



CENTRO STUDI YOGA&MEDITAZIONE

ELENA COPELLO - DIPLOMA ISFIY
FEDERAZIONE ITALIANA YOGA

Yoga in gravidanza Sessioni di yoga della durata di 1 ora e 30 min.

Nei primi minuti dell'esperienza ci predisponiamo a ricevere, ad accogliere e vivere con pienezza questo tempo e spazio di ascolto interiore.

Nella prima parte introduttiva verrà guidata una pratica di rilassamento profondo che ha lo scopo di indurre la donna ad una presa di coscienza corporea.

In seguito si indurrà l'attenzione al respiro come strumento di attenzione e consapevolezza; usando questo mezzo ci predisponiamo a vivere il momento presente nel "qui e ora".

Ed è proprio nel "qui e ora" che accoglieremo e proveremo ad accettare la trasformazione ed il mutamento.

La natura ci impone di mettere il corpo a disposizione del bambino ed accogliendo con serenità questa trasformazione, la gravidanza diviene sacra, un'offerta, un grande ed incondizionato gesto d'amore.

Nella seconda parte della pratica la donna vivrà l'esperienza dell'asana (posizione) che sarà statica e/o dinamica con la conseguente stimolazione dei diversi centri nervosi.

Ci indirizziamo a vivere uno stato di unità; lavoriamo sul piano fisico, energetico e mentale.

Le asana renderanno il corpo più elastico, tonico, fluido.

Lavoreremo sulle tensioni, sui blocchi fisici e posturali. Eliminando gli ostacoli daremo la possibilità all'energia di vita, che abita in noi, di fluire liberamente.

Al termine dell'esperienza dedicheremo uno spazio al silenzio, all'ascolto interiore, al raccoglimento e, infine, al rilassamento.

Ovviamente le asana (posizioni) verranno adattate alle esigenze di ogni singola donna in modo tale da rendere l'esperienza accessibile a tutte le gestanti.

Concluderemo la sessione cullando il bimbo che vive nel grembo materno ed entreremo in contatto con il piccolo utilizzando, talvolta, la sonorità dei mantra.