



A.S.L. CN1

MOVIMENTO IN GRAVIDANZA

In queste diapositive potrete trovare alcuni semplici esercizi da svolgere in gravidanza

Per qualsiasi dubbio o perplessità il personale dei consultori è a vostra disposizione (potete trovare i numeri nell' agenda di gravidanza)



ALCUNI SEMPLICI CONSIGLI

Cerca di ricavare nell' arco della giornata un momento da poter dedicare a te stessa ed al tuo bambino

Ascolta il tuo corpo ed adatta l' attività fisica: è importante ascoltarsi, muoversi lentamente e gradualmente rispettando i propri limiti

Accompagna i movimenti con un respiro lento, ponendo l' enfasi sull' espirazione (se vuoi puoi chiudere gli occhi in modo da concentrare l'attenzione su ciò che senti) : puoi sbadigliare, sospirare...o se preferisci puoi anche utilizzare la voce, sperimenta cosa succede nel tuo corpo quando emetti le vocali e senti la differenza di suono tra una e l' altra (AAA.....OOO.....EEE.....UUU.....III.....)

Segui i tuoi tempi e NON forzare mai

**GIOCA con il tuo corpo in evoluzione e con il tuo bambino:
DIVERTITEVI!!!!**

Inizia ogni movimento stabilendo un buon ALLINEAMENTO:

Piedi paralleli alla stessa larghezza del bacino → i piedi sono ben saldi al pavimento

Le ginocchia leggermente piegate

Muovi il bacino alcune volte avanti ed indietro in modo da trovare il tuo centro

La colonna è ben allungata

Il torace è aperto

Le spalle sono lontane dalle orecchie

Allunga la parte posteriore del collo portando il mento lievemente verso il torace

I muscoli del viso allentano la tensione: la bocca è socchiusa, le rughe della fronte distese; libera la mente e concentrati su di te e sul tuo bambino

Il respiro man mano rallenta

Quando sei pronta puoi iniziare.....BUON MOVIMENTO

TESTA E COLLO

- Muovi la testa da un lato all'altro e guarda lontano
- Allunga ulteriormente le vertebre del collo portando il mento verso il torace
- Muovi lentamente la testa nelle direzioni che desideri: puoi appoggiare l' orecchio dx sulla spalla dx, poi lasciare andare la testa indietro, portare lì orecchio sx sulla spalla sx ed infine appoggiare il mento sullo sterno; torni nella posizione di partenza in allineamento, recuperi e poi riparti variando anche direzione



SPALLE E BRACCIA

- Muovi le braccia liberamente come fossero delle ali (puoi aiutarti con dei veli)
- Allunga le braccia tenendole tese: spalle abbassate e lontano dalle orecchie, le mani sono a 90° e le dita aperte; mantieni la posizione per il tempo che puoi poi rilassa le braccia, muovile liberamente e ripeti alcune volte la sequenza
- Ruota i polsi , apri e chiudi le mani
- Allunga le dita della mano e muovile come se suonassi uno strumento



TORACE

- Apri le braccia INSPIRANDO e poi porta le mani sulle spalle come se ti abbracciassi
ESPIRANDO
- Allunga il braccio il più possibile da un lato, come se dovessi afferrare qualcosa di lontano (non perdere il contatto con il pavimento, le tue radici sono ben salde a terra), espira e poi torna al centro e riprova dal lato opposto



COLONNA

- Gambe tese alla stessa larghezza del bacino, la colonna deve rimanere dritta e la testa è fra le braccia
- Puoi fare questo movimento appoggiandoti ad una sedia, ad un tavolo o puoi farti aiutare dal tuo partner
- Quando risali verso l'alto piega le gambe e riprendi lentamente la posizione di partenza



BACINO

Antero e retroversione del bacino:

- Piedi alla stessa larghezza del bacino, gambe leggermente piegate
- Appoggia una mano sotto la pancia (pube) e l'altra dietro sul sacro
- Puoi aiutarti con un elastico, la cintura dell' accappatoio o con un foulard
- Contraì il pavimento pelvico e porta il bacino in direzione del torace
- ESPIRANDO (un bel soffio) ritorna alla posizione iniziale rilassando il pavimento pelvico
- Ripeti alcune volte il movimento



BACINO

Danza

- Gambe leggermente piegate e colonna allungata
- Lascia libero il bacino di muoversi in una danza lenta e sinuosa
- Fatti accompagnare da una musica orientaleggiante e lasciati trasportare liberamente
- Alterna le direzioni in cui puoi muovere il bacino: puoi disegnare dei cerchi di diversa ampiezza, puoi disegnare il numero 8 oppure puoi spostare il bacino da un lato all'altro



PIEDI E GAMBE

- Con l'aiuto di una pallina da tennis puoi muovere o massaggiare la pianta del piede, andando così a favorire la circolazione
- Cammina a piedi scalzi su superfici diverse (ex. pavimento, tappeto) alternando il ritmo della camminata (lento, veloce, lento) , in punta di piedi, sui talloni
- Appoggia gli avambracci alla parete con i gomiti all' altezza delle spalle; appoggia la testa sulle mani e rilassa il collo; allinea i piedi uno davanti all' altro con una distanza adeguata, i talloni rimangono sul pavimento, una gamba sarà più tesa, l'altra piegata; alterna la posizione delle gambe tutte le volte che ne senti la necessità



DA SEDUTA

- Allungati verso l'alto come per raggiungere un oggetto, prima con un braccio poi con l'altro, il movimento deve essere fluido ed i glutei sono ancorati al pavimento
- FARFALLA: unisci le piante dei piedi ed avvicinali al bacino, le mani possono aiutarti agganciandosi alle caviglie o ai piedi, oppure poggiandole al pavimento, muovi le ginocchia facendole oscillare come le ali di una farfalla
- Lo stesso movimento può essere ripetuto verso destra e sinistra
- Muovi liberamente le braccia aiutandoti con un foulard



CARPONI

Le mani sono alla stessa altezza e larghezza delle spalle, le ginocchia sono alla stessa altezza e larghezza del bacino, il capo e la colonna sono in asse (fig. 1)

•Gattona liberamente per la stanza in movimento lento e sinuoso

•**GATTO** → Inarca la colonna portando il mento verso lo sterno (fig.2)

•Ritorna alla posizione iniziale(capo e colonna in asse) ed espirando (un bel soffio)porta il pancione verso la colonna(fig.3)

•**RANA** → divarica le ginocchia mantenendo un' apertura a te comoda, gli alluci si toccano, i glutei si appoggiano sui talloni, allunga la colonna con le braccia distese(fig.4)



A TERRA

- Muovi liberamente braccia e gambe come se nuotassi
- Gambe piegate, piedi e ginocchia sono alla stessa altezza del bacino, palmi delle mani appoggiati al pavimento, solleva il bacino vs il soffitto (ESPIRA) mantieni la posizione fino a quando lo desideri poi lentamente ritorna nella posizione di partenza

VARIANTE: quando sollevi il bacino, puoi mettere i pugni delle mani a sostegno tra i glutei ed il pavimento, lasciando cadere il peso del tuo corpo e concentrandoti sul respiro per qualche minuto



COPPIA

- Accovacciatevi, tenetevi per i polsi (le braccia devono essere tese) ed in modo alternato appoggiate a terra prima un tallone e poi l'altro



COPPIA

- MASSAGGI:

Se lo desideri, crea un' atmosfera più intima utilizzando la musica che preferisci, candele, olii essenziali, assicurati di essere comoda e che la temperatura della stanza sia di tuo gradimento;

non lasciatevi disturbare da elementi esterni;

si può effettuare anche sugli abiti, ma se possibile preferitelo direttamente sulla pelle utilizzando un po' d' olio;

un tocco ripetuto diventa un massaggio, il movimento può essere lento e continuo, guida il tuo compagno indicandogli pressione, intensità e ritmo che preferisci;

puoi coinvolgere tutto il corpo oppure dedicare anche solo pochi minuti alla parte più affaticata, tesa o dolente.

Se volete potete concludere con un momento di interazione con il vostro bambino: poggiando entrambi le mani sulla pancia, chiudendo gli occhi e rimanendo in ASCOLTO.....



GODETEVI QUESTO MOMENTO DI INTIMITA'

BIBLIOGRAFIA:

- Balaskas J., Easy exercises for pregnancy, Lincoln, 1997;
- Maghella P., Stretching per il parto, Macro Edizioni, 1997
- Maghella P.; Movimento in gravidanza, Numeri primi editore, 2016
- Lewis D.; Respirazione naturale, Tecniche nuove, 1997
- ISS, Linee guida gravidanza fisiologica;2010