

di Elisabetta Zamberlan

PAGINA

92

Consulenza di



**Antonella Pomari**  
insegnante di yoga  
e terapeuta  
complementare, titolare  
del centro Yogalaya  
a Locarno



**Gino Soldera**  
psicologo, presidente  
dell'Anpep (Associazione  
nazionale di psicologia  
e di educazione prenatale)

# Scopri il legame con lo

Un'antica disciplina che aiuta a realizzare l'armonia di corpo e mente e può favorire sensibilmente la relazione con il bambino prima e dopo la nascita

**"F**usione": è questa l'interpretazione più vicina all'essenza della parola "yoga", termine sanscrito con cui si definisce una disciplina antichissima che, attraverso particolari esercizi, mira a realizzare un'"unione completa" tra corpo, mente e anima. "Legame" è invece il significato della parola inglese "bonding", un vocabolo che, pur se di recente diffusione, indica il vincolo affettivo più antico del mondo: quello tra mamma, papà e bambino. A questa relazione primaria il termine "bonding" si riferisce tuttavia in una prospettiva più ampia e ricca di implicazioni rispetto al passato: perché non definisce soltanto il rapporto che si crea tra genitori e figlio dopo la nascita, quanto anche, e soprattutto, quell'attaccamento reciproco, unico e irripetibile, che comincia a delinearsi all'interno

della triade madre - padre - figlio durante la formazione stessa del bambino nel corso della gravidanza. Numerose ricerche forniscono prove sempre più convincenti del fatto che, già nel pancione, il bimbo è in grado di provare sensazioni e di comunicare. E ciò che percepisce nel delicato periodo prenatale costituirà poi, nella vita postnatale, una sorta di "imprinting" sulla costruzione della sua personalità, della sua percezione di sé, del suo modo di relazionarsi agli altri. Un bambino a cui è stato comunicato amore fin dalla prima "scintilla di vita" crescerà in modo completo, armonico, sano ed equilibrato.

È molto importante, dunque, che i futuri genitori "integrino" da subito la presenza del figlio nella loro vita, mandandogli messaggi improntati a sentimenti di serenità, calma, sicurezza, solidità. Una persona in pace con se stessa, in cui corpo e mente sono in equilibrio, è in grado di trasmettere questo tipo di sensazioni: per questo motivo lo yoga può rivelarsi una tecnica davvero preziosa per raggiungere una unione profonda con se stessi e, dunque, con il proprio piccolo, preparandosi ad accoglierlo nel vero senso del termine.

## UNA PRATICA BENEFICA PER LA GRAVIDANZA

● "Lo yoga favorisce la conoscenza di sé, la concentrazione e, dunque, la presenza a se stessi e l'armonia con se stessi e con il mondo: in una parola, una sensazione piena di vita", dice Antonella Pomari, insegnante di yoga e terapeuta complementare, titolare del centro Yogalaya a Locarno.

## I canali di comunicazione con il "bimbo prenatale"

□ Tanto prima, quanto dopo la nascita, l'intima relazione tra madre e figlio prende vita su un piano non verbale, estremamente fisico, attraverso i canali offerti dai sensi: in primo luogo il tatto (il bambino "sente" costantemente il corpo della mamma che lo avvolge e i suoi mutamenti), ma anche l'udito, l'olfatto, il gusto e, via via, la vista. Ciò che al piccolo nel pancione arriva sotto forma di "segnali" sono i movimenti del corpo della mamma, i suoi rumori

(il battito cardiaco, il respiro, i fluidi interni, la voce).

□ Ma non solo: sotto forma di flussi ormonali, il piccolo percepisce (e fa suoi) anche gli stati d'animo della mamma. I suoi umori, le sue ansie, le sue gioie, i suoi sentimenti, i suoi pensieri.

□ I segnali provenienti dal papà, influenzando sul sentire materno, contribuiscono a determinare il clima d'affetti all'interno della triade e svolgono anch'essi un ruolo fondamentale nella formazione dell'identità del piccolo.

# yoga



“Per questo è particolarmente indicato per chi decide di dare la vita: dà la forza di crescere e, dunque, di far crescere. Attraverso lo yoga, la persona acquisisce sempre più energia e flessibilità nel corpo e, con il tempo, nella mente. Diventa via via più tranquilla, più fiduciosa. Dopo qualche tempo di pratica, questa disciplina rivela un potere profondo: con un quarto d'ora di yoga ci si può sentire rigenerati come se si avesse riposato per ore. Ma si tratta di un processo graduale, che inizia con pratiche fisiche molto semplici, da ripetere con costanza, e solo successivamente esercita i suoi benefici anche sulla mente.”

● **Proprio perché parte dal livello fisico, lo yoga può essere uno strumento veramente prezioso per la futura mamma. Il suo, infatti, è un corpo in continuo cambiamento.** Le trasformazioni a volte possono entusiasmarla, a volte turbarla. Lo yoga la aiuta a vivere questi passaggi con maggior attenzione e consapevolezza. Inoltre, praticarlo migliora la respirazione, la circolazione sanguigna, favorisce l'equilibrio ormonale, riduce gli effetti dei fattori di stress. “Una caratteristica fondamentale di que- ➤

*il punto centrale  
è la consapevolezza  
del proprio respira*

sta disciplina”, sottolinea l'esperta, “è che contribuisce alla creazione di una dimensione molto dolce, avvolgente, cullante. Questo stato permette di sciogliere le tensioni muscolari (alla nuca, alle spalle, al bacino), i piccoli blocchi fisici quotidiani, e prepara il corpo a vivere la gravidanza nel migliore dei modi”.

● **Perché ciò avvenga davvero, è molto importante un approccio corretto.** “La futura mamma deve sentirsi bene già mentre fa le prime pratiche”, dice Antonella Pomari. “Non si tratta di una disciplina che esige uno sforzo sul momento per ottenere un effetto nel futuro: la sensazione di benessere nello yoga è immediata, anche se all'inizio quasi impercettibile. E, soprattutto, non comporta alcuno sforzo. Ecco perché è importante fugare eventuali sensi di colpa che si presentano con pensieri del tipo 'non sto facendo niente', 'sto solo respirando': in realtà l'obiettivo è sentirsi bene come quando la nostra mamma ci cullava, cioè proprio quando non facevamo niente, stavamo solo respirando!”.

● **La consapevolezza del respiro è un punto centrale dello yoga, che diventa come il cordone ombelicale che unisce mamma e bebè e permette un contatto armonioso continuo.** Una buona respirazione, profonda e completa, favorisce la circolazione, ossigena e tonifica il corpo, scioglie le tensioni, distende la mente. E l'ascolto del proprio respiro è il primo passo per mettersi in contatto con se stessi.

● **“In gravidanza la pratica dello yoga deve essere mirata”, raccomanda Antonella Pomari.** “Alcuni esercizi, nei nove mesi, vanno evitati”.

Ma ve ne sono molti altri che possono apportare notevoli benefici fin dalle prime settimane.

## PRIMO TRIMESTRE: L'ACCETTAZIONE

“In questa fase si lavora soprattutto sull'accoglienza del figlio concepito facendogli spazio nel corpo, nella mente e nel cuore, ma anche sull'accettazione del proprio corpo in mutamento e delle nuove abitudini e pro-



*scegli un ambiente  
tranquillo  
e un abbigliamento  
essenziale  
e confortevole*

spettive che iniziano a delinearsi. Il corpo non dà segnali visivi, ma fisici: un po' di nausea, una certa sonnolenza... E anche a livello emotivo ci sono nuovi 'sintomi': attacchi improvvisi di pianto o di riso capitano a tutte le future mamme. La pratica dello yoga in questo periodo deve essere molto blanda, per non interferire con il lavoro dell'embrione, che deve attaccarsi bene all'utero.

● **L'esercizio che consiglio alla futura mamma per i primi mesi è semplice: stare sdraiata ad ascoltare il proprio respiro. Ma con consapevolezza.** Ciò significa che deve concentrarsi soltanto su questo, scacciando pensieri esterni come 'non ho fatto il bucato' o 'devo fare la spesa'. Quando inspira (sempre dal naso), dovrà soltanto 'sentire' l'aria fresca che entra nelle vie respiratorie superiori e poi inferiori. Quando espira, percepirà come l'aria che esce è più calda. Con il tempo, inspirando focalizzerà il pensiero sulla positività che la circonda, sull'energia lumi-

nosa e vitale e sul desiderio di assorbirla. Espirando - questa volta con un leggero soffio dalla bocca - potrà pensare invece a tutto ciò che non vuole tenere dentro di sé (stanchezza, frasi che l'hanno turbata, sensazioni sgradevoli) e 'buttarlo fuori' insieme al fiato”.

## SECONDO TRIMESTRE: LA FORZA

“In questa fase la futura mamma si sente più forte: è in genere il periodo in cui, ad esempio, comincia a preparare la cameretta”, continua l'esperta. Anche nello yoga può focalizzarsi di più sulla fisicità, ma sempre basandosi sul respiro, che è il filo conduttore di questo percorso.

## Che cosa può fare il papà

■ "La nascita di un bambino non è solo una 'cosa di donne': anche il futuro papà può fare tanto durante i nove mesi dell'attesa", dice Antonella Pomari. "Sono molti gli aiuti concreti che può dare alla partner, assecondando i suoi nuovi ritmi: quando è stanca, può prepararle una camomilla o sdraiarsi a riposare con lei; quando ha un particolare bisogno di parlare può condividere questo entusiasmo e, soprattutto, ascoltarla.

■ C'è un semplice esercizio che aiuta la crescita di questa confidenza e partecipazione nella coppia. È basato anch'esso sul respiro: seduti a gambe incrociate, uno di fronte all'altra, lui e lei si guardano negli occhi, si tengono le mani e 'respirano insieme'. L'uomo cerca, nonostante le differenze fisiologiche di durata ed espansione, di respirare con lei e come lei. E, così facendo, impara sempre più ad assecondare

gli stati d'animo della sua compagna e a infonderle fiducia e sicurezza, trasmettendole la propria energia con gli occhi e con le mani, soprattutto negli inevitabili momenti in cui lei è presa da timori o ansie per l'avvicinarsi del parto".



**quattro zampe: la mamma si mette carponi sul pavimento, le gambe in linea con il bacino e le mani con le spalle.** Le dita delle mani sono aperte, in modo da scaricare il peso su tutto l'arto e non solo sul polso. Mentre inspira, la mamma guarda il pavimento (non in avanti o in alto, per non comprimere le vertebre!) cercando di allineare la spina dorsale e la nuca alla testa: in questo modo allunga e distende la colonna vertebrale. Mentre espira, 'fa la gobba': l'aria esce come un soffio di una certa intensità, o anche come emissione sonora (pronunciando la vocale 'AAA'). È una posizione ideale in gravidanza, perché rimette in moto gli organi addominali altrimenti compressi dal peso dell'utero e quindi, tra l'altro, favorisce la circolazione e attenua eventuali problemi di stitichezza. Mentre esegue l'esercizio, la futura mamma 'ascolta' il proprio corpo, sente il bacino che rotea, e si allena al parto. Ma anche il bambino ama moltissimo questa posizione: nel pancione si trova come sospeso in un'amaca: una sensazione di accoglienza e avvolgimento, molto piacevole per lui. Sarà la stessa che proverà, dopo la nascita, nel marsupio nella culla, o nel caldo abbraccio della mamma e del papà".

○ "Consiglio un esercizio da eseguire in verticale. La futura mamma mette un piede davanti all'altro, come per fare un passo, in modo da sentirsi stabile e dinamica al tempo stesso. Inspirando, apre le braccia in fuori, ad angolo retto (così non crea una tensione gravosa alla schiena), e intanto formula un pensiero come 'sono forte, mi sento coraggiosa'. Quando espira, avvicina le mani al cuore, chiudendo la gabbia toracica 'a fisarmonica', e pensa 'mi rilasso, va tutto bene'. È detta la 'posizione del guerriero', ma naturalmente la mamma non deve sentire che combatte contro il mondo, quanto piuttosto che trasmette al suo bambino slancio vitale e, al tempo stesso, senso di protezione: il suo petto è come uno scudo che lo difende dai pericoli e gli trasmette forza e coraggio. Il bimbo, all'interno, percepisce l'utero come uno spazio che si dilata, una 'fisarmonica' che si plasma secondo i suoi bisogni, e questo gli dà sicurezza, quasi

come se pensasse: 'io qui ci sono e ci resto'. È anche una pratica che, ripetuta con costanza, rinforza la muscolatura delle gambe e previene la formazione di vene varicose".

## TERZO TRIMESTRE: VERSO LA NASCITA

"Ora la sensazione fisica più intensa è quella della pesantezza: l'ingombro del pancione è aumentato, e a questo si accompagnano spesso ritenzione dei liquidi, senso di compressione alla vescica, indolenzimenti alla schiena, difficoltà a digerire, a urinare... La pratica dello yoga aiuta a sbloccare o smussare questi 'impedimenti'. Allo stesso tempo, si intensifica nella futura mamma una sensazione di aspettativa, esaltazione, impazienza... si tratta di preparare il corpo e la mente all'evento della nascita e dell'incontro reale con il proprio bambino.

○ "Una posizione molto gradevole in questo periodo è quella 'a