

# Prefazione

di Ibu Robin Lim

*Care madri in risveglio,  
portate un bebè al centro del vostro corpo e tenete questo  
libro tra le mani. Un libro generato con amore, che vi aiu-  
terà a trovare la conoscenza già insita in voi.*

*L'autrice, Cristina Florio, è consapevole del fatto che non vi  
sia un unico modo, o il miglior modo, o ancora la giusta  
formula per avere un bimbo. Nelle sue pagine, vi offre una  
guida senza giudizio alcuno, così che possiate trovare la  
vostra unica, personale e luminosa strada per percorrere le  
varie fasi della gravidanza arrivando al parto più consa-  
pevoli della vostra storia.*

*La gravidanza è un viaggio che noi donne percorriamo al  
passo di un bebè. All'inizio custodiamo un piccolo segre-  
to: delle cellule che si sviluppano e si trasformano rapida-  
mente dentro di noi. Ci chiediamo con meraviglia: "Sono  
io che porto davvero un bambino in grembo?". Nel corso  
delle vostre giornate entrate in contatto con molte persone  
che inizialmente non si accorgono neppure degli immensi  
cambiamenti in atto dentro di voi, dentro al vostro caldo e  
benedetto ventre, ma lì sta crescendo un vero essere umano  
con tutto il suo potenziale creativo. Il nostro frenetico mon-  
do moderno può causare un conflitto con il miracolo che  
sta avvenendo in voi.*

*Tuttavia quando farete yoga troverete il centro, il vostro au-  
tentico Sé. Al centro del mandala ci siete voi e la possibilità  
di porvi in sintonia con il vostro bambino in evoluzione.  
In questo centro trovate la parte integrante della geometria*

*sacra della vita, connessa e collegata mediante la rete che dà energia all'intero creato.*

*Questo libro è stato realizzato per aiutarvi a ricordare che il vostro corpo sa come far crescere un bambino, sa come farlo nascere e come allattarlo.*

*Attraverso un percorso di yoga in gravidanza, aprite la vostra mente e sbloccate il vostro spirito per animare e sostenere il sapere del vostro corpo. Quando corpo, mente e spirito divengono un tutt'uno, troviamo la pace.*

*Proprio ieri ho insegnato il parto dolce e rispettoso a giovani ostetriche indonesiane. Dall'aula sono passata poi alla clinica di Bumi Sehat (Healthy Mother Earth) e sono andata nella sala parto, dove la mia amica, Ketut, ha dato alla luce il suo bambino, un maschio.*

*Mentre il bambino nasceva noi ostetriche cantavamo il gayatri mantra, così questo bambino avrebbe saputo che lui è un miracolo dell'amore. Dopo la nascita sono passata a trovare molte donne in gravidanza in varie classi di yoga; sorridendo ho detto loro: "Sì, il bambino di Ketut è nato. Va tutto bene, mamma e bambino stanno riposando e lei lo allatta al seno". Tutti gli occhi delle donne brillavano di felicità e hanno iniziato la loro pratica di yoga con spirito di gioia.*

*Spero che possiate capire la ricchezza di stare insieme ad altre donne incinte, di ritrovarvi insieme nella pratica dello yoga. Quando le donne si riuniscono, si sostengono a vicenda e sono come protette da una bolla benedetta. I loro sorrisi, le loro lacrime, i loro corpi mutevoli, le loro parole di incoraggiamento e la pratica dello yoga riempiono quella meravigliosa bolla di ossitocina: l'ormone dell'amore.*

*Grazie madri per aver portato nel mondo il vostro bambino.*

Ibu Robin Lim

Scrittrice e ostetrica statunitense,  
fondatrice della Bumi Sehat Foundation  
Bali, Indonesia, 2016

## Introduzione

Quando ho iniziato a insegnare yoga in gravidanza sono entrata in un mondo vario fatto di luci, ombre, tristezza, gioia, paura e volontà. Sedute sul tappetino di pratica donne di ogni estrazione e pensiero, bellissime, con visi morbidi e occhi luminosi, accomunate da un solo aspetto che definisce anche il quadro del nostro tempo; parlo di una dissociazione da ciò che sono e dal bambino che portano in grembo. Un giorno, dopo una lezione di yoga, una ragazza al quinto mese di gravidanza mi disse: "Non mi sento di avere niente nella pancia, a volte mi devo ricordare di essere incinta". La simbiosi mamma e bambino pare per molte arrivare tardi o a fatica. Tendenzialmente la gravidanza, in particolar modo il primo trimestre, è destinata a un adattamento lento a ciò che si vive; ma la società di oggi pretende velocità ed efficienza fino quasi alla fine della gestazione. Risultato? Per tante l'attesa rimane estranea, segnata da insicurezze e sentimenti di totale delegazione verso figure più esperte; anche le insegnanti di yoga non vengono risparmiate dalle richieste di chi vuole frequentare le lezioni nella speranza di imparare la posizione più efficace e il respiro giusto per partorire.

Vorrei suggerire una posizione di pensiero diversa rispetto all'odierna tendenza di pieno affidamento agli specialisti, al libro che svela ogni segreto su come partorire felici, agli esercizi di yoga quotidiani adattati a ogni trimestre, ai consigli pratici di vita e alimentazione salutare.

La domanda è: solo in questi supporti si può trovare la chiave della *buona nascita*? Senza dubbio tutto viene utile, ma cre-

do serva una maggiore consapevolezza e un potere decisionale più radicato proprio nello stabilire cosa è meglio o peggio per il proprio corpo, per il proprio sentire e di conseguenza per il benessere del bambino. Come suggeriscono le parole di Verena Schmid: “Non ci si può sostituire a un processo fisiologico e involontario, si può solo cercare di creare le giuste condizioni per disturbarlo il meno possibile”.

# Simboli e concetti tra passato e presente

## Rilassamento

### SHAVĀSANA



Si inizia in posizione supina nella posizione del “morente” con le ginocchia piegate, le piante dei piedi appoggiate a terra, i talloni vicini ai glutei, le mani sulla pancia. La nuca è allungata ed eventualmente appoggiata a un cuscino. Dopo qualche respirazione spontanea con l’attenzione riunificata nel luogo del cuore rilasciamo pesantemente il corpo a terra dandoci il tempo di sperimentare uno stato di abbandono e calma generale. Ci disfiamo di tutto ciò che non serve, che ingombra la nostra mente, tramite l’esperienza di *shūnya*, del “vuoto”. Un distacco consapevole da tutto ciò che caratterizza la nostra personalità esteriore, da tutti i condizionamenti che accumuliamo giorno per giorno. Una condizione che ci pone a vivere un’apertura verso l’essenziale, un viaggio d’ascolto verso la nostra più profonda interiorità. Espandiamo il nostro spazio invitando il corpo ad abbandonarsi sempre di più e dando fiducia alla terra che ci sostiene. Concludiamo il momento di centratura dell’attenzione ripetendo mentalmente per almeno tre volte un “pensiero felice” da lasciar cadere nella profondità del nostro essere come un piccolo semino prezioso, da coltivare e lasciare germogliare. Se la posizione supina con le gambe piegate risultasse scomoda mettiamoci sdraiate sul fianco con la testa appoggiata su un cuscino.

## Preparazione respiratoria

### LA RESPIRAZIONE COMPLETA



Terminato il raccoglimento ci diamo il tempo di stiracchiarci, sbadigliare e di sollevarci da terra. Con la schiena dritta nella posizione seduta portiamo le mani in appoggio sulla pancia e sentiamo il movimento dell’addome che sale all’inspirazione e che scende all’espansione.

Dopo qualche respiro nell’addome ampliamo la nostra respirazione: dopo l’inspirazione involontaria a livello del diaframma la pancia si solleva, si prosegue con l’azione volontaria della cassa toracica che si espande grazie alle costole laterali che si sollevano allargandosi, si prosegue l’inspirazione fin sopra le clavicole; al momento di espirare l’addome rientra, la cassa toracica si chiude e il petto si abbassa. Quando possibile è bene respirare sempre con il naso durante la pratica ed evitare di fare gli esercizi in apnea.

Ripetere questa respirazione permette di prendere confidenza con il nostro “soffio vitale”, il prana che ci nutre, inteso come energia e strumento al quale nessuna tensione può resistere, anche nel momento del travaglio, nella pausa tra una contrazione e l’altra, l’abbandono cosciente al flusso del respi-

ro porta a uno stato di tranquillità utile per arrivare più presenti e meno stanche al momento espulsivo del nostro parto. Rivolgendo l'attenzione dentro di noi e concentrandoci sul ritmo respiratorio possiamo disporre di un ottimo strumento per raggiungere livelli di consapevolezza più profondi. Ciò ci aiuterà a entrare in armonia con il nostro io interiore con le sensazioni intense e profonde che si vivono durante il travaglio. La meditazione sul respiro calma la mente e interrompe i vortici mentali. *Yoga chitta vritti nirodha*: lo yoga quieto (*nirodha*) i vortici (*vritti*) della mente (*chitta*), favorendo un contatto più intimo con noi stesse e con il nostro bambino. Ogni travaglio ha un suo ritmo personale e concentrandoci sul nostro impariamo a gestirlo e ad adeguarci a esso, a diventare più istintuali, ad abbandonarci alle forze vitali che agiscono dentro di noi.

La respirazione è la chiave per giungere a quella consapevolezza cosmica che costituisce la vera essenza della vita. Nel momento in cui si sta per dare la vita a un altro essere umano, si riesce a entrare in contatto con questa energia prorompente e divina, i contorni si sfumano, l'aria si alleggerisce, il divino pervade il nostro essere e tutto il creato.

## IL RISVEGLIO RESPIRATORIO



Continuiamo ad abitare il nostro respiro sdraiandoci sulla schiena con le ginocchia ripiegate al petto. Mettiamo le mani sulle rotule: inspiriamo e allontaniamo le ginocchia dal torace, mentre le braccia un po' si tendono; espiriamo e portiamo le ginocchia al petto con una espirazione lunga e controllata. Continuiamo per 10-15 respiri.

Proseguiamo la respirazione ampia e tranquilla cambiando il movimento: le ginocchia compiono piccoli giri partendo unite dal centro e poi aprendosi in cerchio, una in senso opposto all'altro.

Continuiamo per 10-15 respiri.

**IL RAGGRUPPATO**

Sdraiate sulla schiena, solleviamo le gambe sulla verticale e le pieghiamo leggermente per afferrarci la punta dei piedi. Se la nostra struttura fisica non ce lo permette (nel senso che per afferrare i piedi le spalle si chiudono e il mento si solleva) sarà molto utile il supporto di una cinghia da appoggiare sulla pianta dei piedi.

Rimaniamo nella posizione respirando lungo tutta la colonna vertebrale e nella parte bassa della schiena; la zona lombare rimane a terra.

Il respiro è sempre cosciente. Manteniamo la posizione per circa 10 respirazioni.

**L'INCROCIO**

Le ginocchia sono piegate al petto, le braccia aperte sul prolungamento delle spalle, i palmi a terra. Portiamo entrambe le ginocchia a terra verso sinistra ruotando leggermente la testa a destra; poi portiamo entrambe le ginocchia a destra ruotando la testa a sinistra e via così senza fermare l'esercizio con un movimento a pendolo. Continuiamo a piacere respirando tranquillamente.

## Sequenza

## IL SALUTO AL SOLE



Cosa c'è di meglio che iniziare la giornata lasciando che la luminosità di questa stella possa chiarirci le idee dove confuse? Darci coraggio per sostenere l'emozione di un'ecografia? Sfogare lo stress del lavoro? Oppure, più semplicemente, fare il Saluto al sole perché ne abbiamo voglia e capire dopo a cosa ci è servito?

Iniziamo con tre giri, per poi arrivare a farne sei o più a seconda del nostro piacere e allenamento. La posizione dell'affondo si fa prima con una gamba e poi con l'altra, alternando a ogni nuovo inizio di sequenza. L'ascolto globale è importante.

1. In piedi, mani con i palmi a contatto davanti al plesso solare e mento rientrato verso la gola (espiro).
2. Distendo le braccia sopra la testa inarcando leggermente la schiena all'indietro (inspiro).
3. Mi piego con il busto in avanti, portando le mani a terra (espiro).
4. A quattro zampe (rimango un respiro completo).
5. Affondo (inspiro).
6. Delfino (espiro).
7. Piccola sfinge, variante (inspiro).
8. Delfino (espiro).
9. Affondo (inspiro).
10. A quattro zampe (rimango un respiro completo).
11. Inspiro e mi sollevo con i piedi paralleli, le gambe leggermente flesse e divaricate; espiro e porto le mani a terra avvicinando la fronte alle ginocchia.
12. Sollevo il busto distendendo le braccia sopra la testa e inarco leggermente la schiena (inspiro).
13. Mani giunte davanti al plesso solare e mento rientrato verso la gola (espiro).

**LO STIRAMENTO DELLA COLONNA VERTEBRALE**

Ci sediamo comode con le gambe incrociate e il nostro compagno si posiziona in piedi dietro di noi. Incrociamo le dita delle mani e ci aggrappiamo alla nuca del nostro compagno, che si sarà piegato in avanti per agevolare la nostra presa. L'uomo comincerà a raddrizzarsi con il busto lasciando allungare la nostra colonna vertebrale in una trazione continua e dolce, con la nostra testa rilassata sul petto. Per godere dello stiramento che più ci fa piacere, parliamoci, diciamoci se sentiamo tirare troppo o troppo poco.

**LE ANCHE**

Questa posizione si assume da sdraiate. Le gambe sono piegate e divaricate per fare spazio alla pancia con le piante dei piedi verso il soffitto. Il nostro compagno, in piedi di fronte a noi, ha le mani sulle piante dei nostri piedi e spinge delicatamente le nostre ginocchia verso il basso, ai lati del busto. La nostra espirazione è molto lunga e profonda e sentiamo che dalla bocca scende lungo il canale della gola, attraversa l'utero, la vagina e apre gli sfinteri anali, rilassando il perineo completamente.



## Le posizioni mamma e bambino

### L'AFFONDO

Quando propongo l'affondo, suggerisco alle mamme di portarsi in ginocchio, quindi di avanzare con una gamba portando la pianta del piede a terra e il ginocchio sulla verticale del tallone. L'altra gamba rimane dietro, in appoggio sul ginocchio, rilassata. Il bambino è seduto sulla nostra coscia con il fianco contro il nostro petto, sostenuto in un abbraccio.

Inspiriamo, spostando il peso del corpo in avanti come se il ginocchio della gamba avanti volesse andare oltre la punta del piede appoggiato a terra. L'inguine dell'altra gamba si distende. Viviamo la posizione respirando tranquillamente. Poi ripetiamo dall'altro lato invertendo la posizione delle gambe.

Quello che è capitato un giorno rappresenta la semplicità della Dea che è in noi... Quella volta una piccola aveva fame e la mamma fece ugualmente l'affondo con la sua creatura: la piccola era seduta sulla coscia di mamma e agguantava il seno tra le sua labbra a pesciolina. Che naturalezza e serenità in quell'immagine e l'esercizio era svolto correttamente!



### SU E GIÙ



Sistemiamo i piedi fuori dal tappetino per non rischiare di scivolare. La nostra schiena è dritta e siamo sedute a terra con le gambe allungate mentre il bambino è seduto sulle nostre ginocchia, sorretto dal nostro abbraccio. Inspirando, pieghiamo le gambe ed espirando le riallunghiamo a terra risucchiando la vagina verso l'alto, cioè verso l'interno del nostro corpo. Manteniamo il perineo "attivo" per tutto l'espiro e continuiamo a piegare e allungare le gambe in dinamica senza fermarci. Il muscolo del perineo in chiusura e apertura segue il movimento lento delle gambe; se aiuta possiamo immaginare quando dobbiamo attivare il perineo di prendere un ascensore e di risalire verso l'alto e quando rilassiamo il perineo lo facciamo immaginando l'ascensore che scende lento e controllato.

*e intima di ciò che significa diventare madre. Per questo, Annamaria, ti ringrazio, perché mi hai insegnato la cosa più importante: l'umiltà dell'attesa e dello "stare".*

*Ringrazio anche tutte le mamme con cui ho fatto una parte di cammino: vedere nascere la vita dei vostri figli per me è stato come assistere a un miracolo, sono stata la spettatrice della Dea che è in voi, un'esperienza meravigliosa; ora che sono entrata nella vostra vita, sebbene in punta di piedi e scalza, è davvero difficile lasciarvi andare!*

*Ringrazio tutte le donne che partecipano ai miei corsi e che tornano a trovarmi con i loro bimbi reali in braccio, a quelle che non tornano ma che mi mandano mail con foto e ringraziamenti che mi rallegrano il cuore, a quelle che fanno il prezioso passaparola, a quelle che mi scelgono come amica, consulente, sorella.*

*Ringrazio le persone che hanno contribuito in parte alla realizzazione di questo libro, la grande Ibu per la Prefazione, Gabriella, e tutte le donne che con le loro lettere e le loro preziose testimonianze ci hanno svelato i segreti del loro cuore, in particolare Alessia, Marta, Deborah.*

*Volevo essere breve nei ringraziamenti ma non mi è possibile perché mancano mio marito e i miei genitori: lui che è sempre presente, che mi incoraggia e che si prende carico dei nostri figli nelle mie assenze per la scuola di yoga, per i corsi, per le consulenze, per questo mondo di donne che cattura tante ore del mio tempo.*

*Grazie ai miei genitori perché senza la loro unione io non sarei nata e non ci sarebbe stato niente di tutto ciò: grazie per avermi creato, grazie che mi sostenete sempre, grazie che posso contare sempre su di voi.*

## Indice

7 *Prefazione*  
di Ibu Robin Lim

9 *Introduzione*

### SIMBOLI E CONCETTI TRA PASSATO E PRESENTE

12 **Più potere decisionale**

13 Shakti: il risveglio

17 La Dea Madre: uno sguardo al passato

18 Donne che partoriscono al presente

20 **Yoga in gravidanza: esperienze**

22 Donne

24 Il dono dello yoga

### LA PRATICA SUL TAPPETINO

32 **Il lavoro sul corpo**

34 **Dalla 13<sup>a</sup> settimana in poi**

36 Rilassamento

36 *Shavâsana*

37 Preparazione respiratoria

37 *La respirazione completa*

39 *Il risveglio respiratorio*

40 *Il respiro di Leboyer*

42 Preparazione muscolare e articolare

42 *Il saluto*

44	<i>Il raggruppato</i>
45	<i>L'incrocio</i>
46	<i>Sequenza</i>
46	<i>Il saluto al sole</i>
48	<i>Pratica delle posture (asana)</i>
48	<i>Vrikshâsana - Posizione dell'albero</i>
51	<i>Ûrvâsana - Posizione delle cosce</i>
53	<i>Mârjârâsana - Posizione del gatto</i>
55	<i>Adho Mukbâsana - Posizione del delfino</i>
56	<i>Posizione della piccola sfinge</i>
57	<i>Affondo</i>
58	<i>Parighâsana - Posizione della sbarra</i>
59	<i>Upavishta vakrâsana - Torsione seduta con gambe ripiegate</i>
60	<i>Kamdharâsana - Posizione delle spalle (variante)</i>
61	<i>Sbâshankâsana - Posizione della lepre (variante)</i>
62	<i>Rilassamento</i>
63	<b>Yoga a coppie</b>
65	<i>Il respiro colorato</i>
66	<i>L'abbraccio</i>
67	<i>Il sostegno</i>
68	<i>Lo stiramento della colonna vertebrale</i>
69	<i>Le anche</i>
70	<i>La flessione laterale</i>
71	<i>Virabhadrâsana - Posizione del guerriero</i>
72	<i>Vrkshâsana - Posizione dell'albero a due</i>
73	<i>Vrkshâsana (variante)</i>
74	<i>L'apertura delle spalle</i>
75	<i>L'accovacciata a due</i>
76	<i>Kamdharâsana - Posizione delle spalle (dinamica)</i>
77	<i>Sarvangâsana - Posizione di tutte le membra</i>
79	<i>Rotazione passiva</i>
80	<i>Rilassamento</i>
81	<i>Yoga nidra di coppia</i>

83	<b>Yoga post parto mamma e bambino</b>
86	<i>Il benvenuto</i>
87	<i>Il riscaldamento</i>
87	<i>Primo esercizio</i>
88	<i>Secondo esercizio</i>
89	<i>Terzo esercizio</i>
90	<i>Quarto esercizio</i>
91	<i>Quinto esercizio</i>
92	<i>Le posizioni mamma e bambino</i>
92	<i>L'affondo</i>
93	<i>Su e giù</i>
94	<i>Il ponte</i>
95	<i>Il din don</i>
97	<i>L'altalena</i>
98	<i>Il ballo in cerchio</i>
98	<i>Rilassamento e saluti</i>

#### IL CERCHIO, LA DOULA E LE STORIE DI PARTO

102	<b>La magia del cerchio</b>
104	<b>La custode dei segreti</b>
107	<b>Racconti di donne</b>
107	<i>Marta e Mia</i>
109	<i>Deborah e Teara</i>
115	<i>Alessia e Marco Tetsuo</i>
121	<b>Bibliografia</b>
123	<i>Ringraziamenti</i>