

MANTRA in gravidanza

- Man, da manas = mente
- Tra, da traе = liberare

Il mantra è uno strumento che ha un preciso scopo: **liberare la mente.**

Da dove nasce?

Attraverso le lunghe meditazioni nel silenzio dei luoghi di ritiro, gli antichi Yogi hanno potuto sentire e classificare i suoni prodotti dalle strutture vibratorie sottili del corpo e della mente umana. Ogni cosa che esiste vibra, e ogni cosa che vibra emette un suono. Così nella nostra interiore struttura sottile, nel corpo, nella mente, ogni cosa vibra ed emette suoni.



Il mantra è una sequenza di sillabe composte dalle lettere (o meglio suoni) dell'alfabeto sanscrito (devanagari) che vanno a formare suoni con caratteristiche particolari. Il mantra diffonde in profondità nel corpo e nella mente una vibrazione che riporta ordine nella nostra struttura fisica e sottile.

Per definirlo tale un mantra deve essere:

- **Incantativo:** produrre una risonanza sulle strutture sottili del sistema corpo-mente tale da riaccordare tutte le vritti (petali - tendenze) dei chakra calmando così la mente o producendo in essa un effetto particolare, 'incantandola'.
- **Pulsativo:** Il mantra deve essere una composizione di sillabe che possono distribuirsi equamente sulla nostra ritmica vitale (respiro). In pratica deve essere possibile ritmare le sue sillabe in modo armonioso e naturale.
- **Ideativo:** Il mantra deve avere un significato. Ogni mantra ha in sé il seme di un'idea, un concetto su cui possiamo appoggiare la nostra mente per far espandere la coscienza.



Cosa sente il nostro bambino?

Il corpo umano è composto per circa il 70 - 80% di acqua, e quindi ogni sua cellula risuona quando viene investita da vibrazioni sonore. Il mantra fa vibrare ogni particella del corpo (protoplasma) e della mente (ectoplasma) riallineando tutto il sistema e portando pace e tranquillità e predisponendo alla Meditazione.

Nel corpo di una donna in gravidanza circolano circa *7 litri in più di liquidi* e il feto è letteralmente immerso nel liquido amniotico.

La ripetizione del mantra quindi produce delle vibrazioni che a livello fisico vanno letteralmente a produrre un **massaggio sonoro interno al bambino**. Il bambino è abituato a sentire suoni ovattati e la voce materna con le sue tonalità e le sue vibrazioni. Gli effetti del mantra, oltre a massaggiare il bambino con le onde vibrazionali avranno su di lui lo stesso effetto energetico che hanno sulla mamma.

Mantra e VOCALIZZAZIONE

Cantare il mantra ma anche semplicemente **cantare** aiuta a rilasciare le tensioni e a respirare (espirare) più lentamente. Durante travaglio e parto **verrà spontaneo alla gestante di 'vocalizzare' il dolore** come per espirarlo attraverso la voce.

Le vocali A O U sono di particolare importanza in quanto lavorano direttamente sul canale della Yoni (in sanscrito: *vagina*).

- ❖ La **A** fa vibrare il muscolo pubococcigeo tonificandolo
- ❖ La **O** fa rilassare il perineo
- ❖ La **U** fa vibrare utero e vagina



Le vibrazioni rimettono in armonia le membrane cellulari che compongono il canale dell'utero e si propagano nel liquido amniotico che avvolge il feto.

Il canto in gravidanza

In molte culture il canto è usato per accompagnare momenti importanti della vita e rende noi stessi uno strumento. La voce è il mezzo principale per la realizzazione del sé, per liberarsi dal ciclo delle rinascite.

Il suono e il canto sono alla base della filosofia yogica: l'universo è stato creato dal canto di Shiva e dall'om.

Ogni nota ha effetti sul fisico e sui chakra.

Benefici:

- ❖ stimola le ghiandole endocrine e le nostre difese immunitarie;
- ❖ agisce sul diaframma allentandone le tensioni e aumenta la capacità respiratoria;
- ❖ aiuta a regolarizzare il respiro e con la distensione dei muscoli favorisce il rilascio di endorfine;
- ❖ Inoltre, se siamo seduti a terra fa sì che il respiro e la posizione rilassino il bacino.
- ❖ Il canto ha anche una funzione analgesica, viene usato tradizionalmente in alcune culture tra cui quella indiana e quella marocchina.

***Istintivamente la donna in travaglio esprime il proprio dolore attraverso l'uso della voce
che può, con una guida esperta, essere mirato, cadenzato col respiro...***

Il canto CARNATICO

Nasce in India del sud e viene portato in Europa dal ginecologo francese F. Leboyér. È una combinazione di 'raga' (successione di note ascendenti e discendenti che producono una melodia) e 'tala' (ciclo ritmico)

È un canto devozionale accompagnato dalla **tampura** (strumento musicale): sorge dal silenzio e torna al silenzio come le contrazioni in fase di travaglio, dà molta importanza alle pause

La pratica: si inizia sussurrando la M e poi seguono le vocali A, E, O, I per ultima la U e poi di nuovo si sussurra la M.

Benefici:

- ❖ Aiuta a prendere coscienza del proprio essere tramite il respiro ed il suono
- ❖ Favorisce la respirazione addominale
- ❖ Agisce sull'area della gola rilassandola e aprendola (la gola, nella partoriente, si riflette nel canale vaginale)
- ❖ Favorisce l'accettazione del dolore e quindi la progressione del travaglio
- ❖ Se cantato durante la gravidanza il bambino lo riconosce anche dopo e si tranquillizza se la mamma glielo canta (soprattutto durante il massaggio!)

Un link utile per dare uno sguardo ☺ <https://www.youtube.com/watch?v=UQ8OQiuZRrk>

Se avete capito cos'è lasciarsi andare, l'abbandono, se tutto nel vostro corpo è aperto, libero, disteso e, particolarmente, la bocca, la gola le mani, gli occhi, allora non dovete fare proprio niente. Se non lasciare fare, lasciare nascere il bambino. Basta non fare opposizione, non spaventarsi, né irritarsi della forza, della frenesia che il bambino mette a voler nascere. Infine, supremo sacrificio, abnegazione totale, bisogna dirgli dentro di sé sì, lasciami. La vita, la tua vita è là, davanti a te. Prendila.

Frederick Leboyer

