

## Funzione dell'insegnante di yoga in gravidanza 20-21 giugno 2020

La gravidanza offre una grande opportunità di crescita e sviluppo interiore, di conoscenza. Le donne che arrivano a noi e si mettono sul tappetino, oltre ad una armonizzazione fisica, cercano una comprensione più profonda di ciò che sta avvenendo in loro. Considerando che la gravidanza porta naturalmente la donna a una condizione più contemplativa, noi abbiamo il compito di cercare di lasciare un seme di consapevolezza che nutra le donne che si sono rese disponibili a questa esperienza trasformativa.

Il nostro compito di insegnanti di yoga, mi sembra sia quello di aiutare le nostre allieve ad andare al di là della gravidanza e del parto medicalizzati, per condurle ad ascoltarsi e a riconoscere ciò che sta avvenendo in loro, nei loro visceri. Qualcosa in noi sa cosa avviene nel ventre materno, avendo fatto esperienza diretta nel corpo delle nostre madri. Ma la comprensione avviene a partire da uno stato di quiete ed è verso la sperimentazione di questo stato che possiamo condurre le nostre allieve.

Nel testo dei Yoga Sutra III libro, sutra 30 troviamo una importante riflessione: *Samyama* dimora in un'area di quiete in cui tutta la comprensione si condensa in un ricchissimo "istante presente", un intervallo di riposo.

*Samyama* rivolto al cakra dell'ombelico porta alla conoscenza della fisiologia del corpo.

(Renata Angelini, Moiz Palaci, Gli Yoga Sutra di Patanjali, Vol II p. 52)

Questo sutra si trova tra quelli che descrivono le *siddhi*, cioè quei poteri di chiara visione che sono la conseguenza di *Samyama*, una condizione di quiete profonda e presenza non colorata dalle nostre emozioni al partire dalla quale, rivolgendo l'attenzione all'area dell'ombelico, possiamo conoscere e comprendere la fisiologia del corpo.

Quando il bambino si forma, ciò avviene attraverso l'ombelico e ciò ci invita a riflettere sulla preziosa esperienza della maternità. Possiamo quindi invitare le nostre allieve a riflettere sulla magia che si compie in loro, una opportunità di comprensione sulla nostra vera natura.

Ci viene spontaneo indicare ciò che non siamo: non siamo ginecologhe o ostetriche, non siamo psicoterapeute, non siamo fisioterapiste. Quindi di fronte alle difficoltà di talune allieve, consigiate loro supporti specialistici. Attenzione in particolare ad individuare le persone predisposte alla depressione post-parto. A questo proposito, nel post-parto, può essere di aiuto il conforto di altre mamme che sperimentano le stesse problematiche, quindi favorite la creazione di gruppi di mamme.

## **Quali sono le problematiche principali che deve affrontare l'insegnante di yoga in gravidanza? Come adattare la pratica yoga alle modificazioni in atto.**

Esplorando le varie funzioni del corpo, flessione in avanti, inarcamento, flessione laterale, torsione possiamo proporre i seguenti adattamenti basati sulla nostra esperienza:

- **Compressione addominale**- la compressione può avvenire nella misura in cui la madre si sente a suo agio, quindi il limite appare attraverso l'ascolto. Il feto è ampiamente protetto e quindi non deve tenere di comprimere eccessivamente. Nelle flessioni in avanti possiamo suggerire di allargare le gambe e di piegarle per non caricare troppo la zona lombare.
- **Inarcamento**- da proporre principalmente a livello dorsale , con l'aiuto di un cuscino di sostegno che permette di allineare le lombari. Questo perché la zona lombare è già ampiamente sollecitata dal cambiamento posturale in atto.
- **Torsione** - è consigliabile proporre torsioni dinamiche, in piedi, a terra sedute o sdraiate. La fase statica può essere proposta se il corpo ha modo di compensare restando sull'asse dell'allineamento.
- **Flessione laterale o allungamento** - da proporre in dinamica e passare alla statica unicamente la praticante si sente a proprio agio.
- **Posizioni rovesciate**- Come posizione di inversione è consigliabile limitarsi a *dvipadapitam*, mezzo ponte. Il mezzo ponte si può proporre anche dinamico coinvolgendo il movimento delle braccia. Altrimenti appoggiate al muro, con il bacino al muro, portare le gambe in alto per mobilizzare la gambe e percepire il pavimento pelvico.

## **La preparazione al parto**

Come preparazione al parto è necessario aiutare le allieve ad acquisire:

- **-Mobilità del bacino** va coltivata come elemento facilitatore nella preparazione al parto, quindi vanno favorite tutte le proposte che portano al basculamento del bacino in tutte le direzioni, in avanti indietro e ancheggiamenti.
- **Percezione del pavimento pelvico** può essere invitata portando una mano (oppure una pallina da tennis) sulla zona genitale, esplorandone la conformazione e le modificazioni che avvengono durante la gravidanza. Si possono suggerire posizioni in cui è più facile percepire la zona del perineo. Alla fine dell'espriro, proporre una lieve contrazione per percepire i vari sfinteri. Questo va proposto anche in vista del dopo parto in cui la contrazione è importante per il recupero della tonicità del pavimento pelvico.

- **Respirazione** va esplorata in funzione antalgica per la preparazione al parto. Va sviluppata una respirazione ampia, rilassata per ovviare la sensazione di ingombro che talvolta si sviluppa nell'ultimo trimestre di gravidanza. Possiamo quindi proporre posizioni di esplorazione del respiro nelle varie parti del corpo e invitare ad esplorare il ritmo naturale, evitando i kumbaka. E' necessaria grande cautela nel proporre il pranayama, favorendo ritmi blandi. Sono utili tecniche di respiro che portano al rilassamento e a compensare uno stato ansioso.
- **Suono** - Il parto può essere accompagnato dall'uso delle voci di mamma e papà che confortano il bambino nel suo percorso verso il mondo. Il canto carnatico può essere un elemento di supporto alla nascita.

#### **Come costruire una pratica di yoga in gravidanza:**

- Deporre
- Riscaldamento
- Riscaldamento specifico
- Asana
- Meditazione

Elementi fondamentali: per la costruzione di una pratica di yoga in gravidanza, valgono le regole consuete che applichiamo sempre nello sviluppo di una pratica. Il deporre si basa sul fare spazio all'interno del corpo. Questo è particolarmente importante in gravidanza perché spesso la persona ha una sensazione ingombro eccessivo. La nostra conduzione deve favorire la modalità del sistema nervoso parasimpatico. .

La progressività nell'avvicinarci ad asana è fondamentale perché la persona deve imparare a muoversi rispettando le limitazioni che si manifestano nel corpo. Quando si forza, l'utero per proteggersi si contrae e l'addome si indurisce.

Il riscaldamento muscolare deve aver luogo nel rispetto della forma fisica della persona, non troppo, né troppo poco. Pensiamo sempre a far sperimentare asana adattati alla condizione delle allieve usando tutti i mezzi regolatori e soprattutto sviluppando la loro consapevolezza respiratoria.

Ricordiamoci che la donna in gravidanza è forte e potente, e fondamentalmente sana. Quindi diamo coraggio alle nostre allieve che dovranno affrontare il parto consapevoli e coraggiose. Differenziamoci dall'approccio consueto alla gravidanza che presenta un potente paradosso: da una parte la medicalizzazione esasperata che discosta la donna dal suo sentire e dal vivere l'esperienza serenamente, dall'altro incontriamo un approccio irrealista, ovattato e sognatore che nega l'intensità dell'esperienza del parto e l'attraversamento del dolore.

