

# VareseNews

## YOGA IN GRAVIDANZA

**Pubblicato:** Martedì 10 Settembre 2019



La gravidanza è un periodo meraviglioso in cui il corpo si trasforma piano piano, dapprima per accogliere il bambino o la bambina e poi per dare vita.

Lo yoga, praticato in questo delicato momento, aiuta ad aumentare le potenzialità corporee, donando più energia, più consapevolezza del corpo e dello stato mentale, più fiducia in sè stesse e nella capacità innata che si ha di partorire.

Le asanas (posizioni) che andremo a fare saranno studiate sulle vostre possibilità e necessità. Particolare attenzione sarà rivolta alla schiena, che in questo periodo subisce molti cambiamenti e alla zona pelvica, con esercizi propedeutici al parto.

In questo momento di grande unione col vostro bambino è poi molto importante essere in grado di respirare e lasciar andare qualsiasi tensione che vi causi stress e ansia. Il bambino infatti, risponde alle emozioni, alle azioni e agli stimoli sensoriali e “nutrirlo” con amore e nuova consapevolezza gli darà la possibilità di nascere con maggiore serenità.

Per questo motivo praticheremo insieme degli esercizi di respirazione che, non solo vi aiuteranno a rilassarvi e a sgombrare la mente portando l’attenzione esclusivamente dentro di voi, ma vi saranno d’aiuto anche al momento del parto insegnandovi a lasciar andare il dolore e a mantenere il flusso e il ritmo del respiro il più naturale possibile. Consigliato abbigliamento comodo e tappetino.

