

Lo Yoga in gravidanza: DVD di Arathi Sabrina Giannò!

Lo Yoga in gravidanza: i benefici dello yoga prenatale per le donne incinte

Lo Yoga in gravidanza: in fase prenatale permette alle  mamme di prendersi cura del loro corpo, della propria mente, e di sentirsi protette e sicure per la nascita del bambino. Questa attività **armonizza corpo e mente**, allevia i problemi più comuni durante la gravidanza, come il gonfiore, le macchie, le striature, i mal di schiena e dolori alle gambe.

In aggiunta, lo yoga permette alle donne in gravidanza di mantenere l'elasticità del corpo. Praticare questo tipo di esercizio fisico leggero è una delle **migliori raccomandazioni** che gli ginecologi possano farti. Questa terapia orientale sta suscitando sempre più interesse per i vantaggi che le donne possono avere durante la gravidanza.

I benefici dello yoga per le donne incinte

L'aspettativa di dare alla luce un bambino ed essere in grado di portare avanti bene la gravidanza è una sensazione molto esaltante, per molte mamme. Per questo motivo, molte donne incinte sono consapevoli del fatto che esse devono prendersi cura di se stesse e per il loro bambino, in modo che possa **crescere in buona salute**.

Lo Yoga prenatale mantiene le **articolazioni flessibili** e aiuta a mantenere la flessibilità dell'intero corpo. Inoltre, lo yoga rafforza il sistema muscolare, stimola la circolazione del sangue e aiuta a non avere problemi alle vene delle gambe, aiuta a rilassarsi, ed è possibile utilizzare queste tecniche per mantenere la calma e avere **più controllo durante il parto**.

I vantaggi dello Yoga prenatale

Ecco alcuni benefici dello yoga in gravidanza

- Fornisce e mantiene l'elasticità nel corpo
- Mantiene l'agilità muscolare
- Aumenta le probabilità di un parto naturale e con un rapido recupero post parto
- Rilassa la mente e mantiene tranquilli ed equilibrati nell'umore
- Guida e controlla la respirazione e la circolazione
- Evita l'ansia
- Rafforza le posizioni
- Rafforza la colonna vertebrale
- Contribuisce a risolvere problemi come gonfiore dei piedi e delle gambe, mal di schiena, ecc.
- Offre sicurezza per la futura mamma
- Migliora l'umore
- Aiuta la digestione
- Favorisce il sonno
- Migliora lo stress e allevia la fatica

Come sono corsi di yoga per la gravidanza

Il vantaggio principale di praticare yoga regolarmente è che esso aiuta a raggiungere una migliore forma fisica e una maggiore flessibilità, ma soprattutto aiuta a connetterti con il tuo corpo. Questa maggiore sensibilità ti permette di

accettare i cambiamenti che avvengono nel tuo corpo, di adattarti e mantenere un **legame migliore con il tuo bambino**. Questi aspetti sono molto importanti nel corso dei nove mesi.

Quando sei incinta puoi iniziare con lezioni di yoga prenatale in qualsiasi momento durante la gravidanza. Con il progredire della gravidanza, si dovrebbero evitare posizioni in cui puoi perdere l'equilibrio. Nel secondo trimestre, lo yoga prenatale aiuta le posizioni che ti richiedono di essere sdraiata sulla schiena, perché così facendo può aumentare troppo la pressione sulle principali vene e questo farebbe diminuire il flusso di sangue al cuore.

Attualmente, ci sono centri in cui insegnano con lezioni di yoga, in particolare a favore delle donne in stato di gravidanza e che vogliono preparare il proprio corpo e la propria mente per un buon parto. Ci sono diversi livelli di lezioni, a seconda della conoscenza che la futura mamma ha dello yoga. Per frequentare le lezioni di yoga ti consiglio di indossare abiti larghi, leggeri e di mangiare, in modo leggero, almeno un'ora prima della lezione.

Le mamme imparano così ad accettare meglio i loro cambiamenti fisici ed emotivi, a **respirare correttamente**, ad allentare le tensioni e guadagnare molta più energia, più tranquillità e più vitalità, attraverso lo stretching, gli esercizi di respirazione e meditazione. Idealmente, è **ottimo praticare lo yoga almeno due volte a settimana**.

Lo Yoga in gravidanza – DVD e libro di Arathi Sabrina Giannò

Estratto del libretto allegato!

