qualsiasi posizione tradizionalmente praticata sul dorso può essere modificata ruotando sul lato sinistro del corpo.

Nel dettaglio si elencano nove asana da evitare tassativamente durante la gravidanza:

1. *Dhanurasana*, il ponte completo.
2. *Bhujangasana*, posizione del cobra.
3. *Sarvangasana*, la candela.
4. *Sirshasana*, verticale sulla testa (qualsiasi variante).
5. *Shalabasana*, posizione della locusta.
6. *Paschimottanasana*, piegamento profondo in avanti o Pinza.
7. *Natarajasana*, posizione del ballerino.
8. *Virabhadrasana 3*, Guerriero 3.
9. *Halasana*, posizione dell'aratro.

Ulteriori accorgimenti per la pratica in gravidanza sono:

- non mantenere le posizioni troppo a lungo, specialmente le posizioni in piedi o sdraiate;

- evitare le pratiche a temperatura elevata, perché praticare in ambienti eccessivamente riscaldati può aumentare di conseguenza la temperatura interna della madre;
- sospendere qualsiasi tipo di respirazione che richieda di trattenere il respiro, poiché ciò influisce sulla quantità di ossigeno che il bambino riceve.

Regole base per iniziare o continuare la pratica durante la gravidanza

Una donna lungo la sua vita percorre quattro diversi stadi: infanzia, adolescenza, maturità e vecchiaia. Durante ciascuno di questi momenti la donna affronta cambiamenti sia fisici che psicologici. La maternità si presenta come uno dei passaggi più importanti. Infatti con questa iniziano nuove responsabilità impegnative dal punto di vista sia fisico che psicologico.

Lo yoga può diventare un ottimo alleato per stabilire il giusto equilibrio grazie alle asana (posizioni) e al pranayama (respiro). È una disciplina semplice che non richiede particolari strumenti o ampi spazi: nel comfort della propria casa la donna si può ritagliare 10-15 minuti al giorno da dedicare a se stessa.

La gravidanza, pur essendo descritta come un momento bellissimo, spesso è accompagnata da insicurezze e paure dovute alle novità che si devono affrontare. Alle volte il giudizio esterno porta la donna a dubitare delle proprie capacità spingendola in uno stato di ansia infondata: lo yoga grazie alla focalizzazione su se stessi e sul proprio sentire interiore permette alla gestante di riconnettersi con le sue emozioni così da poterle conoscere e all'evenienza controllarle.

Nell'iperattività della vita moderna la gravidanza offre un'opportunità di prendersi una pausa e ricollegare corpo e men-