



**SELINUS UNIVERSITY**  
OF SCIENCES AND LITERATURE

**L'AYURVEDA DAL PRE-CONCEPIMENTO AL POST-PARTO.  
BABY KARMA PROGETTO OLISTICO  
PER IL BENESSERE DI MAMMA E BAMBINO**

By  
Maria Ligorio

Supervised by  
Prof. Salvatore Fava Ph.D

**A DISSERTATION**

Presented to the Department of Natural Health Sciences  
program at Selinus University

**Faculty of Natural Health Sciences  
in fulfillment of the requirements  
for the degree of Bachelor of Science in  
Natural Health Sciences**

2019

*A mia figlia,  
la forza che mi spinge a valicare  
il muro di ogni confine*

*A mio marito,  
la mano tesa oltre quel muro*

## INTRODUZIONE

Nella mentalità occidentale l'ipersviluppo della dimensione intellettuale ha determinato un enorme progresso scientifico e tecnologico favorendo un impoverimento della dimensione esistenziale e la perdita di una visione "olistica".

Il mondo, per l'occidente, è considerato come un insieme di elementi individuali e separati in cui si può studiare solo ciò che è visibile, fisico e materiale. Questa suddivisione ha creato una concezione frammentaria dell'essere umano: da una parte c'è il corpo, dall'altra lo spirito.

In oriente invece, dove le discipline e filosofie sono da sempre conosciute per la profonda spiritualità, saggezza e i diversi approcci terapeutici, si continua a mantenere una visione olistica dell'individuo; il legame tra corpo, mente e spirito è rimasto saldo.

La parola "olismo", insieme all'aggettivo "olistico" (dal greco *Olos* - tutto, intero, totalità) è stata coniata negli anni venti da **Jan Christiaan Smuts**, politico, intellettuale e filosofo sudafricano, autore di "*Holism and Evolution*", del 1926. Nel corso degli anni, i fronti di sviluppo di questo paradigma si sono moltiplicati, fino a trovare oggi applicazione in numerose discipline quali la medicina, la fisica, la filosofia, la psicologia, la pedagogia e perfino nel marketing.

Nella visione olistica, l'uomo è visto come l'insieme delle sue parti e, poiché nell'Universo tutto è collegato, anche il corpo, la mente e lo spirito sono interconnessi tra loro.

L'epoca in cui stiamo vivendo poi, ci porta ad acquisire una visione più profonda del nostro essere facendoci diventare coscienti di come, ad esempio, i pensieri e le emozioni siano collegati alla malattia e di quanto la nostra mente possa influire sulla realtà che ci circonda.

Tutto avviene dentro di noi; la guarigione è un'attitudine naturale dell'organismo.

Per questo, di fronte alla malattia, l'approccio olistico permette di ripristinare il naturale stato di salute, andando ad agire sulle vere cause e sui blocchi che lo danneggiano. Non si "cura" più il sintomo ma si ha la consapevolezza che il malessere non è altro che la manifestazione di uno squilibrio (inteso come un equilibrio perduto) che può essere causato da problematiche di tipo psicologico/emotivo.

Tutto ciò può manifestarsi non solo nell'adulto, ma anche nel bambino, considerato un microcosmo nel quale sono presenti un corpo da curare, una mente da stimolare, delle emozioni che devono essere ascoltate, la creatività ed il pensiero analogico da far esprimere ma soprattutto la forma spirituale da saper cogliere.

Da queste considerazioni e ricerche nel 2013 nasce "Baby karma a.s.d.", un centro ludico prima infanzia, improntato su base olistica, che si prefigge lo scopo di promuovere il benessere di mamma e bambino in ogni sua forma e il cui programma si fonda sulla ferma consapevolezza che sin dai primi anni di vita il piccolo debba

vivere una condizione ottimale di benessere psicofisico, che lo guidi in maniera naturale allo sviluppo di tutte le funzioni fisiche e cognitive.

Pensato per i bambini ma anche per gli educatori, affinché possano lavorare in piena serenità, e per i genitori, per informarli su quanto i condizionamenti emotivi, affettivi e sociali vissuti nei primi tre anni di vita incidano profondamente sul futuro dei propri figli.

Il nostro “Progetto Educativo” che segue un metodo “diverso” nella gestione dei servizi dell’infanzia e della famiglia, vede affiancata al metodo tradizionale la disciplina olistica, che si ritiene fornisca un’efficace risposta a questo tipo di esigenza.

Nelle aree interne ed esterne della struttura, oltre al gioco libero e alla didattica, sono state inserite:

- Cromoterapia
- Aromaterapia
- Musicoterapia
- Yoga / Yoga della risata
- Meditazione
- Massaggio infantile / Shantala.

Parte di questi elementi sono concentrati in una apposita stanza, denominata “*Multi-sensory room*”, messa a disposizione dei piccoli, in particolare di coloro che hanno dei “bisogni speciali”.

Il progetto iniziale di “Baby karma” è stato completato con “Karma benessere”, dedicato alle mamme che ricercano l’equilibrio psicofisico e pensato per guidarle nel loro speciale percorso individuale, dal pre-concepimento alla nascita, seguendo una visione olistica concentrata in particolare modo sulla disciplina Ayurvedica.

L’obiettivo principale è quello di promuovere una ottimale salute fisica e mentale che ponga la donna nelle condizioni migliori per concepire, gestire serenamente la gravidanza ed affrontare con coraggio e determinazione il parto.

# Capitolo 1

## L'AYURVEDA

L'Ayurveda è uno dei sistemi di medicina naturale più antichi tramandati dall'uomo; un grande dono della cultura indiana al mondo.

Il termine "Ayurveda" è composto dai termini "vita" (AYU) e "conoscenza" (VEDA). Il suo significato, quindi, è "conoscenza della vita" o "l'arte del buon vivere".

Oltre alla scienza medica, questa disciplina racchiude in sé elementi di filosofia, arte e spiritualità. Essa offre una visione completa dell'esistenza che insegna a conoscere e a riconoscere la vera natura dell'Essere Umano ed il suo ambiente, a mantenere l'equilibrio tra se stesso e l'Universo, ponendo l'accento in primo luogo sulla prevenzione dei disturbi e sul loro trattamento e prevedendo, al bisogno, le cure necessarie ad una guarigione naturale.

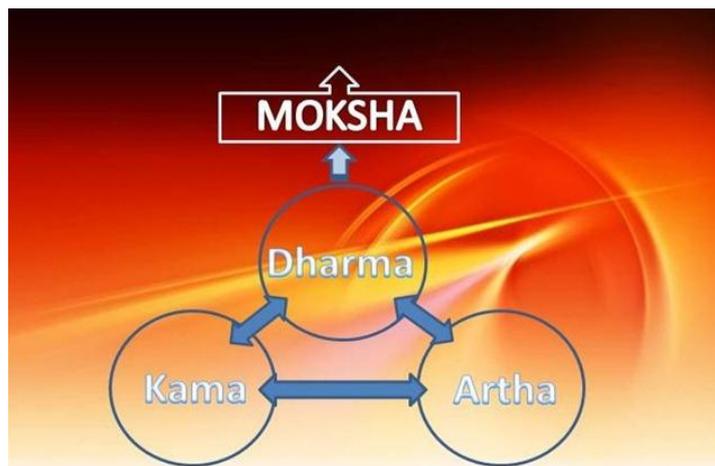
Secondo la filosofia Ayurvedica, infatti, la vita non è mera esistenza ma va gestita secondo **quattro principi fondamentali**, ossia

**DHARMA** (*virtù da seguire, "dovere"*)

**ARTHA** (*ricchezza della comprensione, benessere/prosperità*)

**KAMA** (*felicità*)

**MOKSHA** (*libertà/illuminazione*)



e secondo la teoria dei **cinque elementi**, che spiegano il legame tra forze interne ed esterne, ovvero

**TERRA**

*stato solido della materia, il cui attributo caratteristico è la stabilità*

## ACQUA

*stato liquido della materia, il cui attributo caratteristico è la mutevolezza*

## FUOCO

*ha il potere di trasformare una sostanza da solida a liquida, da liquida in gassosa e viceversa, provocando il passaggio da uno stato all'altro della materia; attributo caratteristico è la trasformazione*

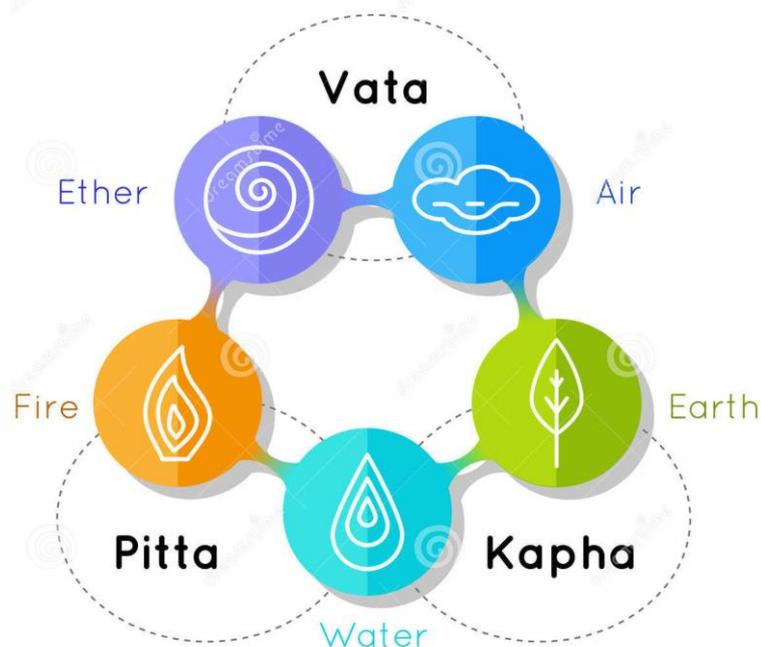
## ARIA

*stato gassoso della materia, la cui principale caratteristica è la mobilità ed il dinamismo*

## ETERE

*il campo a partire dal quale ogni cosa si manifesta e al quale ritorna; lo spazio che ospita il verificarsi degli eventi. L'etere non possiede una realtà fisica.*

# AYURVEDA



Ciascun elemento, si compendia nei tre “*dosha*” (energie vitali o qualità) che si combinano tra loro dando luogo alla costituzione unica e speciale di ogni individuo (***Pakriti***).

Queste qualità sono:

## VATA

*governa il movimento ed ha la predominanza degli elementi spazio e aria; è presente in maggior misura nella parte bassa del corpo (vescica urinaria, colon, zona pelvica, cosce, gambe, ossa)*

## PITTA

*gestisce il metabolismo e detiene il controllo degli elementi fuoco e acqua; si trova nella parte mediana del corpo (fegato, duodeno, reni, linfa, sangue)*

## KAPHA

*governa la coesione, crea la struttura del corpo ed ha la predominanza degli elementi acqua e terra; si trova nella parte superiore del corpo (testa, naso, gola, torace, parte superiore dello stomaco, articolazioni, tessuto adiposo)*

### AYURVEDIC BODY TYPES THREE BASIC DOSHAS

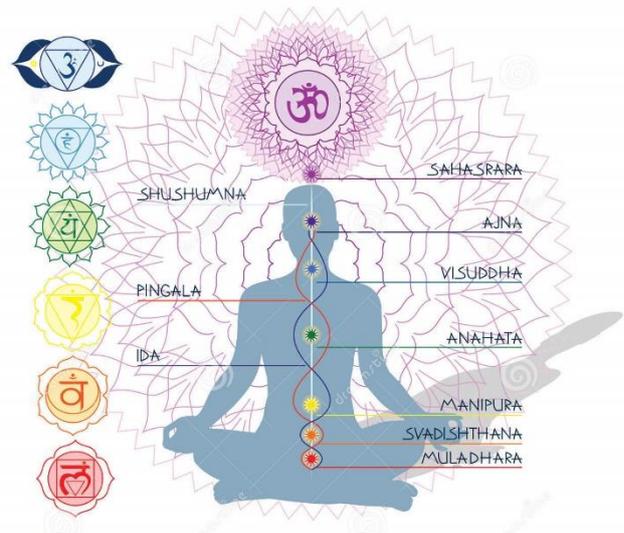


Lo stile di vita quotidiano, l'adattamento ai cambiamenti stagionali, la dieta e il contatto con la natura influenzano positivamente l'equilibrio dei *dosha* definendo la condizione di salute della persona, così come l'instabilità di uno (o più) di essi sfocia invece nella malattia.

Altri elementi ritenuti di fondamentale importanza per la stabilità psico-fisica sono i *chakra*, centri energetici (o ruote di vita) che rappresentano un importante aspetto dello spirito dell'essere umano poiché ne identificano la componente energetica.

Sette punti precisi, situati tra il corpo etereo e l'involucro carnale, collegati tra loro attraverso una serie di canali denominati "Nadi".

La funzione principale dei *chakra* è assorbire l'energia universale, metabolizzarla e alimentare i differenti aspetti dell'essere umano per irradiare energia verso l'esterno; da essi dipendono diverse funzioni, non solo del corpo ma anche della psiche.



Il **primo** è il *chakra* “**MULADHARA**” (chiamato anche “della radice”):

*Rappresenta il radicamento, l'istinto di sopravvivenza e il bisogno di sicurezza. Esso costituisce le fondamenta di tutto il sistema dei chakra, la cui forza consente all'energia di salire attraverso gli altri centri energetici; è collegato alle vibrazioni del colore rosso, ritenuto il colore dell'energia pura, dell'istinto, della forza vitale. Questo chakra è associato all'elemento Terra, dona stabilità sia fisica che interiore e corrisponde alle ghiandole surrenali, controlla le funzioni dell'intestino, delle gambe e di tutte le parti solide del corpo come ad esempio ossa, unghie e denti.*

Il **secondo** si chiama “**SVADHISTANA**” (o sacrale, sessuale):

*Se equilibrato ha un colore arancione, legato all'alba e al tramonto, e ci indica il punto di contatto tra luce e tenebra ma anche la creatività sotto ogni forma, artistica e fisica, che ammorbidisce la crudezza e la durezza del chakra base per portarlo a un livello superiore. Svadhistana ci parla di esplorazione, sia personale che inerente a viaggi e conoscenze ancestrali, legate un po' meno alla pesantezza della materia e un po' più ai mondi superiori dello spirito. In questo chakra comincia la danza dell'esistenza, dell'unità cosmica; collegato al sangue e alla linfa, il chakra sacrale dà energia a tutte le funzioni corporee ed è essenziale per il benessere generale dell'organismo.*

Il **terzo** chakra è chiamato “**MANIPURA**” (o chakra del plesso solare):

*Esso è collegato al nostro potere personale, alla nostra consapevolezza e volontà. Il giallo è il suo colore. Il colore di una nuova percezione, una sfera luminosa che fa da faro per indicarci la via da percorrere. Ci nutre, ci sostiene, ci insegna e magnifica le nostre potenzialità. La sua collocazione, all'interno dell'anatomia energetica, ma anche fisica, è a due dita circa sotto l'ombelico e comprende anche tutta la zona del plesso solare con gli organi digestivi annessi. Manipura controlla totalmente il potere di digerire e trasformare non solo gli elementi concreti come il cibo, ma anche, a livello sottile, la nostra vita, sostenendo e alimentando un processo continuo di rinascita e cambiamento.*

Il **quarto** è “**ANAHATA**” (o chakra del cuore):

*I suoi colori ci parlano di freschezza, di crescita, di promesse, di speranza, della natura eterna, dell'amore e della possibilità di dividerlo per il bene comune. È un chakra cardinale, in mezzo ai sette; è il ponte di trasformazione da corpo a spirito e “il centro del perdono”. Quando questo centro diventa verde, il nostro “essere” ritorna a pulsare secondo quei corretti pensieri dell'esistenza equilibrata e ci si sente connessi al mondo e agli altri. Il cuore ci chiede di prendere coscienza interiormente, in modo da vedere le cose in una*

*visione più ampia, accettandole per quello che sono e imparando ad amare non per necessità ma perché l'amore è l'unica cosa che conta. La sede di Anahata nel corpo umano è al centro del petto, nella cassa toracica; è, infatti, connesso al cuore, ai polmoni, al sistema circolatorio e al timo, la ghiandola che controlla il sistema immunitario.*

Il **quinto** si chiama “**VISHUDDHA**” (o chakra della gola):

*Sviluppa la capacità di esprimersi con la parola, di ascoltare e comprendere; in sanscrito Vishuddha significa “purificazione”. Questo chakra è collegato all’etere (il quinto elemento simbolo di vastità e purezza) e si trova al centro della gola, collegato alle corde vocali, alla bocca e a tutto l’apparato fonatorio, incluse le orecchie, e alla vicina ghiandola della tiroide.*

*Di colore blu, la tonalità delle visioni, rappresenta la parte femminile della divinità.*

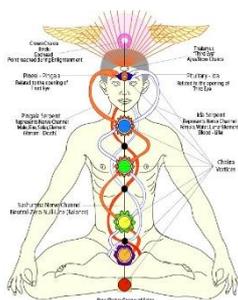
Il **sesto** chakra, “**AJNA**” (o terzo occhio):

*si collega sempre più verso gli stati superiori nelle quali risiede l'energia creatrice. Qui risiede il nostro “io” superiore, collegato alla divinità, dalla quale possiamo trarre informazioni e insegnamenti sempre più elevati, per avere risposte sulla nostra esistenza fisica temporanea. Posizionato nel mezzo della fronte, tra le sopracciglia, Ajna è il centro spirituale in cui si incontrano i due principali canali (nadi ida e pingala) in cui scorre il “prana”. In esso si riuniscono gli opposti, maschile e femminile, sole e luna, emisfero destro e sinistro del cervello, intelletto e intuizione.*

Il **settimo** è il chakra “**SAHASRARA**” (o della Corona):

*Dimora in un luogo a se stante, al di là del corpo fisico, sopra la testa. In molti gli attribuiscono il colore viola; in verità è il chakra dal colore elevato, l'oro, che indica il primo passo verso la liberazione da ogni materialità e quindi la superiorità di un pensiero purificato. E’ attraverso questo punto che l’individuo si libera dalle sue restrizioni, dal ciclo di nascite e rinascite, collegandosi al Cielo e nutrendosi di silenzio, luce pura e di contatto con l’Assoluto.*

L’attivazione di tutti questi centri energetici, risveglia il c.d. **Kundalini**.



Questa energia latente, che riposa avvolta nelle proprie spirali nell'area del perineo, vicino al coccige (dove risiede il *Muladhara chakra*), è il centro di trasformazione che ognuno di noi possiede. In particolare, essa rappresenta il nostro potenziale di consapevolezza, una potenza femminile che proviene dall'infinito.

Raffigurata come un serpente avvolto su se stesso in attesa di essere risvegliato, l'energia *Kundalini* risale la colonna vertebrale attraversando tutti i centri, attivando i livelli di consapevolezza ad essi associati, fino ad arrivare all'ultimo, il **Sahasrara** (posto sulla sommità del capo) che rappresenta la coscienza suprema.

L'ascesa della *Kundalini* è un processo graduale e quasi impercettibile; non porta con sé manifestazioni pericolose per la stabilità psico-fisica della persona ma conferisce, piuttosto, un graduale senso di aumentata vitalità e trasformazione della propria vita, unitamente ad una ritrovata e profonda consapevolezza di sé stessi.

Il suo risveglio genera una evoluzione spirituale e fisica; affinché ciò avvenga, occorre un lungo percorso meditativo e un costante e assiduo allenamento nella pratica dello Yoga.

Anche le varie discipline ayurvediche, tra cui il massaggio, contribuiscono significativamente a questo scopo, oltre ad armonizzare i *dosha* e a stimolare le sette ruote di vita.

Il massaggio ayurvedico (chiamato anche "*Abyhanga*" o "*Abhyangam*"), in particolare, è considerato il punto cardine di questa disciplina.

Esso consente di immettere nuova energia nelle zone in cui vi è carenza o di scaricarla dove ve ne è un eccesso, grazie alla stimolazione fisico-energetica attraverso cui i chakra vengono attivati e l'energia vitale fatta fluire senza blocchi, contribuendo al mantenimento dell'equilibrio globale.

La sua azione non è solo terapeutica ma anche di prevenzione, in quanto permette di interpretare, recepire e modificare parte dei messaggi che provengono dal corpo; rallentando i processi degenerativi, migliora la resistenza allo stress, pacifica la mente, potenzia il sistema immunitario e il potere di auto-guarigione dell'organismo oltre a favorire la risoluzione dei disturbi legati a insonnia, depressione, stanchezza, ciclo mestruale, digestione, tensioni e contrazioni della colonna vertebrale, creando un flusso emozionale positivo ad elevare lo spirito.

È possibile classificare **tre tipi di massaggio** associati ad oli specifici (*Tailam*) e a diverse manualità, stimolazioni e manipolazioni:

- **VATABYANGAM:**  
*massaggio pesante, praticato in genere usando un olio anti-vata (Vata Tailam) oppure di sesamo nero, di mandorle, o di oliva canforato*
- **PITTABYANGAM:**  
*massaggio dolce, con olio anti pitta (pitta tailam), o qualsiasi altro olio rinfrescante, come quello di cocco*
- **KAPHABYANGAM:**

*massaggio dinamico con olio anti-kapha (kapha tailam), oppure di arnica, o di oliva con qualche goccia di olio essenziale al rosmarino*

Molteplici sono anche i **trattamenti** ayurvedici, tra i più conosciuti dei quali, in occidente, troviamo “*Shirodhara*” (che riguarda unicamente la testa), “*Pindaswedana*” (fagottini di lino riempiti di erbe, spezie o riso tamponati sul corpo), “*Ashma sveda*” (con pietre calde levigate), “*Garbabhyangam*” (massaggio in gravidanza), “*Shantala*” (massaggio al neonato), ecc.

L’ayurveda, oltre al benessere del singolo individuo, rivolge una particolare attenzione alla donna, portatrice di vita, ricordando che la vera bellezza femminile non si riduce mai alla forma corporea ma è un risultato dell’armonia ineffabile del corpo, dell’animo e dello spirito che conduce al solo ed unico equilibrio in grado di portare a una buona predisposizione al concepimento.

La gravidanza è considerata il più grande dono dell’esistenza...un viaggio di scoperta non solo a livello fisico ma anche mentale e spirituale.

## Capitolo 2

### PREDISPOSIZIONE DI CORPO, MENTE E SPIRITO AL CONCEPIMENTO

La gravidanza si presenta come un evento che sorprende i futuri genitori.

Anche se il più delle volte tutto viene pianificato per consentire alla futura gestante di affrontare adeguatamente le varie tappe di questo percorso, la scoperta di aver generato una nuova vita spaventa sempre.

Il principio cardine della Medicina Ayurvedica afferma che prima di mettere al mondo un altro essere vivente, la coppia dovrebbe lavorare per potenziare il proprio benessere fisico e mentale; sei mesi prima della ricerca di un figlio, dovrebbe attivarsi per creare i migliori presupposti che consentano di eliminare lo stress psico-fisico accumulato, che si ritiene pregiudichi pesantemente le funzionalità della c.d. ipofisi ovvero il centro ormonale del cervello che invia i primi messaggi alle ovaie che favoriscono l'ovulazione. La costante stimolazione del cortisolo (l'ormone dello stress) pone il sistema nervoso in uno stato di allerta che determina il rallentamento delle funzioni vitali come la riproduzione.

Un numero sempre più crescente di ricerche, collega i livelli di affaticamento psico-fisico all'incapacità di riprodursi ed enfatizza l'importanza di predisporre corpo, mente e spirito all'utilizzo di una serie di pratiche finalizzate alla creazione delle condizioni ideali a concepire un bambino forte e sano, dotato di un buon karma.(1)

Ci sono quattro componenti essenziali che devono collaborare insieme in modo ottimale, ossia:

- **RTU** (*tempismo*)
- **KSHETRA** (*stato corporeo*)
- **AMBU** (*salute generale / nutrizione*)
- **BIJA** (*seme*)

Questi elementi, se sani, lavorano in sinergia aumentando la fertilità.

Il programma Ayurvedico consiglia una dieta per ripulire il corpo dalle tossine, invita a smettere di fumare, bere alcolici, assumere droghe e a praticare molta attività fisica e massaggi; inoltre, dovrebbero essere quotidianamente esercitati yoga e meditazione, ritenuti strumenti indispensabili per riuscire a focalizzarsi sulla vita che verrà con l'intento di fornire al nascituro non solo un corpo sano e una mente equilibrata ma anche uno spirito evoluto.

Nello specifico, queste pratiche influenzano positivamente la fase di pre-concepimento attraverso un percorso articolato in tre fasi:

- **PUVAKARMA** - *pre-trattamento, trattamenti esterni ed interni*
- **PANCHAKARMA** - *trattamento vero e proprio*
- **PASCHATKARMA** - *post-trattamento, fase di rigenerazione.*

Tra questi, il "Panchakarma", ritenuto il principale elemento di purificazione, si basa

su cinque diverse **azioni** finalizzate ad eliminare le sostanze tossiche dal corpo:

- **VAMANA** (vomito indotto)
- **VIRECHANA** (che si avvale dell'uso di lassativi e purganti)
- **BASTI** (si avvale dell'uso del clistere)
- **NASYA** (pulizia delle cavità paranasali)
- **RAKTAMOKSHANA** (Salasso terapia)

Questo trattamento, il cui termine in sanscrito è composto da "*Pancha*" che significa cinque e "*karma*" che significa azione (cinque azioni), è un metodo di purificazione globale della persona.

Sebbene l'eliminazione delle tossine siano funzioni naturali per il nostro corpo, può accadere che in alcune condizioni tali meccanismi vengano meno a causa di un'alimentazione scorretta e uno stile di vita errato diminuendone così la qualità e producendo materiale di scarto, denominato in Ayurveda "*ama*" (sostanza nociva che deve essere completamente evacuata dall'organismo).

Il "*Panchakarma*" viene personalizzato in base alle necessità dell'individuo, al tipo di costituzione ayurvedica, agli squilibri dei *dosha*, all'età, alla forza del sistema digestivo, al sistema immunitario, e a molti altri fattori; a seconda delle esigenze specifiche, vengono utilizzate tutte o solo parte dei cinque trattamenti.

Anche se per la maggior parte dei casi risulta essere un'esperienza piacevole e confortevole, si possono verificare periodi di disagio associati al rilascio profondo di tossine; è essenziale, pertanto, che un esperto competente inizi con una prima consultazione, durante la quale si determina la "*prakriti*" dell'individuo, la natura del problema (se presente), il grado di trattamento e la sequenza appropriata, oltre all'opportuna durata.

Gli esperti usano un trattamento meno intenso per gli occidentali non abituati, eliminando il vomito indotto e il salasso, usando come alternativa la purgazione e avendo cura di effettuare il tutto con maggiore (o minore) intensità a seconda della disponibilità e delle condizioni di salute della persona. Una dieta leggera e bilanciata, i trattamenti di oliazione, i cicli di massaggi e l'adeguato riposo, aumentano l'efficacia del trattamento nel rimuovere i *dosha* in eccesso, correggere gli squilibri al loro interno ed eliminare l'*ama* nocivo attraverso gli organi stessi del corpo (colon, ghiandole sudorifere, polmoni, vescica, tratto urinario, stomaco, intestino ecc.).

**L'Ayurveda raccomanda il *Panchakarma* come trattamento stagionale per mantenere igiene ed equilibrio mentale e fisico.**

La salute della donna al momento del concepimento determina anche quella del nascituro; eliminare le errate abitudini alimentari dannose, a vantaggio di altre più salutari, come sottolineato in precedenza, è ritenuto indispensabile ai fini di una corretta purificazione del corpo.

L'assunzione di particolari alimenti, inoltre, può contribuire ad equilibrare i *dosha* favorendo una sana fertilità.

Tra i rimedi alimentari conosciuti, troviamo:

- la “**Chyawanprash**” (una marmellata a base di Amla**(2)** arricchita con ghee**(3)**, miele, spezie ed estratti di erbe) viene considerata come un integratore naturale che dona forza e vigore;
- lo **Shatavari**, *tonico sessuale* noto anche con il nome di *shatamul*, è una polvere che viene dalle radici dell’asparago indiano (*asparagus racemosus*) e viene consigliato soprattutto, ma non solo, come sostegno naturale per il potenziamento della fecondità femminile;
- L’**Ashwagandha** (*Withania somnifera*) è un’erba che aiuta a supportare la salute della fertilità, aumentare i livelli di antiossidanti, la risposta del corpo allo stress, e a migliorare il sistema immunitario e l’equilibrio ormonale.

Dopo la fase di purificazione (della durata di circa tre mesi), ha inizio il periodo di **fortificazione**, durante il quale è necessario potenziare i tessuti corporei attraverso rimedi opportuni. In questa fase, il massaggio ha un ruolo molto importante.

Il maestro indiano **Sri Govindan**, conosciuto in tutto il mondo quale massaggiatore ayurvedico e soprattutto come Maestro Spirituale (fu discepolo diretto di **Mahatma Gandhi**), nel corso della sua decennale esperienza, ha sviluppato una tecnica di massaggio semplice ed efficace che si adatta ai tre *dosha*, con la semplice sostituzione dell’olio o applicando una differente pressione delle mani.

Dedicato soprattutto alla valorizzazione degli aspetti energetici e spirituali, questo suo trattamento manuale arriva a trascendere il puro e semplice livello di manipolazione e di terapia fisica, giungendo ad abbracciare totalmente ogni ambito profondo dell’individuo; ecco perché viene definito “**massaggio ayurvedico oltre la tecnica**”.

Questo massaggio richiede un ambiente tranquillo, con una temperatura adeguata alla stagione e una musica appropriata; profumi di incenso, o altri aromi, e colori possono aumentare l’efficacia sulla sfera emotiva e spirituale, influenzando positivamente su ogni livello energetico.

Il praticante deve essere sereno: qualunque disturbo della sua mente sarà infatti trasmesso al ricevente, le mani devono essere calde, la respirazione profonda, così da coinvolgere il sistema nervoso e generare uno stato di calma e tranquillità. Tramite una stimolazione manuale sui centri energetici, il massaggio crea una sensazione di benessere. Successivamente, si passa all’aspetto globale che comprende la manipolazione di corpo, testa, viso, con l’ausilio di un olio tiepido, che va fatto scendere gradualmente dalla testa ai piedi, con movimenti regolari, enfatizzando la manipolazione in alcune zone del corpo sofferenti e praticando un movimento intenso di stimolazione energetica sui chakra. Muscoli, tessuti, sistema circolatorio, venoso e immunitario sono coinvolti in questo massaggio, che dona un forte benessere al corpo e alla mente.

Vengono, inoltre, stimolati i 107 punti Marma **(4)** collocati sul corpo in

corrispondenza dei punti d'incontro di nervi, muscoli, legamenti, articolazioni e vasi sanguigni. Questi punti, più sensibili degli altri, costituiscono un intero sistema che ha il compito di proteggere il corpo da lesioni esterne e da traumi; solo se si mantengono sani è possibile godere di un'ottima salute poiché il corpo si trova in una condizione di equilibrio e dispone delle risorse adeguate per reagire bene ai cambiamenti ambientali.

Il loro massaggio rinforza la pelle e i muscoli, rendendoli flessibili e sempre giovani.

Le tecniche, o movimenti del massaggio, comprendono sfioramenti, delicate percussioni e impasti.

La **tecnica di sfioramento** (*effleurage*) consiste nel trattamento del sistema linfatico e sanguigno. I suoi movimenti partono dalle estremità degli arti e terminano all'inguine o alle ascelle.

La **tecnica di percussione** (*stroking*), consiste in leggere battiture eseguite con entrambe le mani su schiena, gambe e glutei per stimolare il sistema nervoso del ricevente; viene inoltre utilizzata per rimuovere dolori di origine nervosa come la sciatica.

Le manovre del massaggio ayurvedico non sono sempre le stesse e non escludono l'uso di altri metodi; talvolta, infatti, è previsto anche l'utilizzo dei piedi.

Tutto dipende dalla capacità di osservazione dell'operatore che, effettuando i giusti movimenti da eseguire di volta in volta, impara a sentire e ad entrare in empatia con il ricevente, facendogli percepire quel senso di profonda accoglienza che regala il tocco delle mani cariche di energia ed intenzione positiva.

Il senso di omogeneità e di fusione, che si prova è associabile ad una realtà parallela completamente disconnessa dalle preoccupazioni inflitte dal mondo circostante. Come in un amorevole abbraccio, come in una meditazione unica ma in due persone, attraverso il tocco gentile e compassionevole si riesce ad alleviare la sofferenza e liberare le emozioni positive. Tutto ciò non è cosa ordinaria ma ha un enorme significato che va oltre il corpo.

Anche la riflessologia plantare è considerata parte integrante della tecnica Ayurvedica.

Attraverso la pressione di precisi punti collocati sui piedi del ricevente, vengono stimolati, per via riflessa, gli organi interni senza dover necessariamente trattare questi ultimi in modo diretto. Il profondo senso di sollievo e relax che questo massaggio generava, ha spinto **Govindan** a dedicare l'ultima parte della sua vita a diffondere in occidente l'Ayurveda, lo Yoga e il massaggio. Basandosi semplicemente sulle proprie esperienze personali, ha messo a punto un massaggio energetico spirituale che trae ispirazione, per l'appunto, dalla riflessologia plantare (creata nel secolo scorso dal Dr. Fitzgerald negli Stati Uniti) e dalle tecniche di digito-pressione descritte in antiche tradizioni come la medicina cinese e l'Ayurveda.

Questa sua tecnica prevede la stimolazione dei punti riflessi sulla pianta del piede,

collegati con le ghiandole endocrine corrispondenti ai sette chakra a ai punti marma. L'interazione con questi punti riflessi, fatta con movimenti rotatori dei pollici, è accompagnata da suoni chiamati *mantra(5)* la cui intonazione riproduce la stessa frequenza che vibra, su un piano più elevato, nell'energia che circola nei chakra. L'azione combinata della stimolazione fisica e sonora, aumenta l'efficacia del trattamento che, in modo sottile e penetrante, arriva ad influenzare profondamente i più intimi recessi della psiche e dello spirito della persona che lo riceve. L'intera sequenza dura circa 30 minuti durante i quali si entra, poco a poco, in uno stato di profondo rilassamento chiamato "*yoga nidra*", uno stato mentale cosciente, al confine fra il sonno e la meditazione.

**Govindan** ci ha lasciato in dono questo trattamento che aiuta a raggiungere il livello di energia psico-fisica necessario a sostenere l'esperienza della realizzazione, considerata la meta cui aspira ogni essere vivente; per questo motivo, viene chiamato **Massaggio Energetico Spirituale**.

*... Il massaggio è dare amore, rispetto e sostegno, così come una madre accarezza sul capo il proprio bambino per farlo tranquillizzare, la nostra mano potrà portare pace e sollievo ad un corpo e una mente non più in equilibrio.*



*Ayam me hasto bhagavan  
ayam me bhagavattarah  
ayam me viswabheshajah  
ayam shivabhimarshanah*

*“questa mia mano è potenza  
La più grande potenza  
Contiene in sé ogni medicina  
E può risanare con un tocco leggero”  
(Rigveda)*

*Mantra vedico recitato dai Vaidya, i medici ayurvedici,  
prima di porre le mani sui pazienti*

Altro elemento indispensabile per fortificare e armonizzare il corpo, la mente e le emozioni è lo *yoga*.

La dottrina classica distingue quattro sistemi principali:

- il **KARMA Yoga**
- il **BHAKTI Yoga**
- lo **JNANA Yoga**
- il **RAJA Yoga**

da cui, in seguito, deriverà **L'HATHA Yoga**, probabilmente il più noto.

All'interno di questi sistemi si possono individuare diverse scuole e tradizioni che, di regola, conducono ad un maestro al quale è stato affidato il compito di divulgare la tradizione.

Molto usato in occidente è il metodo "*Satyananda*", elaborato da **Swami Satyananda Saraswati**, che segue la metodologia insegnata in India nella *Bihar School of Yoga* e nella *Bihar Yoga Bharati* (unica università dello yoga esistente al mondo, riconosciuta dallo stato indiano).

Conosciuto anche come lo "*Yoga del Bihar*" (dalla regione indiana dove ha avuto origine) il metodo "*Satyananda*" è riuscito ad integrare efficacemente gli insegnamenti tradizionali con le necessità dell'uomo moderno.

Durante le lezioni, la pratica non viene eseguita meccanicamente come una qualsiasi attività sportiva ma viene messo in risalto lo sviluppo della consapevolezza, l'essere presenti in ciò che si sta facendo nel "*qui ed ora*", senza permettere che la mente vaghi nel passato o nel futuro. Le lezioni seguono una progressione armonica e graduale che permette ai praticanti di fare esperienze di maggiore stabilità, pace, forza, salute e benessere alimentando la fiducia in se stessi.

Gli effetti vengono assimilati in modo graduale e senza alcuna controindicazione, rendendo lo yoga accessibile e benefico per tutti...giovani, anziani, forti e deboli.

Le numerose pratiche di questa importante disciplina, contenute nel "**Rig-Veda**", uno dei quattro libri di "*Conoscenza Divina*" indiana che, secondo alcune fonti, risalgono al 2000 o 4000 a. C., sono:

- **ASANA** (*posizioni statiche e dinamiche*)
- **PRANAYAMA** (7)
- **MUDRA** (8)
- **BANDHA** (9)
- **SHATKARMA** (10)
- **MEDITAZIONE**

Una tipica lezione di yoga si suddivide in quattro fasi:

- Le prime due, si basano sulla pratica delle ASANA (posizioni fisiche statiche o dinamiche) che donano fermezza, salute, equilibrio e leggerezza al corpo e che vanno ad agire sui principali sistemi corporei (respiratorio, digestivo, ormonale,

circolatorio, nervoso, osseo, articolare e muscolare).

La mente e il corpo non sono entità separate.

Benché vi sia la tendenza a pensare ed agire come se lo fossero, la pratica delle ASANA tende a integrarle ed armonizzarle, poiché nel corpo e nella mente si annidano tensioni e rigidità e cui corrispondono reazioni fisica e/o muscolari e viceversa.

Lo scopo di queste posizioni è di agire lungo l'asse somato-psichico puntando al raggiungimento della mente tramite il corpo.

Le tensioni emozionali e l'emotività repressa, ad esempio, possono irrigidire e bloccare il funzionamento armonioso dei polmoni, del diaframma e del sistema respiratorio, contribuendo ad originare malattie come l'asma; quelle muscolari possono verificarsi in qualsiasi parte del corpo come il collo, il viso causando patologie come artrosi cervicale, nevralgie, ecc.

La pratica regolare delle ASANA limita il manifestarsi di questi disturbi mantenendo il fisico in condizioni ottimali e stimolando la salute, anche in un organismo malato.

Le posizioni statiche, contrariamente a quanto si pensa, hanno un effetto molto più potente e sottile sul "corpo energetico" e sulla mente, ed hanno lo scopo di massaggiare delicatamente gli organi interni, le ghiandole, i muscoli e di rilassare i nervi di tutto il corpo; sono specificamente rivolte a portare tranquillità e a preparare alle pratiche superiori di yoga come la meditazione.

Le dinamiche, invece, non aiutano a sviluppare i muscoli o rendere il corpo ginnico ma ne aumentano piuttosto la flessibilità, accelerando la circolazione, elasticizzando i muscoli e le articolazioni, eliminando i blocchi energetici e rimuovendo il sangue stagnante nelle diverse parti del corpo; inoltre, contribuiscono a tonificare la pelle, i muscoli, i polmoni e favoriscono il funzionamento del sistema digerente ed escretorio.

Come menzionato in precedenza, ci sono situazioni in cui lo stress svolge un ruolo predominante nella riduzione della possibilità di procreare. Alcuni esercizi basati sulla respirazione e alcune posture, agiscono sulle emozioni e su punti specifici (come il perineo) permettendo di riattivare la circolazione sanguigna proprio a livello degli organi riproduttivi, aiutando a detossinare il corpo e a stimolare la fertilità.

Non tutte le ASANA dello yoga però sono adatte al rafforzamento dei muscoli pelvici; ci sono posizioni dello yoga particolarmente indicate per favorire la predisposizione alla procreazione, come:

#### UTTANASANA

*si pratica in piedi, con le spalle dritte e le piante dei piedi parallele e in linea; aiuta la fertilità perché migliora considerevolmente la circolazione sanguigna e, soprattutto, rilascia lo stress dalla parete addominale.*

#### BADDHA KONASANA:

*si esegue stando seduti con le piante dei piedi che si toccano; detta anche posizione della "farfalla", oltre a favorire il rilassamento e la concentrazione, è l'ideale per tutta l'area pelvica, un vero toccasana per muscoli, articolazioni e gli organi genitali. Migliora anche la flessibilità.*

#### PASHIMOTTASANA:

*si esegue da seduti con la schiena dritta e con le gambe stese per poi tendersi fino a toccare le punte dei piedi, si agisce sui muscoli connessi a gambe, schiena e addome. Rilascia le tensioni a livello pelvico e aiuta a migliorare la circolazione e quindi a stimolare gli organi riproduttivi, utero e ovaie in primis.*

- Nella terza fase, ci si focalizza sul PRANAYAMA.

Le tecniche di respirazione utilizzate rafforzano la capacità polmonare e aumentano la vitalità di tutto il corpo.

Si ritiene che il modo di respirare influenzi la qualità e la durata della vita; gli antichi YOGI, infatti, notarono che gli animali con un ritmo di respirazione lento (come pitoni, elefanti e tartarughe) avevano una vita molto più lunga rispetto ad animali con un ritmo di respirazione rapido (ad es. uccelli, cani, conigli, ecc.).

Analogamente succede nell'uomo.

La respirazione è direttamente collegata al miocardio; un movimento respiratorio lento, dunque, mantiene il cuore più forte e meglio alimentato stimolando stati mentali calmi e rilassati. Al contrario, una respirazione irregolare disgrega i ritmi del cervello e porta a blocchi fisici, emozionali e mentali, che a loro volta determinano conflitti interiori, personalità squilibrata, stile di vita disordinato e malattia.



- La quarta, e ultima, fase è rappresentata dallo YOGA NIDRA, una potente tecnica attraverso la quale è possibile imparare a rilassarsi consciamente.

La maggior parte delle persone avverte la sensazione di rilassamento quando si distendono; ciò non è sufficiente, però, a definire scientificamente il concetto di rilassamento. Queste sensazioni, infatti, sono da considerare solo quali diversioni sensoriali; il "vero" rilassamento è un'esperienza che va oltre tutto ciò.

**Yoga Nidra** è un metodo sistematico che induce una completa distensione fisica, mentale ed emozionale.

Durante la pratica si appare addormentati mentre la coscienza funziona ad un livello di consapevolezza più profondo; in questo stadio intermedio tra il sonno e la veglia, il contatto con la dimensione subconscia e inconscia avviene spontaneamente e lo stato di rilassamento viene raggiunto rivolgendosi interiormente, lontano dalle esperienze esteriori.

Se si riesce a separare la coscienza dalla consapevolezza esteriore e dal sonno, essa diviene molto potente e può essere applicata in molteplici maniere come, ad esempio, lo sviluppo della memoria, l'incremento della conoscenza e della creatività o per trasformare la propria natura.

Lo yoga fornisce alle persone un mezzo per connettersi con il proprio vero "Sé" ed è ben lontano dall'essere un insieme di semplici esercizi fisici; esso costituisce un aiuto per stabilire un nuovo modo di vivere che abbracci sia la realtà interiore che quella esteriore. Tuttavia, questo modo di vivere è un'esperienza che non può essere compresa intellettualmente, ma solo attraverso la pratica, l'esercizio e la costanza.

Un'altra tappa molto importante di questo percorso è rappresentata dalla Meditazione (dal latino *meditatio*, ovvero "riflessione", concentrazione della mente su uno o più oggetti, immagini, pensieri, o anche su nulla, a scopo religioso, spirituale, filosofico).

Questa pratica è considerata un metodo efficace per conoscersi a fondo e lavorare con sé stessi, entrando in uno stato di profonda pace interiore che si verifica quando la mente è calma e silenziosa; può essere usata come una semplice tecnica di rilassamento o come un mezzo profondo per la crescita della consapevolezza e della spiritualità e quindi come una forma di cura di sé stessi. Non c'è infatti un solo modo di meditare; nei secoli si sono sviluppati decine di metodi e pratiche con scopi differenti.

Per meditare non bisogna credere o non credere in qualcosa.

Tutti possono meditare e a tutti ne possono trarre notevoli benefici; è sufficiente avere a disposizione un luogo tranquillo e del tempo da dedicare a sé stessi, prediligendo l'alba e il tramonto come momenti della giornata.

Si può iniziare cominciando da qualche minuto, per arrivare ad ore.

Si respira profondamente e si ripete il mantra universale o individuale; lo si fa in modo personale, da soli o in gruppo, scegliendo una tra le diverse tecniche.

Tra le più diffuse: la meditazione Zen, Vipassana, *Mindfulness*, *Kundalini*, Camminata, Trascendentale, ecc.

Solitamente la meditazione consta di tre fasi:

- la respirazione profonda  
*una prima fase che serve per calmare la mente;*
- il canto del mantra  
*per suscitare sentimenti positivi e riequilibrare le onde psichiche;*

- la fase meditativa vera e propria  
*una fase silenziosa e di concentrazione che consiste nel ritirare la mente dai pensieri su oggetti esterni e di lasciare che tutto scorra, facendo propria l'attitudine alla autocoscienza ed alla auto-osservazione.*

Ogni tendenza negativa nel nostro corpo viene trasformata in impurità delle cellule, che hanno degli equivalenti nella mente: paura, rabbia, collera, avidità, coercizione, incertezza e altre emozioni dannose come qualsiasi tossina chimica.

La connessione mente-corpo trasforma le attitudini negative in tossine chimiche, i cosiddetti “ormoni dello stress” implicati in molte differenti malattie e in questo caso nella difficoltà di concepire.

In questo approccio di predisposizione al concepimento, va approfondita la meditazione ayurvedica trascendentale, la più antica tradizione Vedica dell'India, che da tempo immemorabile tramanda le conoscenze teoriche e pratiche per sviluppare pienamente le potenzialità umane.

Introdotta più di 50 anni fa da **Maharishi Mahesh Yogi** (considerato il più autorevole studioso della Scienza Vedica e maggiore esperto nel campo della coscienza), la Meditazione Trascendentale è giunta a noi in tutta la sua efficacia; oggi è a disposizione di tutti, attraverso una fase di apprendimento semplice e naturale che aiuta a migliorare ogni aspetto della vita.

Il nome “trascendentale” descrive ciò che avviene mentre la si pratica: la mente si acquieta in modo naturale e sperimenta livelli più sottili del pensiero, finché trascende il livello dell'attività mentale e sperimenta la sorgente dei pensieri, lo stato in cui la mente è sveglia ma non attiva; così, fino ad arrivare ad un quarto stato di coscienza, indispensabile per permettere al sistema nervoso di “resettare” il proprio funzionamento e di attivare i meccanismi naturali che ne potenziano e ottimizzano le prestazioni. Questo stato speciale di riposata vigilanza, elimina lo stress e la fatica, produce un funzionamento cerebrale integrato e rappresenta la base per la crescita della creatività e dell'intelligenza, migliorando le relazioni con gli altri e, soprattutto, la salute.

Inizialmente si ha bisogno di una guida formata in M.T.; una volta acquisita la tecnica si può proseguire da soli. La pratica si basa sulla ricerca di una pace interiore cosciente del nostro corpo, che focalizzi semplicemente l'attenzione su un **mantra** (il più conosciuto è l'OM) da recitare in silenzio.

*“In questa meditazione, non ci concentriamo, non stiamo cercando di controllare la mente, lasciamo che la mente segua il suo istinto naturale di raggiungere una maggiore felicità. Va' verso l'interno e acquisisce la coscienza della beatitudine nell'Essere.”*

*Maharishi Mahesh Yogi*

Questo particolare percorso ayurvedico di “predisposizione”, non solo può aiutare la donna ad aumentare le proprie probabilità di concepimento ma può diventare, se lo si vuole, uno stile di vita in grado di far ritrovare la via verso il benessere.

## Capitolo 3

### LA GRAVIDANZA

Lo stato di gravidanza è un momento unico nella vita di una donna, durante il quale la gestante sperimenta una serie di trasformazioni e cambiamenti sul piano fisico, metabolico e psicologico; non c'è nulla di più magico nel percepire il proprio corpo che si adatta ad accogliere un essere speciale che si sviluppa e cresce nel grembo materno.

Nella società occidentale l'attenzione viene spesso focalizzata sulle fobie, sulle ansie, sulle eventuali problematiche e sul corpo che cambia in negativo, (smagliature cellulite, ecc.), senza vedere la bellezza che assume la donna in dolce attesa. La paura che si prova per la gravidanza e il parto deriva esclusivamente dalle proprie insicurezze e dall'impossibilità di avere il controllo e la certezza di ogni evento.

La vita però, non può, per definizione, essere controllata ed è questo che la rende unica e irripetibile.

Questo momento di ascolto interiore e profonda connessione con il sé spirituale è molto importante; rappresenta un passaggio di crescita che va vissuto nell'ottica del "dare-ricevere" predisponendo il proprio corpo a donare. Vivendo in questa prospettiva, si comprende la naturalezza di questo percorso incluse le cose negative che lo caratterizzano, che vanno semplicemente accettate seguendo il corso della vita; la madre, se predisposta all'ascolto del suo profondo, entrerà in empatia con il bimbo e imparerà a conoscerlo già in fase fetale.

Bisogna tenere ben presente, però, che l'esperienza della gravidanza non riguarda solo madre e bambino ma è un processo a tre che coinvolge il compagno, presenza fondamentale per entrambi; un'evoluzione in senso circolare, a partire dal piccolo che si affida a chi lo metterà al mondo, che a sua volta si appoggerà al futuro padre, ispirato dall'amore che nutre per la compagna e la nuova creatura.

*"Accogliere un figlio significa accettare di crescere come famiglia"*

Secondo il pensiero vedico il processo di incarnazione di un'anima è consapevole. Tutto inizia, prima del concepimento, con la decisione di incarnarsi in un determinato momento, famiglia e luogo, per poi compiere il proprio cammino e la propria missione; secondo questo pensiero dunque il bimbo sceglie consapevolmente la realtà familiare in cui inserirsi per portare a compimento il suo percorso.

Dal momento della fecondazione, l'anima inizia un processo di incarnazione nel corpo fisico durante il quale si instaura un collegamento energetico tra l'ovulo fecondato e l'anima, che forma quello che viene definito *utero eterico*, che ha

funzioni protettive; man mano che il feto si sviluppa l'anima inizia a connettersi ad esso.

La meraviglia di questo percorso si manifesta nei momenti in cui la mamma avverte quelle sensazioni di energia e *Coscienza*, che le vengono trasmessi attraverso i primi movimenti del bambino.

Il processo di unione tra corpo e anima si conclude nel momento in cui l'energia arriva al settimo chakra (la c.d. fontanella) e da lì risce gli altri sei, come un sottile filo dorato, irradiandoli tutti, fino a raggiungere *kundalini*. Attraverso questo passaggio, tutti i chakra sono connessi tra loro e donano, a mamma e bambino, la consapevolezza di essere uniti nell'amore divino facendo provare loro l'esperienza di diventare un unico *Essere*.

Un aspetto importante del percorso gestazionale è legato alla placenta e al cordone ombelicale.

La placenta è l'organo che per tutta la gravidanza dona nutrimento, ripara da batteri e infezioni e porta ossigeno al feto. E' preposta a fare da tramite tra madre e figlio, assicurando la massima protezione a quest'ultimo; attaccata all'utero della madre attraverso i vasi sanguigni, comunica con il neonato attraverso il cordone ombelicale.

Alcune culture, come quella indiana, considerano la placenta come l'incarnazione dello spirito guida del bimbo, che accompagna la preparazione della nuova anima per tutta la vita intrauterina, fino al momento in cui, venendo al mondo, il neonato dovrà assumersi la responsabilità della propria sopravvivenza.

A questo punto il ruolo della placenta sembra essersi esaurito ma non è esattamente così...sia lo spirito guida che il nascituro hanno bisogno di tempo per completare il processo di separazione e la comunicazione energetica tra i due continua fintanto che il cordone ombelicale è pulsante; è questo il motivo per cui si rende necessario assicurarsi che non venga tagliato prima del tempo.

Nell'ultimo mese di gravidanza il piccolo si porterà con la testa sulla parete pelvica della madre, preparandosi ad uscire. Quando inizierà il travaglio, la vagina, come se fosse un occhio aperto, si preparerà ad accogliere la sua testolina; nel suo interno, la pupilla dell'infinito, crea il cosiddetto *Occhio Cosmico*, considerato, energeticamente, il primo chakra della madre che connesso al settimo del neonato, farà vivere ad entrambi l'esperienza dell'unione, della vita, dell'Amore Sacro.

Il bimbo, che per nove mesi si è preparato gradualmente a passare da uno stato di solo spirito a quello di spirito incarnato, si ritroverà catapultato in una nuova dimensione, totalmente diversa; accoglierlo nel modo giusto e più dolce possibile sarà la prima missione dei genitori.

Durante la gestazione, è fondamentale per la donna mantenersi in armonia al fine di vivere la maternità al meglio, per sé e per il proprio bambino, in maniera naturale, serena, sana e consapevole.

Un corretto stile alimentare, il massaggio, lo yoga, la meditazione e il canto dei mantra possono contribuire a raggiungere quello stato di serenità indispensabile per divenire una buona madre.

Il periodo di gestazione è suddiviso in trimestri, ognuno dei quali dominato da un *dosha*.

Il primo, durante il quale avviene l'impianto dell'embrione, la formazione della placenta e la fase iniziale di accrescimento è dominato da *Kapha dosha* (principio di crescita e coesione).

Il secondo trimestre, caratterizzato dalla differenziazione dei vari organi è dominato da *Pitta dosha* (principio della trasformazione).

Il terzo, infine, che dà inizio ai movimenti del feto e ne prepara la sua espulsione, è dominato da *Vata dosha* (principio del movimento).

La cura corporea del periodo di gestazione viene chiamata "*Prasoothi tantra*": è l'insieme di tutte le terapie, trattamenti sociali e sanitari che dovrebbero essere inseriti nello stile di vita quotidiano della donna al fine di migliorare la gravidanza portandola a termine. Varia mensilmente (Masanumasiki Chikitsa), a seconda dello sviluppo del feto e delle esigenze della futura mamma, ed è composto da tre fasi:

- **Garbhini Paricharya**  
*fase antenatale che segue dal punto di vista alimentare e sociale la gravidanza e la cura della donna incinta*
- **Prasava Kaala Paricharya** (o fase natalizia)  
*segue il momento del parto: inizia con le contrazioni e termina con l'espulsione della placenta*
- **Soothika Paricharya** (o fase post natale)  
*si applica alla cura del neonato e della madre dal punto di vista infermieristico*

Il **Garbhini Paricharya** è la fase più importante, nonché la più lunga da portare a termine in quanto durerà nove mesi, è suddivisa in:

- **Ahara** la dieta
- **Vihara** lo stile di vita
- **Vichara** il pensiero

L'insieme di questi tre fattori caratterizzano il benessere della futura mamma; proprio per questo è necessario che siano bilanciati e non subiscano squilibri.

Nei testi classici lo sviluppo del feto viene descritto minuziosamente mese per mese, ed è sbalorditivo notare come una conoscenza così accurata potesse essere già presente migliaia di anni fa in assenza di strumenti esplorativi moderni.

L'Ayurveda dà indicazioni molto accurate sullo stile di vita ed il regime dietetico che

la donna dovrebbe seguire in gravidanza; è molto precisa sulle norme di comportamento, su ciò che è bene fare e non, sugli alimenti da preferire e quelli da evitare, sulla pratica (oltre alle normali norme igieniche) del riposo assoluto nei primi tre mesi e nelle ultime sei settimane di gestazione, sull'equilibrio mentale ed emotivo. E' indispensabile, quindi, mantenere una mente serena ed evitare ogni attività cerebrale che crei instabilità.

Riguardo al regime alimentare, la tradizione consiglia per ogni mese cibi ed integratori adatti non solo per la madre ed il suo stato interessante ma, soprattutto, per lo sviluppo armonico del feto.

Nel primo trimestre è consigliata una dieta leggera e dolce perché vi è riduzione di capacità digestiva (*Agni*); la dieta viene divisa quindi in pasti semi-liquidi da assumersi ogni 2-3 ore per evitare nausea e vomito.

All'inizio del secondo trimestre ed in particolare nel quarto mese, quando inizia la differenziazione degli organi, viene raccomandato l'uso di *ghee* per lo sviluppo adeguato del sistema nervoso centrale e il riso basmati (ricco di vitamina B).

Nel quinto mese, invece, periodo caratterizzato dall'aumento della componente muscolare e sanguigna nel feto, si privilegia la somministrazione di carne; in questa fase le donne vegetariane potranno aggiungere soia verde o soia nera.

Al sesto mese, si aggiunge alla dieta il latte bollito con erbe dalle proprietà leggermente diuretiche e drenanti, utili per prevenire gli edemi e i problemi di circolazione oltre ad aumentare il drenaggio renale e scongiurare la possibile insorgenza di eclampsia.

Nel terzo trimestre, oltre a quanto descritto, si aumenta la componente alimentare con la qualità dolce, fredda e pesante al fine di incrementare lo sviluppo completo del feto. A tal fine è ritenuto opportuno anche il consumo di *chawaprash* che, grazie alle sue proprietà galattogene, si rivela utile anche dopo il parto poichè stimola la secrezione del latte materno.

L'Ayurveda dà importanza anche ai più comuni disturbi che possono insorgere in gravidanza offrendo numerosi e semplici rimedi.

Un sintomo molto comune come il vomito, dovuto a diverse ragioni (come la diminuzione del potere digestivo e la presenza di tossine oltre a fattori psicologici), viene trattato con la somministrazione di acqua calda e zenzero o con l'assunzione di semi di cardamomo presi al bisogno.

Per la nausea (dovuta allo squilibrio di *Kapha*), invece, che è presente soprattutto nella fase iniziale della gravidanza, si attuano tutte le misure atte a riequilibrare questo *dosha*, come bere al mattino acqua calda con limone e miele o ridurre l'assunzione di cibi grassi.

L'alterazione di *Vata* porta disturbi quali edemi e stipsi che possono essere corretti con la dieta, l'integrazione di spezie, Asana appropriate e piccole passeggiate quotidiane.

Durante il periodo di gestazione, la futura mamma dovrà allentare tutte le sue

tensioni; il massaggio rappresenta un ottimo strumento per rilassare mente e muscolatura.

**Garbabhyangam**, così chiamato, è parte integrante della vita della donna in tutto il periodo di gravidanza; è dolce ed armonioso e non differisce, sostanzialmente, dal massaggio tradizionale ayurvedico, se non fosse per la posizione della donna (che dovrà essere da seduta, supina o distesa su un fianco per non influenzare negativamente la posizione del feto nell'utero) e per una serie di accortezze mirate a tutelare la salute della madre e del bambino.

Le zone maggiormente stimulate nel massaggio prenatale sono:

- la colonna vertebrale
- la muscolatura della schiena
- il bacino (alcune manovre particolari lo preparano alla spinta che dovrà affrontare rendendolo più morbido).
- la regione addominale che dovrà essere solo minimamente sollecitata, senza esercitare pressioni.

E' un trattamento che non comporta particolari problemi di sicurezza per la salute della futura mamma ma, eseguito in un periodo così delicato della vita, è consigliabile consultare il proprio ginecologo prima di affidarsi alla pratica dell'operatore.

Questa tipologia di massaggio, oltre a risolvere le varie problematiche legate al *dosha* di appartenenza, è un valido rimedio per alleviare numerosi fastidi associati; sollecita, inoltre, la serotonina e la dopamina (gli ormoni della felicità) che provocano l'abbassamento del cortisolo, creando un benessere fisico e psicologico sia alla madre che al bimbo che, dall'interno del grembo, assorbe ogni tipo di emozione ed esperienza materna.

Attraverso alcune manovre eseguite, in particolar modo sugli arti inferiori, si interviene efficacemente sul ristagno di liquidi (problema legato alle variazioni ormonali e al peso del pancione) favorendo il drenaggio linfatico e il ritorno venoso e concedendo una sensazione di leggerezza alle gambe nonché un'attività preventiva contro il gonfiore e la cellulite.

E' un valido aiuto nella gestione delle contratture dolorose, alleviandone il dolore, (soprattutto a livello lombare) causato dal continuo adattamento posturale della mamma, offre un benefico riscontro per i disturbi del sonno, rinforza i tessuti e tonifica il corpo nelle zone maggiormente sollecitate.

*Garbabhyangam* pone le basi per un contatto amorevole con il neonato, che percepirà i benefici ricevuti dalla madre. Nel post-parto, il massaggio non cala d'importanza; esso favorisce l'espulsione delle sostanze di rifiuto e aiuta il corpo a riprendersi con più velocità dagli sforzi sostenuti, smaltendo stanchezza e stress accumulati durante la gravidanza ed il travaglio.

Anche in questa fase, lo yoga rappresenta un validissimo ed efficace alleato del massaggio prenatale; durante i nove mesi, la futura madre è accompagnata dal

pensiero autoriflessivo che ridefinisce la percezione di sé e della propria esistenza ritrovandosi in una condizione di grandissimo potere e potenziale e al contempo di grande delicatezza: la donna è più sensibile, più disponibile all'ascolto, alla cura di sé ed è più in contatto con quella dimensione di connessione cosmica fra uomo e natura. Sarà questa nuova predisposizione al cambiamento, assieme a stati fisici e mentali diversi e contrastanti, a guidarla con l'aiuto delle Asana, del Pranayama e dei Mudra verso una più facile accettazione della mutevolezza del proprio corpo, diminuendone i disturbi classici come nausea e mal di schiena.

Avere una colonna vertebrale forte è importante per aiutarla a sostenere il peso che andrà man mano ad aumentare nel secondo e terzo trimestre. Lo yoga contribuirà ad evitare che il baricentro si sposti in avanti, chiudendo il petto e alterando la respirazione, favorendo le spinte che avvengono principalmente attraverso la partecipazione dei muscoli toracici; inoltre, aiuta a rendere flessibile la muscolatura addominale e fortificare le pelvi che sono il pavimento su cui poggia il feto, che dovrà aprirsi per lasciarlo passare al momento dell'espulsione preparandole ad un buon parto.

Lo yoga è un potente anti-stress, che combina il controllo della respirazione con posizioni rilassanti e, per coloro che hanno timore del parto, può essere la via per lasciarsi alle spalle dubbi e paure e vivere l'esperienza della nascita con maggior consapevolezza e sicurezza. Ci si allena a sintonizzarsi con le proprie sensazioni, a seguire i segnali del corpo utili in vista del travaglio, quando la donna dovrà trovare le posizioni che aiutano a gestire al meglio il dolore delle contrazioni.

Le posture devono essere adattate in base ai mesi di gravidanza e al corpo che si modifica, le asana più consigliate alle future mamme sono:

- **Baddha Konasana** (la farfalla)

*Posizione molto semplice da eseguire ideale per rilassare corpo e mente.*

*La futura mamma è seduta a terra, le ginocchia divaricate, le piante dei piedi si toccano e le mani afferrano le caviglie, la schiena è allungata. Può mantenere la posizione per alcuni minuti, concentrandosi sulla respirazione che deve essere lenta e profonda. La posizione della farfalla favorisce la distensione dei muscoli del perineo, scioglie le anche e favorisce l'aumento dei diametri del bacino.*

- **Upavishtha Konasana** (seduta ad angolo)

*La gestante è seduta a terra, con le gambe distese ben divaricate, le mani posate in giù dietro al bacino. In questo modo si distende la colonna vertebrale e si potenziano i benefici della posizione della farfalla.*

*Una variante di questa posizione è Supta Upavishta Konasana (Distesa ad angolo); si è supini, con le gambe divaricate, sollevate verso l'alto. Per non affaticarsi si suggerisce di appoggiare le gambe alla parete, questa soluzione è ideale in caso di varici, pesantezza e gonfiore agli arti inferiori, poiché favorisce il ritorno venoso.*

- **Marjara Kriya** (il gatto)

*A quattro zampe, con le ginocchia sul tappetino e le mani poggiate a terra sotto le spalle, si inspira e si inarca la schiena verso il basso con la testa sollevata, si espira e si compie il movimento contrario, sollevando la schiena che fa una curva, abbassando il capo. Questo esercizio permette di distendere la colonna vertebrale per prevenire o alleviare il mal di schiena, mobilizza il bacino in vista del parto e, inoltre, è un movimento utile se il bimbo, nel terzo trimestre, è ancora in posizione podalica poiché aumenta le probabilità che il piccolo decida posizionarsi di testa in giù rendendo così possibile un parto naturale.*

- **Malasana** (la ghirlanda)

*La futura mamma è accovacciata sui talloni, con i piedi un po' più aperti rispetto alle anche, le mani giunte davanti al petto, le braccia che spingono le ginocchia lateralmente e il bacino rilassato verso il basso. Questa è una posizione da assumere spesso in quanto favorisce l'elasticità e la distensione del perineo, rinforza i muscoli delle gambe e può essere sfruttata anche durante il parto; è sconsigliata dopo la trentaseiesima settimana se il bambino è ancora podalico, poiché c'è il rischio che si possa intrattenere nel primo tratto del canale del parto in quella posizione.*

- **Vira Vatayanasana** (il cavaliere)

*La posizione è in piedi con le gambe divaricate, le ginocchia si flettono leggermente, le mani sono giunte davanti al petto nella posizione del saluto, con i palmi che spingono leggermente uno verso l'altro. Questa asana favorisce l'apertura e l'elasticità del perineo e rinforza i muscoli delle gambe.*

- **Ashvini Mudra** (la giumenta)

*Qui il perineo è protagonista: sdraiati o seduti, ci si concentra su questa parte del corpo. Quando si espira lo si chiude lentamente, contraendo i muscoli del pavimento pelvico, e quando si inspira lo si apre, rilasciando i muscoli. E' un esercizio da ripetere spesso, dopo il parto, è un alleato prezioso per recuperare la sua tonicità e aiutare l'utero a tornare alle dimensioni normali.*

*(Per le neomamme la tecnica è opposta: durante l'inspirazione il perineo si chiude, e in fase di espirazione si apre)*

- **Setu Bandhasana** (il mezzo ponte)

*La mamma è sdraiata supina, con le gambe piegate, i piedi paralleli al bacino, le braccia distese lungo il corpo. Durante l'inspirazione si contraggono i glutei e si sollevano lentamente il bacino e la schiena (le prime vertebre a staccarsi da terra sono le sacrali, poi le lombari, infine le dorsali), con il pube che spinge verso l'alto. Con l'espirazione si torna, lentamente, alla posizione di partenza (scendono prima le vertebre dorsali, poi le lombari e per ultimo il sacro). Questo movimento distende la colonna vertebrale e rilassa la zona addominale.*

- **Svastikasana** (asana dell'energia solare)

*La gestante è sdraiata supina con le mani sotto la testa e le dita intrecciate, le gambe sono piegate, le ginocchia aperte, i piedi distanti tra loro e vicini al bacino. Da questa posizione si portano entrambe le ginocchia verso terra da un lato e poi dall'altro, mentre la testa ruota dalla parte opposta. In questo modo si sciogliono i muscoli delle anche e della schiena, alleviando rigidità muscolari e articolari, questa posizione è molto utile in caso di nausea.*

- **Pavana Muktasana** (asana parziale dei venti)

*Posizione supina con le gambe distese e le braccia rilassate lungo i fianchi. Si inizia piegando una gamba e sollevandola verso il torace, portando entrambe le mani verso il ginocchio esse lo accompagnano vicino al petto, mentre l'altra gamba è ben distesa a terra con il piede a martello (mano a mano che la pancia cresce la gamba si solleva a lato del torace e le mani tirano il ginocchio verso l'ascella); poi si torna alla posizione iniziale e si ripete il movimento con l'altra gamba. Questo esercizio favorisce la distensione del perineo, allunga e rilassa la colonna vertebrale e migliora la circolazione.*

Se le asana lavorano per sciogliere il corpo e lo aiutano a predisporre al parto, una corretta respirazione (*prānāyāma*) può aiutare la gestante ad affrontare il tutto in modo benefico e più positivo. Imparando a controllare il respiro, a modularlo in base alle proprie esigenze, riuscirà a dare alla luce il suo piccolo in modo più sereno e cosciente. Il *pranayama* attenua il dolore, dona consapevolezza e apporta molteplici benefici: crea maggiore ossigenazione dei tessuti, aumenta l'energia, crea un ampio e corretto movimento del diaframma, tonifica gli organi interni, favorisce la peristalsi intestinale e la digestione, aiuta il lavoro dei reni e del fegato, migliora la circolazione del sangue negli organi interni, aumenta la pressione intrapolmonare migliorando la capacità vitale dei polmoni e del muscolo cardiaco. Imparare a gestire la respirazione è un modo per affrontare i momenti difficili, aiuta nei momenti di panico, è quindi uno strumento indispensabile sia per la gravidanza che per tutto il resto della vita.

E' importante, prima di ogni esercizio respiratorio, appurare che entrambe le narici siano libere. Spesso non ci si accorge che frequentemente respiriamo da una narice sola; per determinare una giusta apertura delle condotte nasali, la pratica yoga prevede un adeguato esercizio di respirazione detta "**alternata**" o di "**Ida e Pingala**" che consiste nell'occlusione della narice destra inspirando con la sinistra e poi viceversa.

La respirazione avviene in 3 tempi:

- **Pūraka** (l'inspiro) è l'assorbimento dell'energia dall'esterno all'interno. Rappresenta l'attività, l'azione, la capacità di chiedere, con l'inspiro inizia la nostra vita.
- **Rechaka** (l'espriro) è l'efflusso dell'energia individuale dall'interno all'esterno. E'

la capacità di donare, del ritorno dell'abbandono, con l'espriro terminiamo la nostra vita individuale.

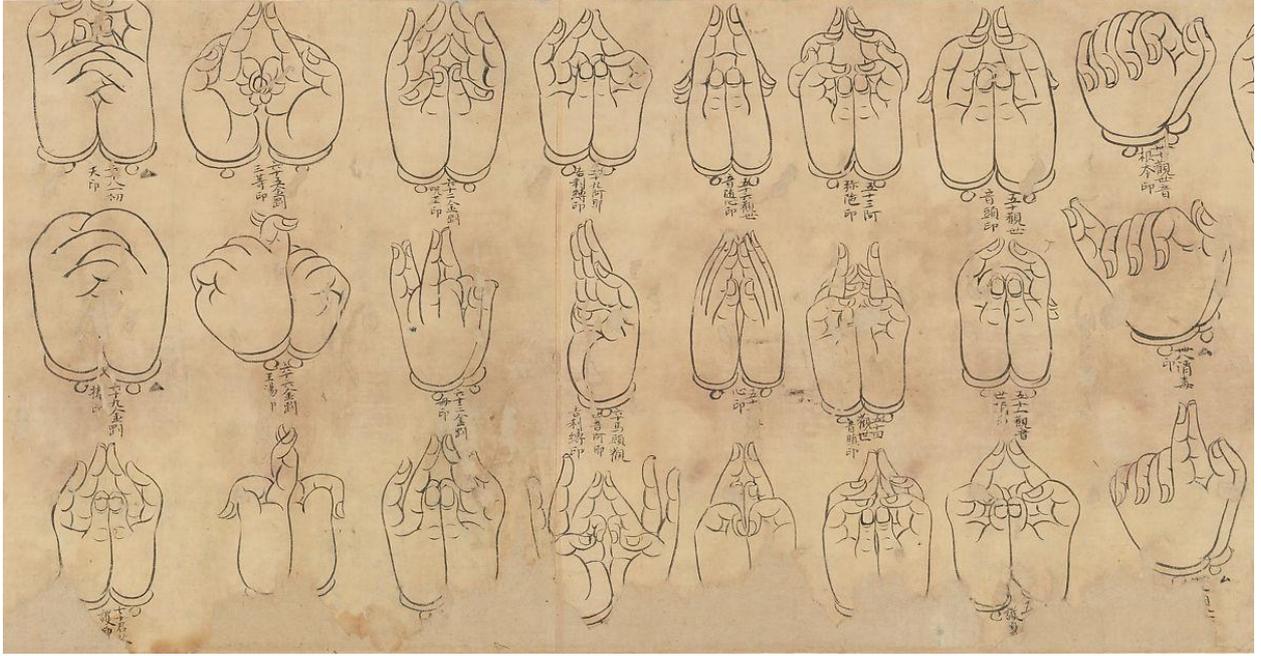
- **Kumbhaka** (il trattenimento) mentre l'inspiro e l'espriro ci sono consueti, nelle discipline occidentali non viene considerato il trattenimento che invece ha un'importanza grandissima nello yoga. *Kumbhaka* significa "vaso" che può essere pieno o vuoto. Il termine indica una *sospensione del respiro* che può essere:
  - ✓ a polmoni pieni (*antara-kumbaka*) il trattenimento interno, il vaso pieno;
  - ✓ a polmoni vuoti (*bāhya-kumbaka*) il trattenimento esterno, il vaso vuoto.Nello yoga il trattenimento del respiro è finalizzato al controllo della mente.

La fisiologia ci insegna che esistono tre tipi di respirazione:

- **diaframmatica (Adhama):**  
*Portando le mani sull'addome, all'altezza dell'ombelico, senza forzare il movimento naturale, si sente ad ogni inspiro l'addome che sale dolcemente e si abbassa. Questa respirazione massaggia gli organi interni, induce al rilassamento, apporta l'ossigeno nella parte bassa dei polmoni.*
- **respirazione toracica (Madhyama):**  
*Con le mani sulle costole, si può percepire il movimento della loro apertura ad ogni inspiro e la leggera chiusura ad ogni espriro. Essa esprime forza e vitalità e apporta ossigeno alla parte mediana dei polmoni.*
- **respirazione clavicolare (Adya):**  
*Con le mani sulle clavicole, si percepisce il loro sollevamento ad ogni inspiro e abbassamento ad ogni espriro, questo movimento apporta ossigeno solo all'apice dei polmoni, è una respirazione superficiale molto importante durante il travaglio ed il parto.*
- **respirazione yogica completa:**  
*Consiste nell'unione armoniosa di queste tre fasi, diventando un flusso unico che sale e scende in modo armonioso. E' un efficace antistress e favorisce il riposo.*

Quattro invece sono i Mudra generalmente associati con le prime sezioni respiratorie:

- **Cin Mudra** per Adhama
- **Cinmaya Mudra** per Madhyama
- **Adi Mudra** per Adya
- **Brahma Mudra** per un ciclo Yogico completo.



Nei rituali tantrici ne vengono usati ben centootto e nell'antico testo sullo yoga *Gheranda Samhita* vengono citati i venticinque mudra principali:

महामुद्रा नभोमुद्रा उद्दीयनं जलन्धरम् ।

मूलबन्धो महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ॥ १ ॥

विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालनी ।

तादागी मण्डुकीमुद्रा शाम्भवी पञ्चधारणा ॥ २ ॥

अश्विनी पाशनी काकी मातङ्गी च भुजंगिनी ।

पञ्चविंशतिमुद्राश्च सिद्धिदा इह योगिनम् ॥ ३ ॥

*Lingua sanscrita*

mahāmudrā nabhomudrā uddīyānaṃ jalandharam |

mulabandho mahābandho mahāvedhaśca khecarī || 1 ||

viparītakarī yonirvajrolī śakticālanī |

tādāgī maṇḍukīmudrā śāmbhavī pañcadhāraṇā || 2 ||

aśvinī pāśanī kākī mātaṅgī ca bhujamṅinī |

pañcaviṃśatimudrāśca siddhidā ih yoginam || 3

*Lingua indiana*

Nel *pranayama*, nello yoga e nella meditazione, la loro pratica regolare, sigilla l'energia nel corpo e ne indirizza il flusso in un particolare organo o direzione, man mano che la sensibilità si acuisce, si percepisce il fluire del prana come del calore che si concentra sui palmi delle mani che assieme alle dita costruiscono numerose serie di Mudra. Questa gestualità rituale è comune in tutte le culture del mondo come, ad esempio, quella Cristiana in cui i fedeli si raccolgono in preghiera con le mani giunte (*atmanjali mudra*); nella medicina cinese vengono chiamati, invece, meridiani; nelle raffigurazioni delle Divinità e danze indiane, dove i gesti, le posizioni del corpo e degli occhi creano mirabili intrecci densi di significati, si raccontano storie di dei ed eroi. Nonostante le numerose diversità, tutti i mudra nascono con un solo scopo: aiutare a ricaricare le riserve di energia, a migliorare la qualità della vita, ad affrontare i disturbi emotivi, a ritrovare l'equilibrio interiore, aumentare la consapevolezza e le funzioni psichiche superiori, creare un legame diretto con la vita che sta crescendo dentro di sé.

Se una futura madre, inoltre, medita e pratica il canto dei mantra crea grande armonia dentro sé stessa, tutto ciò influisce sullo stato *karmico* del bambino, avendo più probabilità che un'anima più sviluppata si possa incarnare nel feto.

Esiste uno stretto legame tra suono e sviluppo umano e fin dai tempi ancestrali, le donne hanno sempre cantato durante la gravidanza e il parto, in particolare, il "**canto carnatico**" o "canto delle vocali". Questa tradizione, che nasce nel sud dell'India intorno al 2000 a.C., è stata tramandata di generazione in generazione, ripresa negli anni '70 e portata in Europa da *Frédéric Leboyer*,<sup>(11)</sup> che l'ha proposta come tecnica di autosostegno durante le fasi di travaglio e parto, per prendere coscienza di sé attraverso la voce, utilizzato in seguito anche in fase prenatale per creare un legame con il nascituro.

Il canto carnatico oggi viene proposto alle donne incinte nei corsi di accompagnamento alla nascita, come tecnica di interiorizzazione e metodo di controllo e sopportazione del dolore per il parto, si tratta di vocalizzazioni con un suono di sottofondo, prodotto da uno strumento indiano, la *cambusa*.

Si inizia sussurrando una "M", per passare alle vocali "A-E-I-O-U", e finire di nuovo con una "M". I suoni vengono modulati, insieme al respiro, per tutto il tempo della fase di espirazione, con effetti profondi a livello psichico ed emotivo. Il canto si basa sulle *raga* (emozioni) e le 72 note indiane alla base dei canti sacri. Grazie ad esso si possono scoprire le proprie sonorità, strumento importante per la propria ricerca

interiore e per affinare la consapevolezza della respirazione addominale; il primo insegnamento, infatti, è il corretto utilizzo del diaframma per attuare la respirazione profonda, valido aiuto per guidare il corpo soprattutto nella fase espulsiva del parto, dove ci si lascia attraversare dal dolore scaricando le tensioni, ma risparmiando le energie e vivendo il travaglio in modo attivo.

Un'altra parte del corpo sulla quale agisce il canto carnatico è la gola: il suono ne determina il rilassamento e poiché gola e utero sono collegati (se la gola è distesa lo è anche l'utero e viceversa), se ne può ben comprendere l'importanza legata al parto. Durante le contrazioni la partoriente aiutata nei vocalizzi, aumenta l'ossigenazione, i muscoli si rilassano alzando la soglia del dolore, le corde vocali mettono in vibrazione tutto il corpo e la pronuncia della A distende la gola e di conseguenza si ha una maggiore dilatazione vaginale. In seguito, durante il parto, l'emissione dei suoni più gravi, favorisce la distensione del perineo.

I benefici derivanti non sono solo fisici.

Il canto produce una sensazione di piacere in chi lo pratica in quanto libera endorfine; la voce risulta essere uno dei mezzi analgesici più potenti durante il travaglio. Concentrandosi sull'emissione del suono, la partoriente facilita il pensiero positivo, che aiuta a mantenere la mente lucida, senza farsi prendere dal panico, facilitando la nascita del bambino. Il suggerimento è dedicare 10 minuti al canto, ogni giorno durante tutto il periodo della gravidanza; infatti, già dalla terza settimana di gestazione, il feto possiede un orecchio, che diventa funzionante verso la sedicesima, consentendogli di sentire i suoni, riconoscere il battito cardiaco materno, il ritmo respiratorio e la voce stessa della madre, che sarà poi riconosciuta dal bambino quando, una volta nato, avrà bisogno di accudimento.

*“Quando siete nel ventre materno, vi viene data una paura interiore.*

*Tutti i pensieri di paura della madre vengono impressi in voi come un computer.*

*Qualsiasi cosa una madre possa insegnare in questi nove mesi, quello diventa il nucleo fondante del bambino, il suo carattere, il suo sviluppo, e determina come farà fronte all'universo.”*

*Yogi Bhanjan*

## Capitolo 4

### IL PARTO E IL POST PARTO

Il corpo di ogni donna, soprattutto in gravidanza, ha un sapere innato, un codice genetico in grado di attuare dei meccanismi perfetti che danno ad ogni istante un significato preciso.

Il bambino è colui che scatena il parto attraverso un determinato meccanismo, una volta appurato che tutti gli organi sono formati, decide di nascere rilasciando sostanze all'interno del liquido amniotico che inducono a loro volta la produzione di un ormone all'interno del corpo della madre (l'ossitocina), il cui compito è quello di iniziare il parto ammorbidendo l'utero.

La funzione del parto è regolata da una parte del nostro cervello definita ancestrale, essa produce un effetto sulla muscolatura involontaria dell'utero che ne modifica la forma, rendendolo più morbido ed elastico; tutto questo è avvertito spesso come un dolore intermittente e ad ogni momento di spasmo e sofferenza ne segue uno di totale assenza. Questo impulso, in seguito, arriva al cervello che mette in circolo le endorfine, un anestetico naturale.

Il dolore delle contrazioni ha lo scopo di indurre a cercare la posizione più comoda e adatta per il parto; per permettere questo meccanismo, il nostro corpo mette in inibisce le funzioni della neocorteccia cerebrale (la parte del nostro cervello adibita all'apprendimento, la logica, la ragione); provare a riattivarla, significa rischiare di bloccare il travaglio. Per evitare tutto ciò, nella tradizione Ayurvedica, si ritiene necessario che l'ambiente adibito sia al riparo dalla luce, silenzioso e confortevole, così da evitare tutte quelle situazioni di disagio che bloccherebbero il travaglio. Molto importante è anche l'ambiente in cui vivrà la donna nell'ultimo mese di gravidanza che dovrà essere un posto appartato e sereno per accogliere al meglio la nuova vita, in quanto costituirà il primo contatto che il neonato avrà con il mondo esterno.

Nei testi classici vengono descritte le tecniche di costruzione di una casa (o di sistemazione di una stanza) in cui gli elementi Etere, Aria, Fuoco, Acqua e Terra dovranno essere tenuti in considerazione per garantire armonia ed equilibrio. Vengono, inoltre, riportate una serie di pratiche per facilitare l'avvio del funzionamento del SNC e della respirazione autonoma, utili subito dopo la nascita del piccolo.

Il padre (presenza ritenuta importante e necessaria) ha il compito di eseguire il *Rito Vedico* della nascita, facendo ascoltare al piccolo alcuni suoni tintinnanti, che aiutano il risveglio dei sensi, e bisbigliando al suo orecchio un “*mantra*” di buon auspicio. In seguito, ci si occuperà della cura del neonato che prevede la rimozione della camicia caseosa, utilizzando polvere di sale di roccia mescolata con ghee e l’oleazione con olio *Bala Taila* per aiutare a bilanciare *Vata* e ridurre l’impatto traumatico del parto; vengono inoltre liberati dai residui amniotici la cavità orale, le orecchie e gli occhi e, inducendo una leggera emesi con una minima quantità di sale di roccia applicato in fondo alla lingua, si va ad eliminare completamente il liquido amniotico. Sulla fontanella bregmatica si applica un batuffolo di cotone imbevuto di ghee e dopo il taglio e la legatura del cordone ombelicale, il neonato viene immerso in un bagno medicato a base di decotto con qualità antisettiche (lo stesso tipo di decotto viene usato in seguito dalle puerpere per le lavande vaginali). Finite tutte le pratiche, il piccolo rimane insieme alla madre in una stanza tranquilla in penombra, senza eccessivi stimoli sensoriali. I primi mesi di vita, così intimi ed importanti per madre e figlio sono, secondo la tradizione, dedicati alla ripresa delle energie e volti alla costruzione di quel profondo legame che li unirà per sempre. Quindi, per almeno tre mesi e secondo le possibilità, restano in un luogo protetto dove sono seguiti da una tradizionale figura esperta in massaggi e cure neonatali, che si dedica a loro attraverso oleazioni quotidiane, fumigazioni, consigli pratici ecc.

La cura della puerpera è mirata alla necessità di mitigare l’aumento di *Vata*, quindi basata oltre al riposo, su oleazioni nutrienti e rinforzanti, su un regime alimentare ricco di latte e proteine e sul massaggio. Praticato sia sul nuovo nato che sulla madre, con la stessa regolarità e costanza con la quale viene loro fornito nutrimento, questo elemento di purificazione e mantenimento della tonicità è molto importante in questa fase, perché né la mamma né il bambino possono sottoporsi ad altre forme di esercizio fisico, nella donna inoltre, durante gli ultimi quattro mesi di gravidanza, la muscolatura della regione addominale subisce uno stiramento a causa della crescita del feto; un regolare massaggio post-parto con elementi medicati è, dunque, ritenuto fondamentale per aiutare i muscoli a recuperare la loro conformazione originaria. Oltre all’addome, il massaggio deve focalizzarsi su vita, schiena, collo e spalle al fine di stimolare ed aiutare il corpo della neomamma a riorganizzare la propria postura, sulle gambe, per farle tornare in forma eliminando i liquidi in eccesso.

Tra i trattamenti trattamento post-parto più usati vi è “*Neerabhyangam*” (massaggio linfodrenante indiano), detto anche *massaggio di lunga vita*.

Il termine “Neera” in sanscrito significa “linfa”; l’azione principale di questo trattamento si esplica proprio a livello di questo fluido corporeo dalle innumerevoli funzioni. Il compito principale del sistema linfatico è quella di produrre, mantenere e distribuire i linfociti, che rappresentano la nostra maggior difesa contro infezioni e i rischi ambientali, accanto a questa importante funzione, vi è quella di depurazione e drenaggio dell’intero organismo. Ricevendo *Neerabhyangam* la neomamma ritorna in forma ritrovando la serenità che dopo il parto risulta altalenante a causa degli ormoni. Difatti, questa fase può essere descritta come un periodo di grande gioia e felicità ma anche di profonda vulnerabilità e difficoltà. E’ un momento in cui si presentano esigenze nuove: deve entrare in sintonia con il bambino avuto in grembo per nove mesi, cercare di costruire un rapporto forte e solido capendo i suoi bisogni e i suoi linguaggi; bisogna rimettersi in forma dopo la gravidanza, riorganizzare la propria vita in famiglia, a lavoro, coinvolgere il partner nel modo giusto.

L’insieme di questi profondi cambiamenti, soprattutto a livello emotivo, in Occidente prende il nome di “**baby blues**”. In linea generale, si manifesta con crisi di pianto e sbalzi d’umore che scompaiono dopo poco tempo; in questo caso viene considerato un disturbo pressoché fisiologico, ma se i sintomi si aggravano e il disturbo si protrae nel corso dei mesi, ci si imbatte in una vera e propria “**depressione post partum**”, che si caratterizza con sintomi specifici quali spossatezza, indolenza, esaurimento, mancanza di appetito, disperazione, sonno eccessivo o insonnia, pianto immotivato, irritabilità, disinteresse nei confronti del figlio e/o paura di danneggiarlo, repentini cambiamenti di umore, isolamento dalla famiglia. Occorrerà, quindi, prendere dei provvedimenti perché se non curata, potrebbe perdurare nel tempo.

Si ritiene che, tra le principali cause, ci siano i cambiamenti ormonali ai quali è sottoposta la neo mamma (come un improvviso calo di estrogeni e progesterone ed alcuni ormoni prodotti dalla tiroide), il cambiamento dello stile di vita e il senso di inadeguatezza per l’arrivo del nuovo nato, così come il sovraccarico di responsabilità da cui deriva un senso di timore incontrollato.

Il post parto è un momento molto delicato e la donna spesso dimentica il proprio benessere, tuttavia bisogna ricordare che la fonte di forza del piccolo è proprio la madre, per questo è importante che essa si “ri-connetta”, aiutandosi anche con le cure naturali che si sono rivelate molto efficaci.

Diversi studi hanno constatato che il massaggio ayurvedico è un metodo dolce per assistere le persone affette da depressione.

Privo di effetti collaterali, riequilibra il corpo e le energie, riattiva gli organi, migliora l'umore, riduce lo stress (eliminando tossine e scorie in eccesso) e purifica corpo e psiche facendo ritrovare stati mentali di benessere e di armonia.

Altri trattamenti ayurvedici che possono favorire il ritorno all'equilibrio originario, sono:

- **Shenana** realizzata tramite applicazione di olio caldo sul corpo, aiuta la pelle ad assumere un'aspetto sano e luminoso, producendo un profondo stato di quiete. L'operatrice, per eseguire questo trattamento, generalmente si concentra sulla regione addominale che poi faserà con un panno di lino o cotone;
- **Pindasweda e Swedana** dove l'utilizzo di sostanze ed erbe, avvolte in pezzi di cotone, vengono riscaldati e massaggiati energicamente sul corpo in maniera tale da favorire la sudorazione e la purificazione dell'organismo;
- **Shirodhara** il cui elemento principale è l'olio caldo che, colato direttamente sul capo, permette di liberare i canali energetici del sesto e settimo chakra donando relax e lucidità mentali.

Il canto dei mantra, le asana e lo "yoga della risata" possono essere utilizzati come ulteriori strumenti molto utili per affrontare la depressione, essi favoriscono la serenità sia da un punto di vista fisico che emotivo, aiutando così anche gli stati d'animo più difficili.

Gli esseri umani sono cablati per rispondere positivamente alle risate e ai sorrisi generando sostanze chimiche che fanno sentire bene; il cablaggio è così forte che il cervello risponde anche sorridendo a se stessi nello specchio, o simulando di farlo con entusiasmo, favorendo il rilascio di dopamina, un neurotrasmettitore che produce sentimenti di felicità.

La risata, si basa sugli studi scientifici di Paul Ekman che testimoniano come il nostro corpo non distingue la differenza tra risata spontanea e autoindotta. Entrambe mandano lo stesso segnale al cervello e all'amigdala che, attraverso gli impulsi neuronali legati ai nostri muscoli, attivano una produzione biochimica molto intensa, chiamata *joy cocktail*, composta da endorfine (antidolorifici naturali e sostanze che generano uno stato di gioia ed euforia) e serotonina (un antidepressivo naturale); il conseguente abbassamento di cortisolo determinerà un aumento di difese immunitarie.

Per questi motivi, lo studio per la creazione di approcci terapeutici al sorriso (come "Lo Yoga della risata") si sta diffondendosi rapidamente nel mondo, quale metodo unico, che favorisce la risata. Inizialmente si ride come forma di esercizio ma si arriverà, molto rapidamente, alla generazione di una risata vera attraverso il contatto oculare, la giocosità e la gioia tipiche dei bambini.

La ragione per cui viene chiamato così, è la combinazione di esercizi respiratori dello Yoga (che derivano dal Pranayama) con esercizi di risata che aumentano le riserve d'ossigeno nel corpo e nel cervello generando una sensazione di maggiore energia e salute. Questo metodo è stato sviluppato da un medico indiano, il Dr. Madan Kataria che ha iniziato riunendo 5 persone il 13 Marzo 1995 in un parco di Mumbai.

Leggendo il libro "Anatomia di una malattia", di Norman Cousins (un giornalista scientifico guarito negli anni '60 da una grave malattia grazie all'elaborazione di un proprio metodo basato sulla risata e sull'alimentazione) e studiando le ricerche mediche del Dr. Lee Berk, che studiò a fondo l'impatto della risata sulla salute a partire dagli anni '80, Kataria decise di passare dalla teoria alla pratica chiedendo alle persone presenti al parco di unirsi a lui per ridere.

Il piccolo gruppo iniziò condividendo storie divertenti, catturando l'attenzione di osservatori stupiti che decisero di unirsi a loro, fino a diventare in cinquanta; ciascuno dei componenti sperimentava gli effetti benefici di quell'incontro mentre il dottore verificava gli esiti dell'esperimento. Una volta esaurite le storie, però, fu evidente che per poter ridere tutti i giorni non ci si sarebbe potuti affidare semplicemente ad esse poiché la quantità non era ovviamente illimitata. Studiando approfonditamente il caso, dedusse che il corpo umano non distingue la risata spontanea da una stimolata; entrambe però erano in grado di produrre la stessa chimica della felicità. Propose quindi ai partecipanti di ridere, semplicemente, sentendosi liberi di esprimere la loro giocosità. Ad un certo punto, il dottore constatò che la risata diventava autentica; non si poteva più smettere ed in poco tempo si unirono altre persone fino ad un totale di circa un centinaio di membri.

Era nato il primo Club della Risata.

Il tutto si è rapidamente diffuso, fino ad avere oggi migliaia di Club della risata in oltre 65 paesi del mondo.

Il Dr. Kataria porta avanti un importante messaggio pacifista affermando che:

*"Ridere non conosce confini, non fa distinzioni di razza, credo religioso o colore ed è un linguaggio universale che può unificare il mondo"*

Per tale motivo, nel 1998, è stata istituzionalizzata la "Giornata Mondiale della Risata" (World Laughter Day), che si celebra ogni anno la 1° domenica di maggio, dove si RIDE a favore della PACE NEL MONDO.

Lo "Yoga della risata" inizia con un riscaldamento che sfrutta il contatto visivo, e

quindi l'azione dei neuroni specchio, permettendo di attivare le aree motorie legate alla risata facilitando il contagio che avviene se qualcuno del gruppo ne ha una divertente. Egli a sua volta mette in relazione i componenti del gruppo, invitandoli a battere le mani, con un *clapping*, agendo con gioia e sfruttando anche la giocosità che determina la riconnessione al nostro bambino interiore; la risata si trasforma presto da autoindotta a spontanea ed autentica.

Al centro della pratica, c'è la cosiddetta meditazione, considerata il cuore della sessione e il momento in cui si ride liberamente e incondizionatamente.

La sessione si conclude con una fase di rilassamento che può essere uno *Yoga Nidra*, un *Humming* o una danza di radicamento, chiamata *Grounding Dance*, ritenuta utilissima per rimettere in equilibrio il sistema e giovare al massimo di tutta l'energia.

I benefici sono molteplici:

- **sulla salute:** prevenendo e migliorando stati di depressione ansia e alcune malattie
- **nella vita personale:** cambia l'umore facendoci sentire meglio con sé stessi e facendoci avere un punto di vista più positivo e maggiore ottimismo
- **nella vita professionale:** aumenta le riserve di ossigeno, sia nel cervello che nel resto del corpo, aiutandoci a lavorare meglio e con più efficienza; inoltre le risate in gruppo possono creare Team motivati e felici
- **nella vita sociale:** può aumentare l'autostima e migliorare la comunicazione, accrescere la creatività e l'energia positiva che connette le persone e aiuta a fare amicizia facilmente. I Club della risata (soprattutto in INDIA) costituiscono una rete sociale di persone che hanno cura l'una dell'altra. Questo sviluppa un senso di sicurezza sociale che contrasta lo stress e aiuta a superare i momenti di depressione, la malattia n°1 nel mondo d'oggi
- **nel superare le sfide:** nei tempi difficili che stiamo vivendo non è facile rimanere calmi e centrati; lo Yoga della risata insegna come tenere alto lo spirito gestendo ogni situazione senza perdere la concentrazione e la pazienza, soprattutto quando ci sono delle sfide da affrontare nella vita. Lo *YdR* promuove un'attitudine mentale positiva per entrare in contatto con le situazioni negative e ci aiuta a rapportarci con situazioni e persone difficili nella maniera migliore
- **a livello spirituale:** attiva il cosiddetto "spirito interiore della risata", un'inclinazione al sentire di cuore, a sentire l'altro come nostro prossimo, a praticare apprezzamento, gratitudine, gentilezza, generosità, perdono
- **in gravidanza:** facilita il respiro, libera le endorfine e rilassa, purché si attui una risata più leggera per non sforzare gli addominali. Può essere un valido strumento anche in sala parto

- **nel post-parto:** aiuta le neo-mamme ad affrontare la nuova vita con il bambino, molto utile per rimettersi in forma.

In Occidente, nonostante gli standard di esistenza migliori, a differenza della cultura Indiana, la vita stressante e frenetica a cui si è sottoposti anche subito dopo il parto, ci fa dimenticare il profondo rispetto per i derivanti ritmi biologici.

Rallentare, e cogliere ogni istante, è ciò che l'Ayurveda insegna; vivere l'unicità di ogni evento secondo i tempi che la Natura stessa gli ha dedicato.

*“Quando tu ridi, tu cambi e quando tu cambi, cambia il mondo intorno a te.”*

*Dottor Kataria*

## Capitolo 5

### SHANTALA E BABYWEARING

Le sensazioni ed emozioni che annunciano la fine dei nove mesi, precludendo alla nascita, riportano alla mente della partoriente tutto ciò che si è vissuto durante il periodo gestazionale; tuttavia, per il piccolo l'esperienza può celare degli aspetti tutt'altro che positivi.

Nel momento della nascita, infatti, il neonato entra in contatto con un ambiente esterno, a lui sconosciuto, abbandonando lo stato di benessere e la sensazione di quella protezione, calda e rassicurante, in cui sinora aveva vissuto. Catapultato in un turbinio di nuove sensazioni, di angoscia e smarrimento, tipiche di un piacere terminato in maniera brusca si sentirà indifeso. Ad aiutarlo a razionalizzare questa nuova situazione, accompagnandolo verso una nuova consapevolezza, ci sarà, oltre alla vicinanza dei genitori, ciò che nella cultura indiana viene ritenuto indispensabile: la pratica del massaggio.

Secondo il ***Sushruta Samhita*** (uno dei più antichi trattati di medicina ayurvedica), già negli istanti che seguono la nascita, ancor prima che il cordone ombelicale venga reciso, è consigliato praticare un massaggio purificatore, al fine di ripulire la pelle del bambino ed attivare la circolazione. Tradizionalmente, questa operazione viene eseguita facendo rotolare dolcemente, sul corpo del neonato, una soffice palla di pasta di pane, le cui caratteristiche tattili, che si esaltano al contatto con le mani, sono molto simili a quelle della pelle della madre.

L'impasto, preparato con acqua, farina di frumento integrale finemente setacciata e un pizzico di curcuma (che contribuisce a rinforzare la pelle e a preservare il corpo del neonato dalle infezioni) viene completato con l'aggiunta di olio di mandorla in maniera tale da renderlo liscio e farlo scivolare dolcemente.

Questa pratica rappresenta una valida alternativa al massaggio con le mani nei primi giorni di vita, poiché consente di evitare attriti eccessivi o pressioni sulla pelle particolarmente delicata del nascituro; successivamente, al compimento del primo mese si potrà procedere con il vero e proprio massaggio che rappresenterà un *continuum* energetico fra la vita uterina e quella esterna creando, prima di ogni effetto terapeutico, le basi per l'inizio di un armonioso rapporto di comunicazione tra genitore e figlio.

Detto massaggio neonatale, è chiamato anche "***Shantala***", dal nome di una donna che il Dott. Leboyer incontrò in India, madre di due figli e ospite di un centro assistenza per bisognosi; il massaggio che praticava con amorevole dedizione su uno dei piccoli, in un contesto difficile come quello dei sobborghi di Calcutta, fece emergere una nuova dimensione della cura del bambino fino ad allora sconosciuta

agli occidentali. Nei suoi testi, infatti, è scritto:

*“E questo segreto era lì. Fatto, semplicemente, di amore, di luce e di silenzio”.*

Il massaggio al neonato è una delle più antiche e tradizionali arti indiane, tramandata da madre in figlia durante il periodo della gravidanza, che fa riferimento ai principi basilari della Medicina Ayurvedica. Il trattamento va eseguito, sul bambino digiuno, in un posto tranquillo, al riparo da correnti d'aria e preferibilmente al mattino presto o al tramonto; vengono utilizzati olio di cocco (rinfrescante d'estate) o di senape (riscaldante d'inverno).

Il tocco delle mani imbevute lo nutrirà come nel grembo materno, aiutandolo a prendere coscienza dei suoi nuovi confini, che non saranno più le pareti uterine, alleviando la sofferenza per il brusco ed improvviso cambiamento.

Il piccolo viene adagiato sulle gambe del genitore, il quale è seduto comodamente su un tappeto o un cuscino; si avvia quindi la pratica, iniziando a comunicare con gli occhi, poi con le mani e con tutto il suo essere, trasmettendogli tutto l'amore che si sente per lui.

In un secondo momento è possibile riposizionare il bambino, sempre sulle gambe, ma supino, con lo sguardo nella stessa direzione della madre, così da privilegiare altri punti e zone di contatto come il viso, la testa, le spalle, le braccia, le mani, il petto.

Il massaggio della schiena è di importanza fondamentale, in quanto costituisce la base di tutto il sistema Shantala; una colonna vertebrale (dimora dei nervi del sistema simpatico, responsabili del funzionamento di tutti gli organi) forte e sana consentirà al neonato una buona crescita. L'efficacia del trattamento sarà differente a seconda del tipo di movimento applicato.

Un tocco superficiale e una frizione lieve (o movimenti circolari) producono un effetto rilassante; un massaggio vigoroso avrà invece un effetto stimolante.

L'intensità del tocco varia a seconda dell'obiettivo o dell'intenzione, oltre che dell'età del bambino, della regione del corpo che si manipola e del suo stato di salute; la durata è proporzionata alla crescita.

Una volta terminato il massaggio è necessario che il bambino venga immerso in acqua, ad una temperatura appena più alta di quella del suo corpo, e lasciato semplicemente galleggiare; in questo modo, sciogliendo le tensioni che non sono state eliminate con il massaggio, si andrà a riequilibrare la sua energia.

Queste pratiche, agiscono sul sistema circolatorio, muscolare e linfatico poiché, dilatando i vasi sanguigni periferici e favorendo la circolazione, si facilita il ritorno del sangue verso il cuore; rafforzano il sistema immunitario aumentando il numero delle piastrine, dell'emoglobina e dei globuli bianchi; regolano il sistema gastro-intestinale, prevenendo e dando sollievo al disagio delle coliche gassose; regolano la funzione del sonno-veglia; alleviano la tensione del bimbo, riducendo anche i fastidi

legati al periodo della dentizione e i sintomi legati al raffreddamento, (in quanto permettono lo scaricamento del muco dal naso); aiutano a superare i traumi infantili, favoriscono il riequilibrio energetico-emozionale, stimolano la sensorialità (affinando la potenzialità del piccolo), rafforzano e ottimizzano il legame con la madre.

*“I piccoli hanno bisogno di latte, sì.*

*Ma più ancora di essere amati e di ricevere carezze.*

*Nel bimbo piccolo la pelle viene prima di ogni altra cosa e bisogna prenderne cura, nutrirla. Con amore. Non con le creme.*

*Essere portati, cullati, carezzati, essere tenuti, massaggiati, sono tutti nutrimenti per i bambini piccoli, indispensabili, come le vitamine, i sali minerali e le proteine, se non di più”*

*Frederick Leboyer*



Per venire incontro alle esigenze del neonato, affinché le esperienze di calore, contatto e protezione della vita prenatale trovino una continuità anche dopo il parto, oltre al massaggio esiste un modo di *portare* il piccolo con se, chiamato "**Babywearing**".

Questo termine significa letteralmente "indossare il bambino" e si riferisce ad una tecnica studiata per avvolgerlo al proprio corpo con



appositi supporti quali fasce elastiche, fasce rigide, marsupi, ecc.; questo metodo può essere utilizzato dalla nascita fino alla prima infanzia ed oltre.

L'arte del portare" affonda le sue radici nel più remoto passato, a partire dalle popolazioni in età preistorica le quali, durante gli spostamenti, usavano avvolgerli al proprio corpo con pellami e cortecce così da poterli tenere vicino il più possibile.

Esempi primitivi "del portare" li ritroviamo tra le immagini Sacre di San Cristoforo che porta il Bambin Gesù sulle spalle in un salterio, o ne "La fuga in Egitto " di Giotto dove Maria sull'asinello ha con sé suo Figlio.

Nel dipinto "Scene di Guerra" di Sebastian Vrancx (disegnatore del barocco flammingo, in una stampa di una madre di epoca Regency tra il 1740 1840 al British Museum, sino alle immagini più conosciute ed usate da sempre presso le popolazioni asiatiche, africane, australiane, indiane, arrivando ai giorni nostri, prima in Occidente e poi in Italia.

Fu il Dott. Sears, pediatra statunitense, a coniare il termine *Babywearing* ed ottenere il brevetto a metà degli anni '80 per l'invenzione della *ring sling* (fascia ad anelli). Prendendo spunto dall'intuizione della moglie di legare il sesto genito a sé con un lenzuolo, in modo da avere le mani libere per poter accudire agevolmente il resto della prole, introdusse la filosofia di un *maternage* ad alto contatto, quale prerogativa di benessere del neonato.

I benefici che derivano da questa tecnica, non sono solo attribuibili al bambino ma anche alla madre, consentendole di avere un *continuum* post gravidanza.

Quando avvolto nella fascia, il piccolo riproverà quella sensazione di calore, contenimento e sostegno a lui molto familiari.

La prevenzione e la cura della displasia dell'anca, favorita dalla posizione a gambe divaricate che promuove la maturazione dell'articolazione, risulta essere un ulteriore beneficio derivante da questa tecnica. L'Istituto Internazionale contro la Displasia dell'Anca dichiara, infatti, che l'uso dei supporti ergonomici è utile sia a fini precauzionali che a livello terapeutico.

Mantenere i bambini in verticale, inoltre, favorisce l'innervazione e l'irrobustimento dei muscoli del collo e della colonna vertebrale diminuendo il rischio di plagiocefalia oltre a dare sollievo ai neonati che soffrono di reflusso gastroesofageo, se portati in fascia, per almeno 30 minuti dopo ogni pasto.

Il corpo del bambino viene potenziato in modo eccellente per via del movimento multidimensionale effettuato dal genitore che favorisce lo sviluppo a livello cinestesico e propriocettivo, con ripercussioni notevolmente positive sul tono muscolare e la capacità di orientamento nello spazio; le vibrazioni e gli ondeggiamenti stimolano l'equilibrio, e quindi il sistema vestibolare.

Una ricerca di *Charpak et al*, in base a test di sviluppo mentale e motorio condotti nel primo anno di vita, ha raccolto punteggi più alti in un gruppo di bambini portati; inoltre, si è constatato che nei neonati pretermine agisce positivamente sulla

conquista della termoregolazione, sulla normalità del battito e del regolare ritmo respiratorio.

Il neonato in fascia soddisfa il suo bisogno di contatto creando i presupposti per un adeguato sviluppo psico-affettivo; impara prima a conoscere l'ambiente che lo circonda ed essendo perfettamente contenuto percepisce i confini spaziali che gli forniscono protezione e sicurezza, filtrando gli stimoli eccessivi riducendo ansia e pianto.

L'efficacia della comunicazione derivata dal contatto, favorisce l'attaccamento; difatti, un genitore che porta, impara presto a cogliere e distinguere i segnali non verbali del proprio piccolo, facilitandone l'attaccamento e l'*empowerment*, ovvero il senso di fiducia in se stesso e nella propria capacità di riconoscere le necessità del proprio bambino.

La posizione, pertanto, appare essere benefica anche per l'adulto che, invece di controbilanciare il peso del piccolo, può restare con la schiena e il bacino allineato garantendo comodità, sicurezza e mani libere; peraltro, risulta terapeutico per le mamme che non sono riuscite ad allattare, in quanto va a creare una situazione di intimità col proprio bimbo che richiama, in qualche modo, quella che si crea portandolo al seno.

E' risaputo ormai che il *babywearing* è una pratica sana dal punto di vista psico-fisico per la diade madre-bambino; ma se a portarlo è il padre, si lascia spazio ad un aspetto fondamentale nella crescita del piccolo: la complicità padre-figlio.

La maggior parte dei papà, a causa degli impegni lavorativi, passa meno tempo con i neonati rispetto alle madri; il portare aiuta a recuperare le ore perdute, creando una vicinanza fisica ed emotiva e risvegliando quell'empatia e fiducia che solo il contatto fisico può dare, contribuendo ad instaurare momenti di gioco e complicità che rimarranno unici nel loro rapporto.

Il *babywearing* genera, infine, un'esigenza di condivisione dei genitori delle sensazioni provate, dei progressi del figlio e degli effetti positivi che tutto ciò ha su loro stessi; diventa stimolo per un confronto e permette, soprattutto, di creare uno "spazio" personale ed intimo con il proprio bimbo.

## CONCLUSIONI

L'applicazione del concetto di Ayurveda alla maternità sperimenta una serie di trasformazioni, sul piano fisico e psicologico, che evidenziano una serie di effetti positivi su diversi aspetti che vanno dal pre-concepimento al post-parto.

Le numerose ricerche effettuate hanno dimostrato che in casi di infertilità, causati da stress, la donna affidatasi ad un programma ayurvedico di detossinazione, yoga, meditazione e massaggio ha raggiunto uno stato di benessere fisico e mentale che ha predisposto il corpo alla fecondazione. Una volta avvenuto il concepimento, lo stesso percorso, modificato a seconda della condizione fisica e dei mesi di gravidanza, crea una condizione ottimale e serena per lo sviluppo del feto, favorendo un'armonica fase del parto.

In molti dei casi studiati, i soggetti sottoposti a percorsi ayurvedici, hanno manifestato vari benefici a livello psicofisico, dimostrando l'azione benefica apportata da questa tecnica alla fertilità femminile; inoltre, è stato notato che l'esecuzione del massaggio "Oltre la tecnica", considerato non come una semplice sequenza di manualità ma come un profondo gesto di tenerezza dell'operatore nei confronti della futura mamma, dona un vero e proprio atto di gratitudine alla vita.

Nel piccolo, invece, si sviluppa un linguaggio particolare, una comunicazione non verbale, che gli consentirà di interagire, attraverso i propri movimenti, nell'istante in cui percepirà il tocco e il calore delle mani poggiate sul grembo materno.

Lo sguardo rassicurante, gli sfioramenti leggeri e profondi dell'operatore si fondono sino a diventare un'unica energia che penetra in profondità sino a lambire lo spirito dei riceventi. La particolare tecnica di questa "arte sottile" può essere acquisita dai maestri, nelle scuole; ma tutto il resto viene guidato dall'intenzione, dalla passione e, soprattutto dall'amore.

Oggi, in Occidente, la nascita avviene spesso in modo violento e traumatico; subito dopo il parto, la neo madre e il suo bambino hanno bisogno di tempo per abituarsi al distacco e il massaggio *Shantala*, così come il *Babywearing*, giocano un ruolo di fondamentale importanza affinché ci sia un *continuum* fisico ed energetico indispensabile ad acquisire con naturalezza, e nel rispetto dei propri tempi, la giusta sicurezza ed autonomia.

Nel corso delle numerose sedute di massaggio *Shantala*, oggetto di studio, e nella routine del "Portare", è stato dimostrato che il maggior contatto fisico e l'interazione amorevole favoriscono la crescita del neonato sia a livello corporeo che sensoriale, oltre a creare un'intima sincronia energetica con la madre che stimola la lattazione, contrasta la manifestazione di crisi da baby blues o depressione post-parto.

Negli incontri di massaggio effettuati con il papà, invece, i neonati maschi hanno mostrato un maggiore sviluppo di autostima e un'importante tendenza

all'imitazione del proprio modello paterno; le neonate, appaiono crescere in maniera più serena ed equilibrata.

Il tatto è il primo senso che si sviluppa in utero ed è il modo attraverso il quale il piccolo entra in contatto con il mondo; nel massaggio *Shantala* sono le mani che parlano al bambino stimolando, rilassando, sfiorando, avvolgendo e profumando di dolcezza, il massaggio del genitore gli trasmette tutta la sua adorazione, infondendo calore, sicurezza ma anche un senso di appartenenza che cancella le paure infantili.

Gli importanti risultati ottenuti dall'applicazione della tecnica ayurvedica in termini di opposizione ai timori del bambino, sono stati riscontrati anche nei confronti delle donne che soffrono di depressione post-parto, le quali, sottoposte ad un ciclo di massaggi ayurvedici, hanno riportato una significativa riduzione dei livelli di stress, una minore irritabilità e una maggiore stabilità emotiva. Se la ricevente permette all'operatore di entrare in contatto con il proprio profondo, le mani possono intervenire nutrendo, sostenendo e aiutando la ricevente a prendere coscienza del corpo e dei blocchi emotivi; le braccia creano così un prolungamento del cuore che si fonde gradualmente con l'altro, regalando una condizione di pace ed armonia.

Inserendo in questo percorso le adeguate asana associate allo "yoga della risata" l'effetto si moltiplica e, se il tutto viene adottato come stile di vita, il miglioramento si trasforma in superamento della condizione depressiva.

Queste considerazioni, hanno rappresentato le fondamenta sulle quali è stata sviluppata la filosofia del progetto "Karma benessere", in cui la futura mamma viene guidata nel proprio percorso ayurvedico, con particolare attenzione all'approccio comunicativo che viene impostato, in questo particolare periodo, tra la gestante e l'operatore; una comunicazione fatta non solo di parole ma di fiducia e rispetto, i cui il tocco diventa estensione d'amore e sincronia perfetta.

Una volta conclusa la fase gestazionale, la madre intraprenderà il suo percorso post-parto ed il neonato inserito nel programma Baby Karma, seguirà il programma educativo con approccio "Olistico", che lo guiderà nel suo iniziale cammino di vita.

Le continue ricerche che, sino ad oggi, sono state effettuate in questo campo di applicazione della medicina ayurvedica, hanno dimostrato un incremento della depressione infantile riconosciuta come situazione severamente compromettente in ambiti familiari e sociali. Un sempre maggior numero di bambini presenta un carattere irritabile, triste, apatico, disinteressato alle attività quotidiane, con disturbi dell'umore che spesso sfociano in atti di rabbia.

La preoccupazione che questi aspetti destano, rendono indispensabile un corretto approccio educativo, soprattutto nei primi tre anni di vita dell'infante; il giusto ambiente, armonioso e sereno, in cui agevolare uno sviluppo secondo natura, con operatrici attente ai bisogni individuali, contribuisce a porre le basi per una crescita sana ed un adeguato sostegno genitoriale; tutti questi elementi rappresentano i principi cardine che animano questa struttura, in cui le attività didattiche sono

creative, stimolanti, multidisciplinari, sperimentali; i bambini hanno la possibilità di cimentarsi nei diversi percorsi sensoriali proposti, durante i quali si insegna il contatto ed il rispetto reciproco. Queste attività capaci di mettere in connessione il mondo interiore con quello esterno aiutano il bambino a scoprire il proprio potenziale aumentando la fiducia in se stesso.

*Non ci sono parole che possono spiegare ciò che prova  
un operatore mentre pratica un massaggio...  
Toccare una persona è come entrare nel suo cuore, nella sua anima...  
Lo si deve fare con rispetto, con delicatezza, poco alla volta...  
Si crea un legame sottile che si tramuta in un unico respiro.  
È un donare e ricevere sensazioni, emozioni...  
sino ad arrivare al punto di fondersi in una sola energia.  
Massaggiare una donna che porta in grembo una nuova vita  
è amore puro e preghiera che si fondono per creare uno stato di benessere e di grazia.  
Ogni persona lascia un ricordo e un segno di sé  
ed io, oltre alla tecnica, dono la mia energia d'amore...  
perché l'amore tutto allevia.*

## NOTE

- 1) **KARMA**: nelle religioni e filosofie orientali, è l'atto degli esseri senzienti che muove un fine in relazione al principio di causa-effetto che vincola gli esseri al "Samsara", cioè al ciclo della vita, morte e rinascita.
- 2) **AMLA**: frutto ricco di vitamina c, conosciuto anche come uva spina indiana che ha effetti positivi per il nostro organismo
- 3) **GHEE**: burro chiarificato
- 4) **MARMA**: area vitale in modo assimilabile a quello dei chakra, non risiedono nel corpo fisico, dunque non è possibile individuarli tramite risonanze o lastre, ma rappresentano dei centri energetici posti in corrispondenza di determinati organi, muscoli, ossa o articolazioni.
- 5) **MANTRA**: è una parola sanscrita derivata da due radici: "MAN", che significa "mente" o "pensare", e "TRAI", che significa "proteggere", "liberare da" o "strumento". Pertanto i mantra sono strumenti della mente, o meglio ancora strumenti per liberare la mente. Si tratta di una parola, o una sequenza di parole, atte a rendere più efficace la nostra meditazione e apportare numerosi benefici a livello spirituale.
- 6) **PRANA**: deriva dalla radice pra-an ("respirare", "inalare") e indica il soffio vitale che pervade il corpo e lo anima, dura finché dura la vita e svanisce al suo svanire; ma è anche l'energia che circola nel corpo attraverso le nadi, i canali del corpo sottile. Il prana è considerato la prima via: il prefisso pra significa sia "primo" sia "principale". Secondo i Veda il mondo è stato creato da una espirazione: ecco perché il prana è spesso identificato con la respirazione, in particolare col respiro originario. Un altro significato della radice pra è "riempire": prana è l'energia che riempie tutto l'universo e colma ogni cosa. Il prana è presente in tutte le cose, animate e inanimate; è la base del sistema energetico indù e della sua pratica più importante, il pranayama.
- 7) Il pranayama è il controllo del soffio vitale: non solo quindi del respiro, ma del prana, l'energia che scorre attraverso il corpo sottile. L'esercizio del pranayama è composto da una serie di cicli di respirazioni e solitamente si pratica dopo l'esecuzione delle asana e prima della meditazione.
- 8) I mudra sono posture delle mani molto usate nello yoga e in particolare nella meditazione, sono dei semplici movimenti, che possono aiutarci a ritrovare energia e benessere quando siamo irrequieti e stressati, un modo per staccare dai ritmi serrati della nostra quotidianità e favorire il fluire nell'organismo la positività. Una ricarica non solo mentale, ma anche fisica.

A ogni dito della mano è collegato un significato:

- a. **pollice**: rappresenta il fuoco e il suo compito è di bilanciare le energie del corpo.
  - b. **indice**: rappresenta l'aria ed è collegato al pensiero e alla creazione.
  - c. **medio**: rappresenta etere e la sua missione è consentire l'armonia.
  - d. **anulare**: rappresenta la terra e il suo compito è fornirci la forza per difendere ciò che è nostro.
  - e. **mignolo**: rappresenta l'acqua e ci fornisce la capacità di interagire e relazionarsi con gli altri.
- 9) **BANDHA**: Come tanti termini sanscriti, la parola bandha in realtà è intraducibile nella nostra lingua. Significa al tempo stesso annodare, allacciare, bloccare, unire, contrarre. Nella tecnologia yogica, la si usa per indicare delle specifiche chiusure o contrazioni fisiche volontarie che coinvolgono determinati gruppi di muscoli e tendini. Queste chiusure servono a canalizzare e utilizzare nel modo corretto e ottimale il respiro e l'energia pranica a esso collegata. I bandha sono molto importanti sia nel controllo del

*respiro, o pranayama, che in specifiche posizioni e meditazioni.*

*Il loro impatto è enorme sia sul sistema fisico, che su quello energetico, mentale, emozionale e spirituale.*

*10: SHATKARMA: SHAT = sei / KARMA = azione (o gruppi di tecniche di purificazione sistematica e precisa che sono Neti - Dhauti - Basti - Nauli - Kapalbhata - Trataka). Lo scopo di queste pratiche era eliminare le tossine fisiche, ottenendo uno stato di purificazione e di equilibrio nel funzionamento dei vari organi e sistemi corporei, per un equilibrio dell'energia vitale in preparazione agli stati più avanzati della meditazione.*

*Nella società attuale dove l'ambiente è inquinato, il cibo è impuro, accumuliamo e tossine sia nel corpo che nella mente che possono essere con-causa di molti nostri disturbi, queste antiche tecniche possono essere utilizzate per migliorare la salute e la qualità delle nostre vite*

*11: **Frédérick Leboyer** è un ginecologo francese che ha inventato il “parto dolce”. Una serie di condizioni che permettono al neonato una nascita senza traumi. Dopo il parto, il bimbo viene adagiato sul ventre della madre, affinché continui a sentirne il calore e il battito cardiaco, per riprendersi dallo stress del parto. Il cordone ombelicale viene lasciato e reciso solo dopo che ha smesso di pulsare, in modo da facilitare e rendere meno traumatico il passaggio alla respirazione polmonare. A mamma e bambino viene lasciato un po' di tempo per “conoscersi”: bagnetto e procedure mediche post-parto possono aspettare. Tutte le operazioni che coinvolgono il bambino dovrebbero avvenire in modo molto delicato, evitando rumori, movimenti bruschi e luci troppo intense. Le sale parto dovrebbero corrispondere a questa esigenza, essere quindi ambienti confortevoli, isolati acusticamente e senza luci intense. Molte di queste indicazioni sono state recepite da tanti reparti di ostetricia degli ospedali di tutto il mondo. A Leboyer si deve anche l'introduzione del canto carnatico.*

*12: **Clapping (battere le mani)** Secondo diverse e comprovate terapie (acupressione e agopuntura, riflessologia e varianti della stessa), le mani e il palmo delle mani hanno numerosi punti, che, se stimolati, innescano nel nostro corpo una risposta terapeutica spingendo al graduale (a volte immediato) miglioramento a molte patologie.*

## **BIBLIOGRAFIA / FONTI**

Massaggio Ayurvedico S.V.Govindan Ed. Mediterranee

Curarsi con L'Ayurveda Swami joythimayananda Ed.Joytinat

L'Ayurveda per la madre ed il bambino Bhagsvn Dash Ed, Mediterranee

"Shantala" L'arte del massaggio indiano per far crescere i bambini felici Frédèrik Leboyer Ed.Bompiani

[www.ilterpiodimurgan.com](http://www.ilterpiodimurgan.com)

[www.leviedeldharma.it](http://www.leviedeldharma.it)

[www.ilsentierodellasalute.com](http://www.ilsentierodellasalute.com)

[www.magicaayurveda.it](http://www.magicaayurveda.it)

[www.tiari.itabyangam](http://www.tiari.itabyangam)

[www.yogaeayurveda.it](http://www.yogaeayurveda.it)

[www.curenaturali.it](http://www.curenaturali.it)

[www.ayurvedaitalia.it](http://www.ayurvedaitalia.it)

[www.ayurvedicpoint.t](http://www.ayurvedicpoint.t)

[www.iogajournal.it](http://www.iogajournal.it)

[www.tribola.it](http://www.tribola.it)

[www.yogadellarisata.it](http://www.yogadellarisata.it)

[www.psicologia-psicoterapia.it](http://www.psicologia-psicoterapia.it)

[www.shantala.it](http://www.shantala.it)

[www.missdarcy.it](http://www.missdarcy.it)

[www.primalosteopathy.eu](http://www.primalosteopathy.eu)

[www.ayurveda-online.it](http://www.ayurveda-online.it)

[www.lapiccolaindia-ayurveda.blogspot.com](http://www.lapiccolaindia-ayurveda.blogspot.com)