

## INTRODUZIONE

# Cosa s'intende per "gravidanza mindful"?

*La mindfulness vi insegnerà a prestare attenzione all'esperienza presente, nutrendovi e rafforzandovi. Vi permetterà di connettervi in maniera autentica con il vostro corpo, la vostra mente, il vostro cuore e vostro figlio lungo quell'incredibile viaggio che è la gravidanza.*

Adottare un approccio mindful alla gravidanza significa imparare come essere presenti in ogni momento, a mano a mano che si dipana davanti a noi. Significa allenare la mente a lasciar andare ogni preoccupazione o pensiero negativo in modo da riuscire a godere appieno ogni secondo della gravidanza. Significa anche sviluppare una maggior predisposizione all'accettazione, soprattutto quando le cose non sembrano "andare come dovrebbero". Se vi allenerete a essere più consapevoli e attente mentre eseguite attività quotidiane semplici come fare la doccia (*vedi pag. 60*) e mangiare (*vedi pag. 84*), la vostra mente avrà meno occasioni di partire per la tangente e iniziare a preoccuparsi per gli eventi futuri – o rivivere sterilmente il passato. La mindfulness è una questione di

concentrazione: l'oggetto verso cui la rivolgerete avrà una profonda influenza sulla vostra capacità di vivere al meglio questa fase importante della vita. La concentrazione è come un muscolo che si rafforza con l'allenamento: più vi eserciterete ad affrontare la vita con attenzione consapevole, più agevolmente vi adatterete all'intensità delle emozioni che accompagnano gli inevitabili cambiamenti che la maternità porta con sé. Tutti gli esercizi suggeriti in questo libro hanno lo scopo di favorire il vostro benessere fisico e mentale. Se accompagnato dalla pratica quotidiana, l'approccio mindful alla gravidanza è in grado di cambiare la vostra vita. Quale momento migliore per sentirsi calme, sicure e nel pieno controllo se non quello in cui ci si prepara a conoscere il proprio piccolo?

## UNA CORNICE MINDFUL PER LA GRAVIDANZA

*I seguenti "pilastri" della mindfulness sono strettamente interconnessi e hanno il potere di trasformare la percezione della gravidanza permettendovi di prendervi cura di pensieri ed emozioni grazie all'attenzione consapevole. A seconda della situazione, ogni pilastro può venirvi in soccorso in modo differente.*

<b>Mente del principiante</b> Osservate il mondo come se fosse la prima volta che vedete, udite o percepite qualsiasi cosa – proprio come farà il vostro piccolo quando verrà al mondo.	<b>Gratitudine</b> Coltivando gratitudine per tutto ciò che di buono e bello la gravidanza ha da offrire sarà più facile restare di buonumore.	<b>Accettazione</b> Memorizzate queste tre parole: "Passerà anche questo". Sapere che tutto muta rende più facile tollerare i momenti bui.
<b>Lasciar andare</b> Fate caso al modo in cui tendete a giudicarvi adottando un punto di vista curioso e tranquillo; liberatevi dalle aspettative irrealistiche riguardanti sia voi che gli altri.	<b>Pazienza</b> Essere genitori richiede una riserva di pazienza pressoché illimitata. Concedete a voi stesse il tempo e la gentilezza necessari per apprezzare i sentimenti che provate.	<b>Fiducia</b> In materia di gravidanza, fidatevi della vostra "pancia". Dedicatevi agli esercizi contenuti in questo libro per imparare ad apprezzare meglio i vostri istinti naturali.

*"Durante la gravidanza è bene adottare la 'politica della porta aperta' nei confronti di tutte le emozioni."*

## INTRODUZIONE

# Cosa sta succedendo?

*Anche se ancora la pancia non si vede, in questo periodo il vostro corpo andrà incontro a un serie incredibile di adattamenti – che avverranno quasi tutti dietro le quinte. Ogni sistema e apparato del vostro organismo si trasformerà per allestire l'ambiente ideale per la crescita di vostro figlio.*

La maggior parte delle trasformazioni si compie entro 8-10 settimane dal concepimento, ovvero molto presto. Non è solo il vostro corpo a mutare, ma anche la vostra identità. State per intraprendere la più grande transizione della vita adulta. Visti tutti i cambiamenti fisici ed emotivi, non sorprende che molte donne in attesa sperimentino affaticamento e sbalzi d'umore nel corso del primo trimestre. A volte, i cambiamenti massivi che avvengono durante le prime 12 settimane di gravidanza causano sensibilità o dolore al seno. L'ottovolante ormonale può anche innescare le tipiche nausea mattutine (vedi pagg. 50, 53 e 54).

Il vostro apparato digerente inizia a rallentare per permettere al corpo di immagazzinare i nutrienti che serviranno al feto per crescere, fattore che rende ancor più importante il passaggio a una dieta varia, equilibrata e ricca di fibre (vedi pag. 94) per prevenire la costipazione. Potreste avvertire un certo gonfiore addominale e, anche se i vostri reni si stanno ormai adattando alla gravidanza, la necessità di urinare più spesso del solito.

Il vostro volume sanguigno sta già aumentando (nella fase finale della gravidanza sarà quasi raddoppiato), e in tutto l'apparato circolatorio si verificano

*“Siate gentili con voi stesse durante i primi mesi della gravidanza.”*

trasformazioni incredibili. Pensate che il cuore arriva addirittura a crescere di dimensioni. Considerato tutto questo, chiedete consiglio al vostro medico di fiducia nel caso in cui stiate seguendo una terapia farmacologica di qualsiasi tipo nel momento in cui scoprite di essere incinte.

### **Voi**

Sia che si tratti di qualcosa cui agognavate da tempo o che sia stata una sorpresa, le primissime settimane di gravidanza saranno inevitabilmente un saliscendi emotivo: vi sentirete eccitate e stupefatte, ansiose ed euforiche.

In questa fase cruciale, adottare un approccio mindful nei confronti del vostro benessere emotivo e dei cambiamenti fisici che interesseranno il vostro organismo vi permetterà di “cavalcare l'onda” delle emozioni più difficili da metabolizzare, aiutandovi a non farvi trascinare dalla marea. Le meditazioni brevi e la respirazione mindful vi permetteranno di sentirvi più a vostro agio durante tutto il trimestre. Durante il primo trimestre è difficile non farsi spaventare dallo spettro dell'aborto spontaneo. Nella stragrande maggioranza dei casi è impossibile fare qualcosa per prevenirlo – anche se si



## DIETA

## Folati e acido folico

*Il folato è un tipo di vitamina B naturalmente contenuto negli alimenti, mentre l'acido folico è il suo equivalente sintetico. Ove possibile, cercate di preferire gli integratori e i cibi fortificati che contengono folati, in quanto rappresentano per voi l'opzione più salutare e naturale.*

Assumere abbastanza folato o acido folico è cruciale ai fini del corretto sviluppo del feto all'inizio della gravidanza in quanto protegge il nascituro dai principali difetti congeniti che possono affliggere cervello e spina dorsale. Dato che con la sola dieta è difficile introdurre nell'organismo la quantità ideale di folati, si consiglia a chiunque abbia in programma una gravidanza di assumere integratori specifici a partire da tre mesi prima del concepimento fino al termine del primo trimestre di gravidanza. L'assunzione di integratori contenenti acido folico non è consigliata dopo il primo trimestre, ma occorre continuare a consumare cibi ricchi di vitamina B per tutta la gravidanza.

Tra le fonti primarie di folati spiccano verdure come **asparagi, broccoli, barbabietole e cavolfiori**, oltre ad **agrumi, lenticchie e uova**. Cercate di aggiungere una porzione extra di verdure a foglia verde al pasto principale della giornata per accrescere ulteriormente le vostre scorte: **cavolini di Bruxelles, lattuga romana, grani di senape, verza e spinaci** rappresentano tutti ottime opzioni. In alternativa, potete aggiungere una manciata di **fagioli rossi** o **lenticchie** alle zuppe e agli stufati che preparate. Preferite sempre prodotti biologici, ove possibile.



MEDITAZIONE

# Meditazione da un minuto

*In gravidanza un po' di apprensione è normale, ma indulgiare sulle preoccupazioni le ingigantisce. Eseguire questa meditazione diverse volte al giorno permette ai pensieri ansiogeni di transitare e scomparire come nuvole in cielo.*

1

Sedetevi comode su una sedia, con i piedi appoggiati a terra. Chiudete gli occhi o scegliete un punto di fronte a voi su cui concentrarvi tenendo le palpebre semichiuso. Ricordate: indipendentemente dalla durata della sessione, alla meditazione è sempre bene approcciarsi con un atteggiamento positivo.

2

Mentre ispirate, fate caso al modo in cui il vostro corpo si espande dolcemente. Mentre espirate, notate come si rilassa e abbandona al momento.

3

Mentre ispirate, concentratevi sulla sensazione di pienezza. Mentre espirate, fate caso alla sensazione di rilassamento.

4

Se la vostra mente si fissa su un pensiero o una sensazione, celebrate quel momento di consapevolezza cosciente con compassione e curiosità, poi ridirigete l'attenzione sul respiro con gentilezza. Continuate a respirare in maniera consapevole per circa un minuto.

*“A mano a mano che vi sentite più sicure e a vostro agio nel meditare potete allungare la durata delle sessioni.”*



## Approccio alla pratica

*Dato che avrete a disposizione molta più energia, il secondo trimestre è la fase ideale per allungare la sequenza di posizioni yoga. Tuttavia, il vostro corpo affronterà rapidi cambiamenti anche in questi mesi: alcune posizioni possono risultare facili all'inizio e diventare molto più problematiche appena poche settimane dopo.*

Questo trimestre rappresenta il momento ideale per coltivare la consapevolezza del presente grazie ai movimenti yoga. A mano a mano che i cambiamenti fisici accelerano, concentratevi sul rallentare l'esecuzione delle posizioni per restare sempre in equilibrio. Anche se in questa fase vi sentite pronte per intensificare l'attività fisica, ricordate che l'ormone relaxina rende il vostro corpo più elastico: pertanto, assicuratevi di sostenere sempre le articolazioni utilizzando mattoncini yoga, cuscini o coperte ripiegate per adattare le posizioni e renderle più comode. Dato che l'esecuzione della sequenza richiede più concentrazione ed equilibrio che in passato, non dimenticate di aiutarvi costantemente con la respirazione.

*“Vivete il secondo trimestre all'insegna dell'apprezzamento per l'intelligenza che il vostro corpo dimostra.”*

## SEQUENZA DA 30 MINUTI

*Affrontare con attenzione consapevole gravidanza e maternità significa anche riuscire a includere questa sequenza di posizioni nella routine quotidiana nonostante gli impegni. Quando avete a disposizione poco tempo o vi sentite troppo stanche, potete suddividere la sequenza distribuendo le varie posizioni nell'arco della giornata.*

### 01

#### POSIZIONE DELLA MONTAGNA

In posizione eretta, con i piedi separati della larghezza delle anche e le braccia distese lungo i fianchi. I palmi delle mani vanno rivolti in avanti. Distribuite per bene il peso sulle piante dei piedi e trovate un equilibrio ideale: dato che la pancia continua a crescere, infatti, il vostro baricentro si sposta continuamente. Mentre inspirate, distendete completamente il busto e allungate il collo. Restate in posizione per qualche minuto.

Contraete i quadricipiti, i glutei e gli ischiocrurali senza distendere completamente il ginocchio

Affondate bene i piedi nel tappetino

Spalle, anche e caviglie dovrebbero risultare allineate e parallele

Mantenete il bacino in posizione neutra



## 06

## POSIZIONE DEL GUERRIERO

Partendo dalla Posizione della montagna, espirate e divaricate le gambe. Ruotate prima il piede sinistro ad angolo retto verso l'esterno, poi tutta la parte superiore del tronco seguendo la nuova direzione verso cui puntano le dita del piede. Inspirate e sollevate le braccia. Espirate e piegate il ginocchio sinistro. Ruotate la testa per assecondare l'orientamento del corpo e mantenete la posizione per 20 secondi. Inspirate, raddrizzate il ginocchio e ritornate alla posizione di partenza. Concedetevi una piccola pausa, poi ripetete dall'altro lato.



## 07

## SQUAT

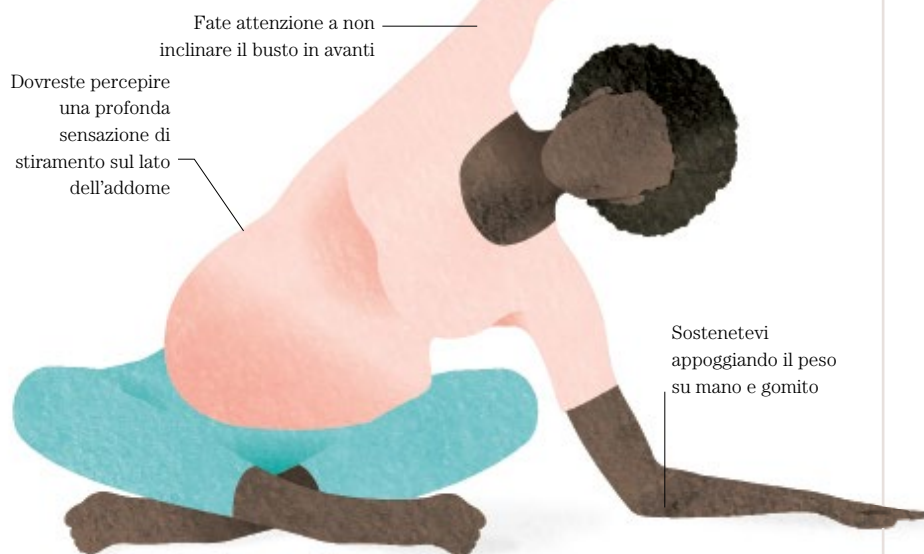
A partire dalla Posizione della montagna, separate i piedi della distanza delle spalle. Sistematevi una coperta ripiegata sotto i talloni e predisponete un paio di mattoncini yoga dietro di voi. Ruotate i piedi rivolgendo le dita verso gli angoli del tappetino e unite i palmi delle mani di fronte al petto. Inspirate e abbassate lentamente il bacino in direzione dei mattoncini, poi espirate e risalite. Contraete il pavimento pelvico per assecondare il movimento. Ripetete tre volte. Questa posizione è particolarmente utile per aiutare i muscoli del pavimento pelvico, le anche, i glutei e gli addominali a conservare forza e flessibilità per meglio sostenere il carico aggiuntivo rappresentato dal pancione (il quale, ricordiamolo, non ha ancora finito di crescere).



## 16

## STRETCHING LATERALE SEDUTO

Durante il terzo trimestre, le posizioni yoga che permettono di eseguire uno stretching laterale sono uno strumento perfetto per allungare tutti i muscoli compresi tra le costole e il bacino e creare così più spazio all'interno della gabbia toracica allo scopo di facilitare la respirazione. Partendo dalla Posizione del ciabattino, incrociate le gambe. Se lo desiderate, potete appoggiare il bacino e le gambe su alcuni cuscini per stare più comode. Sollevate la mano destra sopra la testa e sottoponete a uno stretching delicato i muscoli del fianco. Piegate il gomito e appoggiate il palmo della mano sinistra a terra o su un mattoncino yoga per trovare la stabilità. Intensificate lo stretching, sempre restando entro i limiti del comfort, e mantenete la posizione per svariati respiri. Lasciatevi rigenerare. Ripetete dall'altro lato.

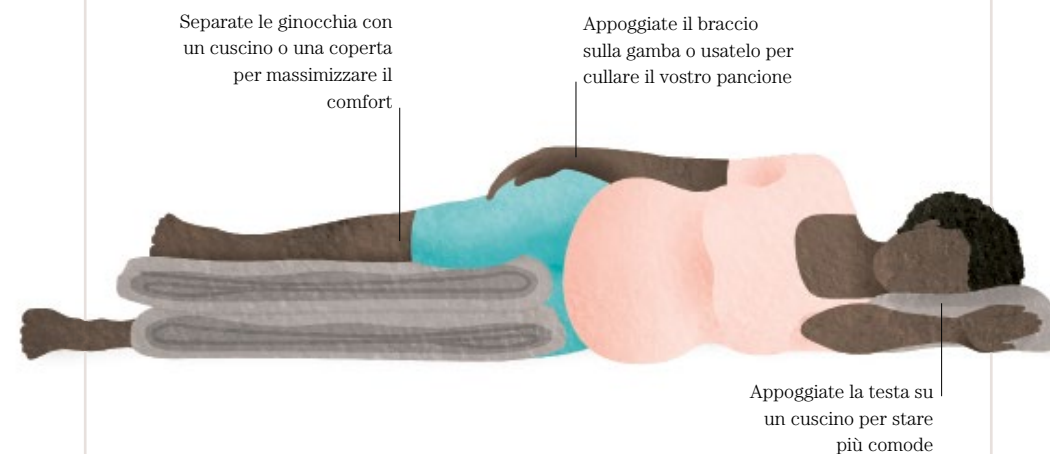
STRETCHING  
E RELAX

È normale provare un po' d'ansia quando il travaglio è vicino; respirare profondamente in questa posizione calmerà la vostra mente iperattiva.

## 17

## POSIZIONE DI RIPOSO SU UN FIANCO

Sdraiatevi sul fianco sinistro e appoggiate il capo su un cuscino. Distendete la gamba sottostante, sistemate un altro cuscino o una coperta ripiegata tra le ginocchia e spostate in avanti la gamba superiore. Concentratevi sul respiro o eseguite una visualizzazione. Mentre lavorate per tranquillizzare la mente, fate caso a eventuali movimenti del piccolo. Restate in questa posizione per circa 10 minuti, andando alla ricerca delle aree del corpo in cui potreste aver accumulato tensione allo scopo di rilassarle. Una volta terminato, tornate gradualmente in posizione seduta, poi alzatevi con molta cautela per minimizzare il rischio di vertigini o mancamenti.



“Abbandonate la posizione lentamente per evitare vertigini.”