

RELAX
FISICO,
BENESSERE
MENTALE!

Yoga in gravidanza

2 ORE
DI YOGA
DOLCE!

Un messaggio d'amore per te e il tuo bambino



ARATHI SABRINA GIANNÒ



Introduzione



BENVENUTA IN QUESTO PICCOLO SPAZIO SACRO, in cui una mamma e un bimbo nel grembo praticano insieme una tecnica antica, fatta di respiro, di consapevolezza, di movimenti dolci e rilassanti, per vivere questa fase della loro vita in totale e gioiosa unione.

In poche parole, praticano lo yoga... in questo DVD, l'*Ananda Yoga!*

Yoga significa unione: c'è **qualcosa di più unito** al mondo di una mamma e del suo bimbo in grembo? Pur essendo due anime distinte, condividono per nove mesi nutrimento, respiro, emozioni, sensazioni e percezioni.

Per il bimbo, la mamma è l'Universo, è la sua dea, da lei dipende la sua vita. Cresce sentendo il battito del suo cuore, il variare del suo respiro, il suono più bello del mondo: la sua voce. Cresce percependo il suo amore o la sua distanza, gioisce della sua gioia e sente il suo dolore. Il piccolo assorbe e permea i propri corpi sottili con le stesse energie di cui si nutre la mamma. Per questo, il primo atto d'amore di una donna per il proprio figlio è vivere i nove mesi di gravidanza con consapevolezza e armonia.

Il mondo della mamma – fatto di un linguaggio silenzioso colmo d'amore, della vibrazione di una bella musica, della cal-

ma del respiro durante la pratica dello yoga e della meditazione – diventa il SUO mondo.

La donna può sentire la vita crescere in lei giorno dopo giorno e questo è un grande dono, ma anche una grande responsabilità: il suo piccolo bimbo di oggi sarà l'adulto di domani, e la differenza la farà anche ciò che ha vissuto nella vita intrauterina, una fase importante di formazione del suo carattere, del suo rapporto con gli altri e con il divino.

Un bambino cresciuto nell'amore e nell'ascolto crederà in questi valori, sarà un'espressione dell'amore della Madre Divina.



«Sono Io che ho vegliato
su di te, vita dopo vita,
nella tenerezza di molte madri!
Scorgi nel Mio sguardo
i due occhi neri, i begli occhi
perduti cui tanto anelii!»

Autobiografia di uno yogi, Paramhansa Yogananda



Lo yoga in gravidanza

FORSE SEI UNA YOGINI ESPERTA che conosce perfettamente tutti gli *asana* (posizioni) o forse sei semplicemente una mamma in attesa che non ha mai praticato yoga, ma che sente il desiderio di provare, di sperimentare, di vivere momenti di calma, di pace, di unione con il proprio bambino.

Parlo a entrambe: anche se spesso lo yoga viene associato a posizioni acrobatiche, in questa circostanza, più che mai, è importante ricordare l'essenza spirituale di questa antichissima disciplina, nata per armonizzare corpo, mente e spirito.

Lo yoga, così vissuto, ti darà armonia e leggerezza nel respiro e nel cuore, forza fisica e mentale, centratura e consapevolezza, radicamento, accoglienza, coraggio e calma. Soprattutto, sarà un percorso d'amore e di fiducia, passo dopo passo durante i nove mesi di gravidanza, fino al momento del parto.

Per questo ti ricordo che farai solo ciò che ti dà sollievo e piacere; non ti si chiede di entrare nello sforzo e nell'affanno, MAI. Non sfidare il tuo corpo in *asana* che non gioverebbero al tuo, al vostro benessere. Ricorda che adesso non sei solo TU ma sei NOI: il tuo primo pensiero deve essere rivolto al tuo bambino, e anche se ami tanto un *asana* che sai essere controindicato, sostituiscilo con uno che fa bene a entrambi.



SONO SCONSIGLIATI:

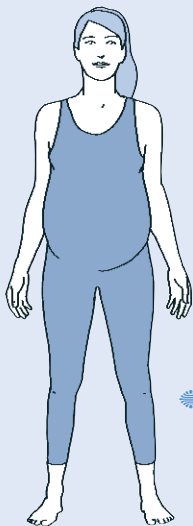
- ❁ ASANA a pancia in sotto
- ❁ ASANA capovolti
- ❁ ASANA in forti torsioni
- ❁ ASANA con piegamenti indietro a livello lombare

SONO CONSIGLIATI :

- ❁ ASANA che facilitano l'apertura di anche e pelvi
- ❁ ASANA con piegamenti in avanti (fino alla trentaseiesima settimana), con l'aiuto di un sostegno (sedia o muro)
- ❁ ASANA radicanti in piedi (in sicurezza, vicino a un muro o a una sedia)
- ❁ ASANA con apertura di petto e spalle

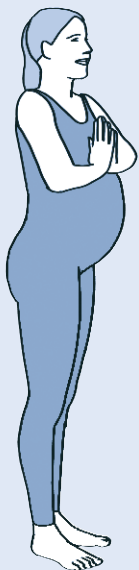
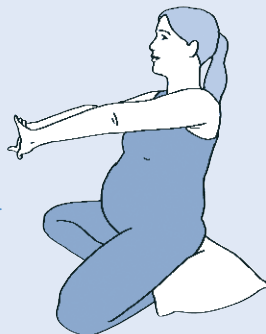
Una funzione importantissima la svolge la tua respirazione, che nello yoga è chiamata *pranayama*.

Sequenze di yoga contenute nel

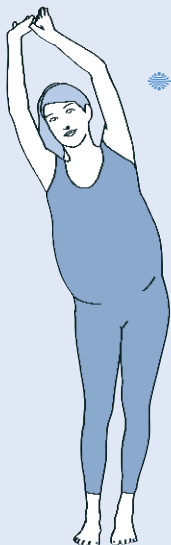


☀ *Tadasana*
(La posizione in piedi
della Montagna)

*Il Cerchio
della gioia* ☀



☀ *Surya Namaskar*
(Il Saluto al sole),
con varianti



☀️ *Ardha Chandrasana*
(La posizione della Mezzaluna)

Ardha Matsyendrasana ☀️
(La Mezza posizione di Matsyendra), variante



☀️ *Savasana*
(La posizione del Cadavere)



Canto dell'Om ☀️





«I figli sono come gli aquiloni.

Insegnerai loro a volare,
ma non voleranno il tuo volo.

Insegnerai loro a sognare, ma
non sogneranno il tuo sogno.

Insegnerai loro a vivere,
ma non vivranno la tua vita.

Tuttavia, in ogni volo,
in ogni sogno e in ogni vita,
rimarrà per sempre l'impronta
dell'insegnamento ricevuto».

-Madre Teresa di Calcutta



Arathi Sabrina Giannò

L'autrice vive e insegna yoga a Roma. Mamma e nonna felice di due nipotini, è stata da sempre attratta dallo yoga e dalle terapie olistiche e pratica Shiatsu da più di 25 anni.

Il suo grande amore per lo yoga e la sua assidua ricerca del benessere globale della persona, nelle sue componenti fisiche, mentali e spirituali, la porta a conoscere gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, di cui diventa discepola nel 2007.

A Roma insegna Ananda Yoga per adulti, yoga pre e post parto e per bambini. Appartiene al team di insegnanti dell'Accademia europea di Ananda Yoga, nei pressi di Assisi.

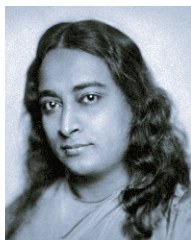
Arathi è anche l'autrice di *Il Piccolo Yogi – Yoga per bambini felici* (libro + carte)

Ananda

Ananda, fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India. Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una comunità Ananda, ove centocinquanta residenti sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente, con sessioni di meditazione e yoga ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti.





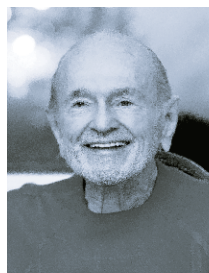
Paramhansa Yogananda

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

Yogananda ebbe sempre a cuore l'educazione dei bambini, nella convinzione che l'elevazione della società debba iniziare fin dall'infanzia, quando l'essere umano è particolarmente aperto e ricettivo. Nel 1917 fondò una scuola in India, nella quale applicò i suoi ideali educativi, insegnando ai bambini, accanto alle materie tradizionali, anche i valori morali e spirituali capaci di condurli alla vera felicità. Il sistema "Educare alla Vita" è basato sui suoi principi.

Swami Kriyananda (1926-2013)

Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda è stato uno dei massimi esponenti dello yoga in Occidente.



Divenuto discepolo nel 1948 del maestro indiano Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza: l'educazione, gli affari, i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'arte, la vita comunitaria ecc.

Autore estremamente prolifico, ha scritto oltre cento libri, pubblicati in novanta Paesi. È stato anche il fondatore delle otto comunità spirituali Ananda in America, Europa e India, e l'ideatore dell'Ananda Yoga, basato sugli insegnamenti di Yogananda.