



Fare ginnastica in gravidanza è utile a tutte. Si raccomanda normalmente di evitare attività che implicino sforzo, in particolare nel primo trimestre. per il resto, vale per tutte la regola di non forzarsi, soprattutto quando si tratti di movimenti cui il nostro corpo non è abituato.

La ginnastica in gravidanza dà il meglio di sé quando viene effettuata con quella **concentrazione** che ci permette di affinare la sensibilità ed in particolare:

- Diventare coscienti del ritmo e della profondità della respirazione, percependo la differenza tra la respirazione superficiale e quella profonda;
- Percepire, progressivamente con maggiore precisione, i muscoli che stiamo attivando;
- Conoscere e i muscoli del pavimento pelvico, imparare a rilassarli e a rafforzarli, fino ad automatizzare alcuni movimenti in armonia con la respirazione. Ciò non solo prepara al parto, ma facilita anche una soddisfacente ripresa della vita sessuale dopo la nascita del bambino, e previene i frequenti disturbi di incontinenza o emorroidi che possono insorgere dopo il parto.



In gravidanza, inoltre, fare ginnastica può essere un modo per scoprire cose di sé e del proprio corpo. In questo periodo particolare, saremo portate alla riscoperta di alcuni desideri e bisogni tipici dell'infanzia. Il nostro corpo, ci invierà dei segnali che ci richiamano ad una maggiore naturalezza ed energia tipiche dello stato naturale che tendiamo a dimenticare nella vita di tutti i giorni.

La posizione base seduta per fare ginnastica dolce è un esempio di questa naturalezza perduta. da bambini, tendiamo naturalmente a sederci per terra o accosciarci. da adulti, invece, sedersi è sinonimo di "sedersi su una sedia". La posizione in cui siamo solite mangiare e lavorare, con le varie scorrettezze cui molte tendono, ci costringe spesso in posizioni che non sono ideali per il nostro corpo, con il rischio di accumulare tensioni e causare contratture.

Il primo esercizio di un buon programma di ginnastica dolce può essere: ritrovare una posizione comoda e naturale per stare sedute, per terra, recuperando una postura neutra della spina dorsale, nella quale anche le spalle ed il collo siano rilassati.

Prendetevi tutto il tempo necessario per trovare questa posizione. Con l'ausilio di una musica dolce, che vi piaccia, o di rumori tratti dalla natura, sedetevi per terra e cercate di concentrarvi sul respiro. Senza modificarne il ritmo, prendete coscienza della inspirazione e dell'espiazione.

Ponete l'attenzione al peso del vostro corpo, che grava sul bacino, mentre riposa sul

pavimento. Concentratevi sulla schiena, cercando di visualizzare la colonna vertebrale. Le spalle e le braccia diventano pesanti, si lasciano andare; le tensioni si sciolgono. Il collo è morbido, e così i muscoli delle mascelle. Allentate la parte inferiore del viso. Chiudete gli occhi, stendete la fronte. Immaginatevela completamente priva di segni di tensione, rilassate lo spazio tra le sopracciglia. Tutto il viso è rilassato.

Sedute con gambe incrociate oppure divaricate, fermatevi quando percepite che la posizione assunta è comoda e che il corpo è rilassato.

- Sostenere la schiena con una coperta ripiegata sotto i glutei (oppure appoggiati ad una parete)
- Se le gambe sono incrociate, ma non toccano terra, è possibile sostenerle con piccoli cuscini

La parte inferiore del viso rilassata, così come la glottide aperta, corrispondono all'apertura e al rilassamento dei muscoli pelvici, che il bambino dovrà attraversare nel momento del parto. Allo stesso modo, per scaricare totalmente le tensioni, poni attenzione che la tua fronte non sia corruciata e che le spalle abbiano un atteggiamento morbido.

Nel percepire il contatto con il pavimento, percepisci il peso del tuo corpo e l'attrazione della terra. Nella filosofia da cui scaturisce lo yoga, la terra è l'elemento cui dobbiamo la vita. Nel corpo tutte le strutture solide (ossa, cartilagini, muscoli, tendini..) sono derivati dalla terra. La terra è la madre della vita, il grembo da cui tutti noi nasciamo. La sua energia e la percezione del "radicamento" sono importanti per la donna in gravidanza.