

PREFAZIONE

Care lettrici, cari lettori,

avete comprato questo libro perché desiderate avere un figlio. Probabilmente avete deciso consapevolmente di prepararvi in maniera ottimale alla gravidanza, anziché affidarvi al caso per poi scoprire, più o meno stupiti, che state aspettando un bambino. Forse in questo momento vi trovate in questa fase della vita: avete il compagno giusto al vostro fianco e, in base alla pianificazione della vostra vita e della vostra professione, avete trovato il momento ideale per avere un figlio. Adesso volete mettere in forma il vostro corpo e la vostra anima e prepararli alle sfide che una gravidanza e una nascita comportano, affidandovi agli esercizi dolci, ma al tempo stesso tonificanti, dello yoga della fertilità.

Lo yoga della fertilità è un sistema fatto di esercizi fisici e respiratori, meditazioni, esercizi di visualizzazione, massaggi, rilassamento e consigli su stile di vita e di alimentazione oltre che una guida alla presa di coscienza. Con questo sistema si vuole aiutare e sostenere le donne e gli uomini a realizzare il loro desiderio di avere un figlio.

«Vogliamo un bambino!», suona così semplice e per molti lo è anche realizzarlo concretamente. Molte donne rimangono incinte senza pensarci trop-

po e riescono ad avere figli senza alcun problema. Per altre invece la strada che porta alla realizzazione del desiderio di avere un bambino è lunga e gravosa. Nonostante tutte le “fattibilità” biologiche e mediche, concepire un bambino è ancora un miracolo, qualcosa di non pianificabile, un atto che ha piuttosto qualcosa di mistico in sé. Nello yoga si dice addirittura che sono i bambini a scegliersi i genitori e non viceversa. Si dice “concepimento” e si riceve il bambino come un dono. Non è affatto scontato che, una volta messi da parte i metodi anticoncezionali, il desiderio di avere un figlio si realizzi immediatamente. Benché sicuramente ognuno di noi sia conoscenza di storie di coppie che sono riuscite a procreare quasi a comando o di donne che sono rimaste incinte senza volerlo, si tratta comunque quasi sempre di eccezioni. Per tale motivo questo libro si rivolge in particolare proprio alle coppie che da molto o poco tempo hanno un forte desiderio di procreare, che però finora non sono riuscite a realizzare. Forse sta lentamente iniziando a diminuire lo zenit della fertilità naturale, il cui punto massimo è per le donne intorno ai 25 anni, mentre per gli uomini inizia a scemare a partire dai quarant’anni. Oppure la donna ha sempre avuto un ciclo irregolare. Probabilmente state anche riflettendo se non sia il caso di ricorrere all’aiuto della medicina, iniziando a ricercare l’eventuale causa del problema, eppure avete ancora

delle remore ad entrare nel vortice dei meccanismi diagnostici e terapeutici. In questa situazione lo yoga della fertilità può aiutare a liberarsi della necessità di tenere tutto sotto controllo e a preparare il corpo e l'anima al concepimento. Naturalmente i programmi di esercizi pratici sono anche come integrazione alla medicina riproduttiva. Uno dei principi fondamentali dello yoga è che l'energia segue all'attenzione. In base a questo principio lo yoga può stimolare e far aumentare la fertilità, in quanto, attraverso esercizi respiratori e di movimento, migliora la circolazione sanguigna negli organi e nelle ghiandole importanti per la riproduzione. Se il figlio tanto desiderato si lascia attendere, possono approfittare dei benefici di questi esercizi anche gli uomini, nei quali spesso risiede il problema.

Praticare regolarmente gli esercizi di yoga rafforza la percezione e la sensazione del proprio corpo e aiuta a "uscire dalla testa e ad arrivare nella pancia".

Come effetto secondario nella donna si può avere l'attenuazione di disturbi come la sindrome premestruale o le mestruazioni dolorose. Inoltre, vengono stimulate le ovaie e l'utero si solleva. Lo yoga della fertilità non interviene solo a livello fisico. Lo yoga è in prima linea una scienza mentale che permette di poter fronteggiare al meglio tutte le sfide davanti alle quali ci pone la vita. La fase in cui si avverte il desiderio di avere dei figli, con tutte le sue speranze, preoccupazioni e paure, è davvero una prova impegnativa per i nervi, la relazione e la fiducia, non solo reciproca ma anche nei confronti di se stessi. Chi pratica yoga si fa del bene, rafforza la propria calma e la fiducia in se stesso.

Vi auguro di raggiungere ed esaudire i vostri desideri!

Kerstin Leppert

