

BENEFICI DELLO YOGA IN GRAVIDANZA



Lo Yoga é un' antichissima dottrina Indiana che pare risalga ad oltre 5000 anni fa. Il significato della parola yoga vuol dire "Unire", durante la pratica dello yoga si ricerca infatti l'unione e l'armonia tra corpo e mente. Si praticano delle posizioni chiamate "asana" che hanno l'effetto di calmare la mente, di interrompere la rimuginazione continua permettendo una maggiore concentrazione e rilassamento in tutto il nostro essere. Durante la gravidanza questo processo è ancora più significativo perché oltre ad allentare le tensioni, migliorare tono ed elasticità muscolare, aumenta il flusso di energia nell'organismo e si genera un senso di quiete ed armonia che coinvolge la sfera fisica e psichica ed una notevole riduzione dello stress. I benefici dello yoga investono anche il bambino infatti oltre a praticare tecniche di respirazione che aumentano l'immissione di ossigeno e la capacità polmonare si stabilisce la prima comunicazione tra mamma e bambino, la mamma infatti prende coscienza del proprio corpo e ciò porta ad accettare questa fase delicata di enormi cambiamenti che è la gravidanza. Allontanando ansia e stress si va a influire positivamente sulla formazione psicologica e sulla costituzione fisica del bambino aumentandone la forza e la resistenza al trauma naturale del travaglio. Gli esercizi che s'insegnano durante il corso sono semplici e accessibili a tutti ecco elencati alcuni vantaggi:

Si lavora sul respiro regolando la fase d'inspirazione ed espirazione, si rilassano i muscoli ottenendo così un alleviamento del dolore nelle contrazioni, premettendo un parto più facile e sereno, aumentano la concentrazione, la resistenza e la forza fisica.

Il corso è condotto da Giovanna Ferrari prenotazione necessaria ai 349.83.23.690 mail studioilgermoglio16@gmail.com.

Portare tappetino/asciugamano e abiti comodi.