

il tuo segreto

Di Shamiran Zadnich • Foto Corbis

PARTO

contro il dolore

Abbiamo ballato sui tavoli, sfidato gli amici nel bungee jumping, atteso dall'alba l'apertura dei saldi e guidato sulla Salerno Reggio Calabria. Esperienze estreme, in cui abbiamo dimostrato forza d'animo e fegato. Ma quando si avvicina il momento dell'avventura tutta femminile della nascita, rischiamo di venir travolte dalla nostra paura, certo, ma anche dalla concitazione attorno a noi. Così, per farci ritrovare quell'inesauribile forza ed energia per affrontare il grande evento Insieme ha scelto le tecniche migliori. Perfino divertenti

La parola yoga vi fa venire in mente fiori di loto e una gran noia? Forse non conoscete lo *Iyengar Yoga*, una forma di questa disciplina studiata e sviluppata dal maestro indiano Iyengar, vivente. «Si tratta di una serie di posizioni, molto semplici da provare, che rispecchiano una visione decisamente pragmatica di questa attività», spiega Barbara Queirolo, insegnante di Iyengar Yoga.

«Attraverso una serie di movimenti e la conoscenza del proprio corpo, è provato che si riesce a gestire meglio il dolore e con l'uso di attrezzi che si possono trovare ovunque, una sedia, il muro, si può imparare ad allungare i muscoli in modo da creare quello spazio che servirà al bambino per passare e a noi per sentire meno dolore».

Se l'istinto durante la contrazione, per esempio, è quello di trattenere il dolore, «contraendo tutto il corpo, si può invece, sedute su una sedia, puntare bene a terra i piedi e sul muro le mani, spingendo fuori», spiega Queirolo. «Il partner o un'amica alle spalle faranno da contrappeso. Un altro esercizio utile che è proposto al corso consiste nell'appendersi a una corda, sempre perché in questo modo il tronco si allunga creando spazio

per il passaggio». Ma come tradurre tutto ciò in una sala parto d'ospedale? «Anche qui è possibile allungarsi lungo una parete, avendo cura di usare il respiro per compiere lunghi respiri di espirazione; ancora una volta, usando l'idea "del buttar fuori", anche attraverso la voce». In quanto tempo si raggiungono queste capacità? Barbara Queirolo organizza stage a Milano e assicura che in due mattine si imparano le 3 o 4 posizioni base indicate per contrastare il dolore del travaglio e del parto. Per informazioni: www.yogastudiomilano.it

in acqua Anche se il parto in acqua non fa per voi, o l'ospedale non ve lo offre, un sistema per sfruttare i benefici dell'acqua e servirsene per rilassarsi in sala parto c'è, e si chiama Watsu, tecnica ideata negli anni '80 che utilizza la digitopressione dello shiatzu nell'acqua calda, 34° gradi circa. Anche qui non sembra immediato "portare a terra" le esperienze vissute durante i corsi acquatici.

«Nell'acqua è più facile "aprirsi" attraverso movimenti rotatori del bacino, allungamento delle articolazioni e accovacciamenti», dice Patrizia Di Pierantonio, ostetrica all'ospedale di Recanati, Maccrata, e istruttrice di Watsu per donne in gravidanza. «Durante i 9 mesi la sensibilità è maggiore, mediata dagli ormoni, c'è un'apertura emozionale alla vita e al bambino che verrà che l'acqua amplifica ma che, al momento delle doglie, in sala parto,



si può ritrovare grazie all'acquisita consapevolezza del proprio corpo vissuta nelle esperienze di galleggiamento. Così come già ha sperimentato in piscina, il partner può sollevarci dal dolore durante una contrazione: in posizione "squatting", accovacciate con i piedi ben puntati a terra, il compagno ci sostiene da dietro. Non si tratta, però, di una tecnica da apprendere alla fine della gravidanza, meglio iniziare ad avvicinarvisi attorno al 2° mese, soprattutto per prevenire problemi di postura della schiena (iperlordosi) che potrebbero diminuire il passaggio di ossigeno al feto.

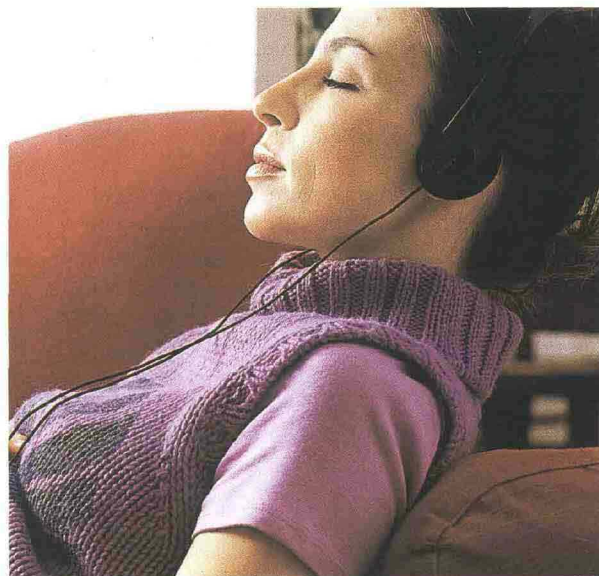
Avete fatto il corso di danza del ventre per sentirvi ancora più sexy e stupire il compagno con effetti speciali? Perfetto, sappiate che, come canta Shakira, "hips don't lie", i fianchi non mentono. «Nata come danza propiziatoria, rituale, legata al concepimento, la danza del ventre contribuisce a ritrovare la naturalità dei movimenti femminili proprio sulla pancia», spiega Jamila Zaki, insegnante di danza orientale a Milano.

rotazioni «In gravidanza, però, va affrontata solo nella sua parte di movimento rotatorio del bacino e dei fianchi, evitando le vibrazioni e i cosiddetti movimenti d'isolazione, come d'altra parte viene proposto nei più consueti corsi di ginnastica prenatale. Anche la musica, suggestiva e basata sulle percussioni ritmiche, può fungere da stimolo nella relazione con il bambino: battito del cuore, respiro, colpi di tamburi. Inoltre, il ballo a piedi nudi aiuta a mantenere maggiore cen-

Il Trainer Autogeno alla prova dell'Io

> 12 sedute con il terapeuta che guida il gruppo in sei esercizi base. E' il moderno Training Autogeno, tecnica di rilassamento usata oggi per affrontare il travaglio. «Gli esercizi si concentrano sulla percezione del peso corporeo, del calore, del respiro, del battito cardiaco, del plesso solare e della fronte» spiega la dottoressa Sara Oberhauser, psicologa e istruttrice di Training Autogeno per mamme in attesa. «A fine corso le donne sono ormai autonome, capaci di ricreare il rilassamento desiderato in qualsiasi modo».

> La tecnica usa anche l'immaginazione che, nel caso del parto, può essere realistica e, quindi, come se fosse già vissuta e affrontata. «Punto chiave, il recupero veloce della energia durante le fasi di non dolore e, soprattutto, nel post parto, quando fatica e privazione di sonno rischiano di mandarci in tilt». Info: www.trainingautogeno.eu





tratura ed equilibrio, di sicuro aiuto durante le fasi del travaglio». Informazioni: www.zagharid.it

Ma se il movimento sinuoso e ritmico di fianchi e bacino aiuta a entrare in uno stato quasi di beatitudine, esiste una tecnica ben precisa che induce a un cambiamento dello stato di coscienza in grado non di contrastare il dolore ma di annullarlo addirittura.

E' l'autoipnosi che, attraverso un allenamento mentale, insegna a non prestare attenzione al male fisico.

«I muscoli che formano il canale del parto non sono governabili con la mente» spiega Monica Colciaghi, psicologa, psicoterapeuta e autrice, con il ginecologo Giuseppe Farano, di *Partorire sognando*, edito da Franco Angeli (14 euro). «Ma il raggiungimento di uno stato di trance può facilitare la dilatazione. Come? Attraverso la tecnica di protezione dal dolore che, istintivamente, ci porterebbe a chiudere, stringere, contrarre il corpo e che invece in autoipnosi riusciamo a concentrare soltanto nella sua parte superiore lasciando libera la zona inferiore, interessata al parto. In 8 o 10 sedute di gruppo, meno se individuali, si imparano gli automatismi da mettere in pratica durante il travaglio».

Ogni donna si crea la propria immagine mentale, detta *posto sicuro*, «un luogo dove ci si astrae. Può essere un paesaggio amato, un luogo dell'infanzia, insomma, quel suo scenario personale in grado di indurre il corpo al relax totale, molto simile al pre sonno ma che può essere richiamato a seconda delle proprie esigenze», spiega la psicoterapeuta. Controindicazioni? «Nessuna, basta avvisare le ostetriche che si terranno gli occhi chiusi o le cuffiette con la musica preferita e che in qualsiasi momento si potrà essere chiamate per un monitoraggio o una visita». Da una ricerca effettuata dalla dottoressa Colciaghi tra le donne che hanno partorito in autoipnosi risulta che con questa tecnica i tempi del travaglio si accorciano, si verifica minore perdita di sangue perché ci si lacera raramente, soprattutto, il parto avviene in silenzio poiché non c'è dolore da esprimere attraverso la voce se non durante la fase espulsiva» spiega Monica Colciaghi. Per informazioni: www.misi.it ©

Cantare per aprirgli un varco

«Il canto carnatico non è una tecnica ma una via, un percorso che serve a produrre un cambiamento, a sciogliere, a risolvere, e fa parte della tradizione dell'India del Sud», dice Beatrice Benfenati, maestra di yoga e canto carnatico in gravidanza a Bologna. «Esiste un collegamento diretto tra canale della gola e canale vaginale, basta cercare di contrarre la gola per rendersene conto. Così, imparando a dispiegare la gola, si impara a distendere il canale da cui dovrà passare il bambino. Si può provare anche per conto proprio, tentando di emettere suoni bassi, vocali, e cogliere il tipo di vibrazione emessa: se fluida o a scatti, come interrotta. In questo caso, si può cominciare a lavorare sulla propria voce e sul respiro addominale, che è quello fisiologico». Informazioni: www.associazioneasi.it