

KERSTIN LEPPERT

YOGA PER LA FERTILITÀ



ESTRATTO
GRATUITO

COME RIMANERE INCINTA IN MODO NATURALE
E VIVERE UNA GRAVIDANZA CONSAPEVOLE

Tecniche Corporee



30
ANNI



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 utili 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



INDICE

Prefazione.....	6
-----------------	---

COME LO YOGA PUÒ AIUTARE A REALIZZARE IL DESIDERIO DI AVERE FIGLI

Il ciclo femminile e la fase fertile	10
Quando il bambino desiderato non arriva	12
Come lo stress influisce sulla fertilità	13
Disturbi funzionali e idiopatici della fertilità	15
Necessità di controllo e lasciar andare	16
Barriere psicologiche.....	17
L'azione terapeutica dello yoga	18
Lo yoga della consapevolezza.....	19
I Chakra – Centri dell'equilibrio psicoenergetico	20
«La luna» – La luna è femminile	26
Quale influenza ha lo yoga sulla fertilità.....	27

COME PREPARARSI CONSAPEVOLMENTE ALLA GRAVIDANZA

Creare le condizioni ottimali per il corpo e la psiche.....	30
Basi per un'alimentazione che favorisce la fertilità	39
Rimedi naturali che favoriscono la fertilità	47
Altre terapie naturali per favorire la gravidanza	51
Solo per gli uomini – come migliorare la qualità degli spermatozoi..	54

ESERCIZI YOGA PER MIGLIORARE LA FERTILITÀ

Assumersi le proprie responsabilità	62
Esercizi yoga per la donna	65
I mantra di apertura	67
I mantra di chiusura.....	68
Istruzioni di base per la pratica del Kundalini Yoga.....	69
1. Bilancia del respiro	70
2. Posizione dell'arco	73

3. Stretta di Venere	74
4. Arco delle meraviglie e inchino in piedi	77
5. Farfalle e cigni	78
8. L'aratro	80
7. L'arco	83
8. Il pesce	84
9. La ruota	86
Esercizi yoga per l'uomo	88
1. L'arciere	89
2. Rane	90
3. La sedia	92
4. Sat Kriya	93
Meditazioni per la coppia	95
1. «Io sono te»	96
2. Il corvo	98
3. La ruota dentata	100
Sequenza per l'equilibrio ormonale	102
1. Passo lungo in avanti	103
2. Esercizio per l'ipofisi e le ovaie	104
3-4. Ripetizione	105
5. Inchino	105
6. «Il distruttore dell'ego»	106
7. Il triangolo	107
8. Il cobra	108
9. Il fiore	109
10. Yoga Mudra	110

ESERCIZI RESPIRATORI E MEDITAZIONI PER L'EQUILIBRIO ORMONALE ED EMOTIVO

Respirazione e rilassamento	114
1. La respirazione addominale profonda	116
2. La respirazione in quattro tempi	118
3. Serie respiratoria di base	119
Meditazioni in caso di disturbi della fertilità	124

1. Meditazione per un cuore calmo	125
2. Meditazione per il sistema endocrino	128
Altri tipi di meditazione utili a favorire la gravidanza	130
1. La meditazione per l'armonizzazione	131
2. Meditazione per regolarizzare un ciclo irregolare	134
3. Meditazione per la gratitudine.....	136
4. Esercizio di attenzione: ogni giorno è un regalo	138
5. Meditazione: respirazione per l'equilibrio emotivo.....	139

CONCEPIMENTO CONSAPEVOLE ATTRAVERSO POSIZIONI DI RILASSAMENTO, SOGNI LUCIDI E VISUALIZZAZIONI

La trasmigrazione e il principio del karma.....	144
Concepimento consapevole.....	145
Il centovesimo giorno	145
Imparare a rilassarsi.....	146
«La mente è la scimmia che siede al volante»	147
Posizioni di rilassamento.....	150
1. Rilassamento in posizione supina.....	151
2: Rilassamento in posizione prona.....	152
3. Rilassamento in Guru Pranam	153
4. Rilassamento in posizione fetale.....	154
Visualizzazione del desiderio di maternità	156
1. Sogno lucido attraverso i chakra.....	157
2. Visualizzazione per la crescita del follicolo e l'annidamento dell'ovulo	161

PROVARE PIACERE CON TUTTI I SENSI

Un posto al sole nella vita	166
Danza del ventre	166
Ballo erotico per coppie.....	167
Atto sessuale per piacere e non per dovere.....	168
Le posizioni dell'amore	169
Massaggi per eliminare lo stress	169
Rinunciare ai lubrificanti e al sesso orale.....	170

Fare l'amore di pomeriggio è bello	170
Una parola per finire: se non c'è rimedio	172

Approfondimenti

<i>Mudra</i>	176
<i>Mudra della preghiera</i>	176
<i>Gyan Mudra</i>	176
<i>Ksepana Mudra (Sat Kriya)</i>	177
<i>Stretta di Venere</i>	177
Il Respiro di Fuoco	178
Bandha	179
<i>La Chiusura della Radice o Mulabandha</i>	179
<i>La Chiusura del Diaframma o Uddiyana Bandha</i>	179
<i>La Chiusura del Collo o Jalandhara Bandha</i>	180
<i>La Grande Chiusura o Maha Bandha</i>	180
Elenco delle pratiche di provenienza	182
Bibliografia	183
Ringraziamenti	184
L'Autrice	185



KERSTIN LEPPERT

YOGA PER LA FERTILITÀ

**Lo yoga stimola e favorisce la fertilità
agendo sul nostro corpo e sulla nostra mente.**

Dal punto di vista fisico migliora l'irrorazione sanguigna negli organi e nelle ghiandole preposte alla procreazione e aumenta la percezione del proprio corpo contribuendo a rafforzarlo; dal punto di vista mentale prepara ad **affrontare le sfide, le preoccupazioni e le paure** collegate al desiderio di avere un figlio.

Yoga per la fertilità contiene preziosi esercizi e meditazioni suddivisi in tre sezioni: **per la donna, per l'uomo e per la coppia**. Oltre **50 foto arricchiscono la descrizione di ogni posizione o meditazione**, spiegate passaggio per passaggio, e completate con l'indicazione dei benefici che se ne possono trarre praticandole.

L'opera è corredata da **utili consigli** su alimentazione, stile di vita, rimedi per la fertilità e suggerimenti per **migliorare l'intesa della coppia e favorire una gravidanza felice**.



KERSTIN LEPPERT, è una esperta insegnante di Kundalini Yoga dal 1994. Tiene corsi di yoga e offre anche lezioni private in caso di necessità e problemi particolari. Scrive per diverse riviste specializzate ed è redattrice responsabile del Kundalini Yoga Journal, in Germania. Ha cinquant'anni, è sposata con due figli, e vive con la famiglia ad Amburgo.

ISBN: 978-8862283410



9 788862 283410

€ 14,50

GRUPPO MACRO

1987-2017

30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA

www.gruppomacro.com

Tratto da:

YOGA PER LA FERTILITÀ

Autrice: Kerstin Leppert



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)