

Basi della pratica

Mamme consapevoli x bambini felici!



- ORMONE RELAXINA: durante le posizioni *non sfruttare al massimo la tua elasticità*, ma fermati sempre un pochino prima;
- VERTICALITA': le posizioni IN PIEDI con le *gambe leggermente piegate* aiutano in fase di travaglio e parto in quanto la forza di gravità consente al bambino di incanalarsi nel canale del parto rendendo le contrazioni più efficaci;
- STABILITA': le gambe devono essere *sempre leggermente divaricate* e piegate con i ***piedi paralleli***;
- EQUILIBRIO: i ***piedi ben radicati*** a terra attivano la muscolatura;
- Porta sempre l'attenzione alle **LOMBARI**: un po' di coda in dentro ti permetterà di distenderle;



- TORACE: **“porta il cuore verso l’alto!”** in ogni posizione dobbiamo lasciare spazio all’ addome che non deve mai essere schiacciato o compresso;



- ASANA PRONE: **DIMENTICATELE!** Schiacciano la pancia;
- **RESPIRO:** mai trattenerlo! Il nostro bambino ha necessità continua di ossigeno.
Per questo inspiriamo dal naso, ed **ESPIRIAMO DALLA BOCCA** portando le labbra a forma di “O” come se volessimo gentilmente *soffiare su una piuma*;

- **RILASSARSI:** l’arte del sapersi rilassare è la più difficile da imparare 😊 ma noi pratichiamo YOGA per questo! Quando espiriamo, oltre al gesto fisico di espellere aria possiamo immaginare di **“soffiare via”** i pensieri pesanti.

Rilassarsi libera quell’ istinto naturale che abbiamo bisogno durante il parto.

