

RESPIRARE NUOVA VITA

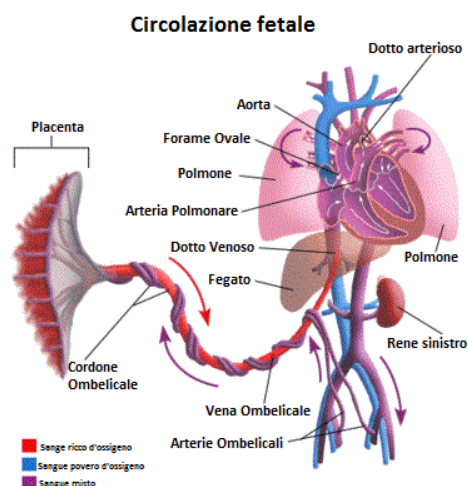
Pranayama in gravidanza

Come respira il feto?

Il feto “*non respira*”, ma bensì riceve dalla madre ciò che gli serve per vivere. Si nutre principalmente di ossigeno e altre sostanze nutritive, come vitamine e proteine: il primo trasmettitore che ne permette il passaggio nel cordone ombelicale è il *sangue*.

Il sangue del feto, infatti, circola attraverso i vasi sanguigni del cordone ombelicale che sono costituiti da una vena che trasporta il sangue ricco di ossigeno (e non solo) dalla placenta al bambino e due arterie che riportano alla placenta il sangue povero di ossigeno e ricco di prodotti di scarto che verranno poi espulsi dalla madre attraverso i suoi polmoni, la sua urina e le sue feci.

Il sangue del bambino, però, non è quello della madre: si tratta, infatti, **due circoli sanguigni separati**, il cui compito di rimanere divisi è affidato alla placenta, impegnata a garantire lo scambio dell'ossigeno e delle sostanze di scarto dovute alle funzioni vitali del bambino. La placenta costituisce allo stesso tempo, una barriera per una parte del sangue e un filtro per la parte rimanente, ovvero per le sostanze che devono poter essere scambiate tra la madre e il bambino nel suo grembo, compresi gli ormoni e gli anticorpi della mamma.



IL PRANA

Nello Yoga le tecniche di respirazione sono conosciute con il nome di *Pranayama*: **Prana** significa “forza vitale” **Yama** è il “controllo”. Controllo della “forza vitale” o “controllo del respiro”.

Ma il prana non è solo respiro; è energia fisica, mentale, intellettuale, sessuale, spirituale e cosmica; tutto ciò che vibra energeticamente è prana.

È presente in tutti gli esseri dell'universo che lo acquisiscono alla nascita, permette loro di vivere e, alla morte, torna a dissolversi nel Soffio Cosmico.

La principale sorgente di prana è **l'aria che respiriamo**. L'ossigeno alimenta il nostro corpo e durante una gravidanza, alimenta anche quello del bambino che la madre porta in grembo. Ecco perché è preferibile scegliere luoghi dove l'aria è meno contaminata dei grandi centri urbani: zone di montagna, laghi, ruscelli, vasti prati, il mare. Grandi spazi con una fonte naturale di ioni negativi permetteranno alla donna di assorbire un'elevata quantità di forza vitale che verrà poi trasmessa al feto.

Respirare in gravidanza

“Il bambino scaturisce dal corpo di una donna, dal suo respiro, dal suo stato mentale”

La **respirazione** è il **ponte tra il corpo, i sensi e la mente**. La scienza del pranayama è il metodo più valido per portare la consapevolezza sul respiro e avvicinare il conscio e l'inconscio di un individuo. In gravidanza è molto importante perché aiuta le gestanti a *'guidare'* il loro respiro e a coordinare gli stati d'animo ballerini tipici di questo periodo della vita.

Insegnando a introdurre nel corpo più ossigeno e a controllare le emozioni, il pranayama, se fatto bene e in modo consapevole, regala molti benefici.

- una buona ossigenazione dell'organismo della futura mamma e del suo bebè
- espansione dei polmoni alleviando la sensazione di affanno tipica degli ultimi mesi di gravidanza
- Sensazione energica e vitale, in un periodo in cui è facile sentirsi stanche e spossate.
- l'attenzione verso l'interno del corpo creando maggiore consapevolezza e contatto mamma / bambino
- Dona nel complesso relax e benessere.

Per definirsi tale, **un pranayama è sempre accompagnato dal Kumbhàka** (vaso) ed è l'arte di trattenere il respiro in uno stato di sospensione, con il cervello rilassato per rivitalizzare il sistema nervoso.

In gravidanza è sconsigliato sperimentare i pranayama che coinvolgono la ritenzione del respiro in quando il feto ha necessità costante di ricevere ossigeno.

Respiro Piuma

L'inspirazione avviene attraverso le narici con lo scopo di introdurre una quantità maggiore di ossigeno nel corpo, mentre nella fase espiratoria è indicato portare le labbra a forma di O per **espirare** dalla bocca: *“immagina di espirare lentamente dirigendo l'aria in una cannuccia o soffiando su una piuma”.*

Così facendo espellerai più tossine e sarai in grado di rilassare in maniera più profonda mente e corpo.

Durante l'esecuzione è consigliato tenere gli occhi chiusi ed evitare eccessivi sforzi nell'area addominale o del pavimento pelvico.

Per questo non tutte le tecniche di pranayama si possono eseguire in gravidanza.

Le posizioni più comode per eseguire queste tecniche di respirazione sono:

- ❖ Sukhasana (posizione a gambe incrociate seduta su un supporto)
- ❖ Vajirasana (posizione dell'eroe – seduta sui talloni)
- ❖ Sedute a gambe distese
- ❖ Sedute su una sedia

Il minimo comun denominatore tra le posizioni proposte rimane la comodità della seduta, anche utilizzando supporti di varia tipologia: bolster, sostegni morbidi o altri cuscini e ovviamente la **schiena dritta!** 😊

Lo scopo ultimo di queste tecniche è liberare l'Anima permettendole di entrare in comunione lo Spirito e raggiungere l'Unione Divina. Il fine più terreno per una futura mamma è quello di mettersi in contatto con il suo bimbo attraverso uno speciale ponte che è il respiro.

Se lo yoga è unione, cosa c'è di più unito di una mamma con il suo bambino?

Respirazione Yogica Completa

La respirazione yogica completa è una *tecnica propedeutica* al pranayama vero e proprio.

Benefici: Aiuta a prendere consapevolezza della capacità polmonare e a massaggiare il feto con l'ausilio del diaframma. È ottima per alleviare le tensioni, fortifica l'organismo nel suo complesso e rende la mamma più forte e sicura delle proprie capacità. Aiuta il naturale ricambio dell'ossigeno nel sistema ematico e quindi è ideale per combattere gli stati di gonfiore e di ritenzione idrica.



La pratica: Il pranayama viene svolto in contemporanea al **battito cardiaco**. Questo aspetto aiuta a maturare la consapevolezza dei battiti della mamma e del bambino e quindi rende la sensazione di appartenenza ancor più profonda e sentita. In caso di difficoltà respiratorie è importante limitare la ritenzione e procedere con una respirazione completa più veloce ma meditata.

In ogni caso la posizione da mantenere è eretta, con spalle, collo e capo ben dritti e il resto del corpo seduto in modo comodo a gambe, se possibile, incrociate. Puoi anche sdraiarti ma assicura comodità alla tua schiena. Per avvertire in modo più intenso il flusso d'aria è utile appoggiare le mani nel torace e piegare il mento sullo sterno. È bene **non forzare il respiro** per far entrare più aria di quella che il corpo in quel momento richiede altrimenti potresti avere giramenti di testa e in qualche caso senso di svenimento.

FASE 1

INSP da naso ed espandi l'addome (poco) → non alzare le spalle, lavora solo di addome!

ESP l'addome di sgonfia

Ripeti qualche volta

FASE 2

INSP dal torace, senti le spalle alzarsi. (questa è una respirazione alta e approssimativa tipica della civiltà occidentale → lo stress ci fa dimenticare di respirare bene!)

ESP abbassa le spalle

Sperimenta qualche volta

FASE 3

Porta una mano sul torace e l'altra sull'addome. Ora immagina il tuo respiro come un'onda.

INPS addome si espande, poi l'onda sale e anche il torace si espande.

ESP sgonfia il torace e infine l'addome.

L'onda sale e poi scende con lo stesso ritmo.

L'aria deve seguire un flusso dolce e ondulato e deve gonfiare in modo armonioso gli organi interni, i quali si muoveranno apportando un massaggio interno. Svuotare la cassa toracica dall'aria e riempirla con aria fresca aiuta il corpo a sentirsi vivo e reattivo e rende la mente libera, lucida e reattiva.

Respirazione Cuore – Grembo

Questa semplice respirazione crea un canale energetico che connette il cuore della mamma al grembo permettendole di alimentare il suo bambino attraverso l'amorevole energia del cuore.

Benefici: aiuta la donna a mantenersi presente.

La pratica: la mano sinistra è posizionata sul cuore, la mano destra è posizionata sulla pancia.

Espirando si porta l'attenzione alla mano sul grembo sentendone il calore, inspirando l'attenzione sale alla mano sul cuore sentendo qui il calore del contatto. Espirando si riporta l'attenzione dal cuore al grembo e così via. Per terminare la pratica portare entrambi le mani al cuore per qualche respiro.

Conclusioni

Respirare è l'azione più semplice e spontanea che conduce direttamente al grembo ed è l'atto più importante della vita che rende una futura mamma responsabile fin dai primi momenti della gravidanza. Ad ogni modo, vivere questo speciale momento, non significa applicare inesorabilmente ogni suggerimento, osservazione o consiglio, ma prendere consapevolezza degli strumenti che lo Yoga ti offre per vivere, per vivere meglio, per donare *il meglio al tuo bambino*.

*“Ci sono giorni che vanno bene,
anche se l'unica cosa che hai fatto
è RESPIRARE”*