Scritto da Claudia Adamo
Venerdì 08 Gennaio 2010 00:26

La gravidanza è una grande occasione per conoscersi. Nella mia esperienza, è stato proprio così: accade al tuo corpo qualcosa di così potente da non poter essere trascurato, e viene spontaneo farsi delle domande. Ho scoperto che cosa era il pavimento pelvico perché ne ho sentito parlare in gravidanza, ad esempio.

Ho dato, per la prima volta in vita mia, importanza al mio respiro: e ne sono tuttora estremamente grata. Ho imparato a accosciarmi senza sentire la fatica, e ho scoperto a trent'anni suonati che è una posizione naturale per il nostro corpo.

Fare **stretching in gravidanza**, tra l'altro, dà delle soddisfazioni perché grazie all'**ormone rilassina**
tutto il nostro corpo è più morbido e flessibile, e riescono posizioni che fino a qualche mese prima erano del tutto impensabili.

Ci sono dei libri che, a mio avviso, una donna in gravidanza non dovrebbe proprio perdersi (a proposito: dateci dentro e leggete in gravidanza, perchè dopo che il bambino sarà nato il tempo si ridurrà al lumicino). Mi permetto di segnalare il Manuale del Parto Attivo di Janet Balaskas, un libro semplice ma chiaro e illuminante, in cui, a mio parere, c'è quasi tutto.

Janet Balaskas, alla fine degli anni '70, ha coniato l'espressione "parto attivo" (active birth). Che cosa è il parto attivo? Altro non è che il parto libero: il corpo della donna sa cosa deve fare, basta seguirlo senza remore, assecondarne gli stimoli, e porterà a termine il suo naturale compito di dare alla luce al figlio, con meno dolore e meno complicazioni. Se la donna è libera di assumere le posizioni che il suo corpo le suggerisce, troverà da sola le posizioni antalgiche (meno dolorose) e più efficaci per facilitare la nascita. Ciò rappresenta una sfida alla moderna ostetricia occidentale, ma anche alle donne, che devono recuperare sufficiente fiducia in sè per seguire senza remore la naturalità del proprio corpo, superando imbarazzi e timori.

Nel libro si mostrano molti esercizi di stretching per mantenersi in forma dolcemente durante la gravidanza, vengono illustrati i fondamentali principi di fisiologia del parto e ricordato il comun denominatore del parto nelle culture antiche e nelle civiltà preindustriali che tuttora sussistono: la posizione verticale della partoriente. Sorretta, accosciata, o seduta: una donna in posizione verticale è una donna che può partorire attivamente e tenere il controllo sulla situazione molto più efficacemente di una donna in posizione supina.

Approfondimenti: sito web Active Birth Centre