

# AYURVEDIC DOULA

À LA CARTE

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

AYURVEDIC DOULA SCHOOL



G E N T L E C A R E

# CHI SONO

Mi chiamo Anna. Sono insegnante di Kundalini Yoga&Meditazione, fondatrice del metodo Gentle Birth Yoga®, insegnante di Hypnobirthing, consulente Ayurvedico, mamma di 3 figli e una **DOULA**.

Mi sono formata come DOULA e AyurDoula per poter accompagnare le donne e le famiglie durante i periodi densi di magia e trasformazione su tutti i livelli come gravidanza, momento del parto e il puerperio (prime 6 settimane).

Il mio lavoro è caratterizzato dal approccio olistico che unisce l'antica saggezza delle tradizioni ancestrali, lavoro a livello somatico, mentale e spirituale e la mia esperienza che ho maturato nei 10 anni di lavoro con le donne nel campo ( di maternità e del benessere).

Sarò felice di poterti accompagnare nel tuo viaggio di maternità a partire dalla pianificazione della gravidanza fino al termine del puerperio.

Potremo lavorare online o in presenza a Cremona, Crema, Lodi, Milano, Piacenza, Brescia e provincia.

Ti invito a scoprire insieme a me i servizi che offro fissando un appuntamento conoscitivo gratuito senza impegno **"Chat&Tea"**. Sarò felice di conoscerti e ascoltare i tuoi sogni, bisogni e le esigenze!



# GENTLE AYURDOULA

Quanti hanno sentito parlare della Doula? Eppure anche nella nostra tradizione, come in tutte le altre e nei secoli precedenti, è sempre esistita una figura che 'fa da madre alla madre' nella gravidanza e nei primi delicatissimi mesi di adattamento del nuovo nato alla vita e della neo-madre al nuovo ruolo. Una figura non sanitaria, non medica, che attraverso l'esperienza, la competenza e l'attitudine personale, si dedica alla cura e al sostegno della donna durante il periodo perinatale. Una figura antica e moderna, incontro tra i bisogni della donna che diventa neomamma e le sapienze accumulate nei millenni.

Oggi più che mai in città sempre più anonime, in case sempre più piccole e chiuse, in famiglie sempre più isolate in sé stesse, forse, la diffusione e la presenza di 'custodi della nascita' potrebbe divenire il segnale di un ambiente sano, di un tessuto sociale unito.



# TRATTAMENTI GRAVIDANZA E POST PARTO

Le trasformazioni fisiche e mentali durante la gravidanza e il puerperio necessitano di dolci cure, per accompagnare la donna in questo viaggio. I massaggi alleviano tensioni, stanchezza e nutrono i tessuti, creando l'ambiente emozionale più adatto per accogliere con serenità il bambino. I trattamenti post parto, sostengono la donna nel recupero e nel riposo, aiutando il ripristino fisico ed emotivo.





# GARBABHYANGAM

trattamento ayurvedico in gravidanza.

**Un tocco, innumerevoli benefici.**

L'ayurveda riserva a tutto il periodo della gravidanza un rispetto quasi sacrale avente al centro la figura femminile: la donna è seguita passo dopo passo dal concepimento al travaglio in un percorso che coinvolge l'intera famiglia che la circonda.

Una delle raccomandazioni rivolte alla futura mamma è quella di dedicarsi al massaggio, a maggior ragione in questi mesi.

**Una donna in gravidanza può ricevere un massaggio?**

La risposta è assolutamente sì, ma la maggior parte delle donne non lo sa ed è proprio qui che l'operatore olistico riveste un ruolo importante nell'educare ed informare correttamente le future mamme.

La madre felice, fisicamente ed emotivamente forte, è in grado di provvedere alle cure necessarie al bambino prima e dopo la nascita.

Durante tutto il periodo della gravidanza, la gestante deve dedicare una parte della giornata alla cura del proprio benessere psicofisico (con esercizi di Yoga, di respirazione Pranayama e massaggio) per preservare uno stato di salute ideale.

**Il massaggio ayurvedico della donna in gravidanza:**

- aiuta a mantenere una buona circolazione
- previene l'insorgere di vene varicose
- previene ritenzione idrica, gonfiore e smagliature
- tonifica il corpo e rilassa le tensioni della schiena attraverso manualità lente, armoniose e delicate.

# MASSAGGIO DEL BEBÈ — SHANTALA

*"Essere cullati, accarezzati, massaggiati, toccati, sono tutti nutrimenti indispensabili ai bambini come le vitamine, le proteine e i sali minerali"* (Dott. Frederick Leboyer)

Il massaggio **Shantala** è di origine indiana e rappresenta un continuum energetico fra la vita uterina e quella esterna, attraverso il quale è possibile prolungare l'intimo contatto tra madre e figlio, come un'integrazione fisiologica naturale e cosciente.

La filosofia dello **Shantala** non si basa solo sulla manipolazione fisica del bambino ma è un percorso emotivamente intenso che accompagna genitori e figli nello sviluppo della loro relazione e comunicazione.

Il massaggio **Shantala** regola il sistema gastro-intestinale, prevenendo e dando sollievo al disagio delle coliche gassose, aiuta a regolare la funzione sonno-veglia, stimola la funzionalità dell'apparato respiratorio e del sistema immunitario.

Le mani della madre quindi nutrono il corpo del bambino, aiutandolo a ritrovare sensazioni provate all'interno del grembo materno.



GENTLE CARE



# HYPNOBIRTHING

Lo scopo del programma di autoipnosi e visualizzazione del metodo di nascita dolce "The Gowri Way" è quello di aumentare la fiducia, approfondire il legame tra madre, padre e bambino e rimuovere la paura del processo di nascita.

L'idea è che quando il corpo e la mente sono in uno stato completamente rilassato, la nascita può avvenire più rapidamente e la percezione del dolore diventa più gestibile perché il corpo non combatte il processo naturale.

L'hypnobirthing insegna a raggiungere il rilassamento di corpo e mente attraverso visualizzazioni e autoipnosi.

Questa preparazione cerca di dare alle donne incinta una visione positiva della nascita in cui il travaglio fluisce naturalmente e si verifica meno la necessità di intervento o sollievo dal dolore.

Fondamentalmente, HypnoBirthing mira ad aiutare una donna ad affrontare qualsiasi paura o ansia che possa avere intorno alla nascita. Comprende varie tecniche di rilassamento e autoipnosi per aiutare a rilassare il corpo e la mente prima e durante il travaglio e il parto.

# GENTLE BIRTH YOGA®



**Gentle Birth Yoga®** è un meraviglioso percorso verso la nascita che sostiene e prepara la mamma e il suo bambino ad un parto Dolce, in salute e in piena connessione d'amore.

**Lo Yoga** migliora forza e flessibilità del corpo nella futura mamma aiutando a prevenire i piccoli disagi che possono emergere durante la gravidanza.

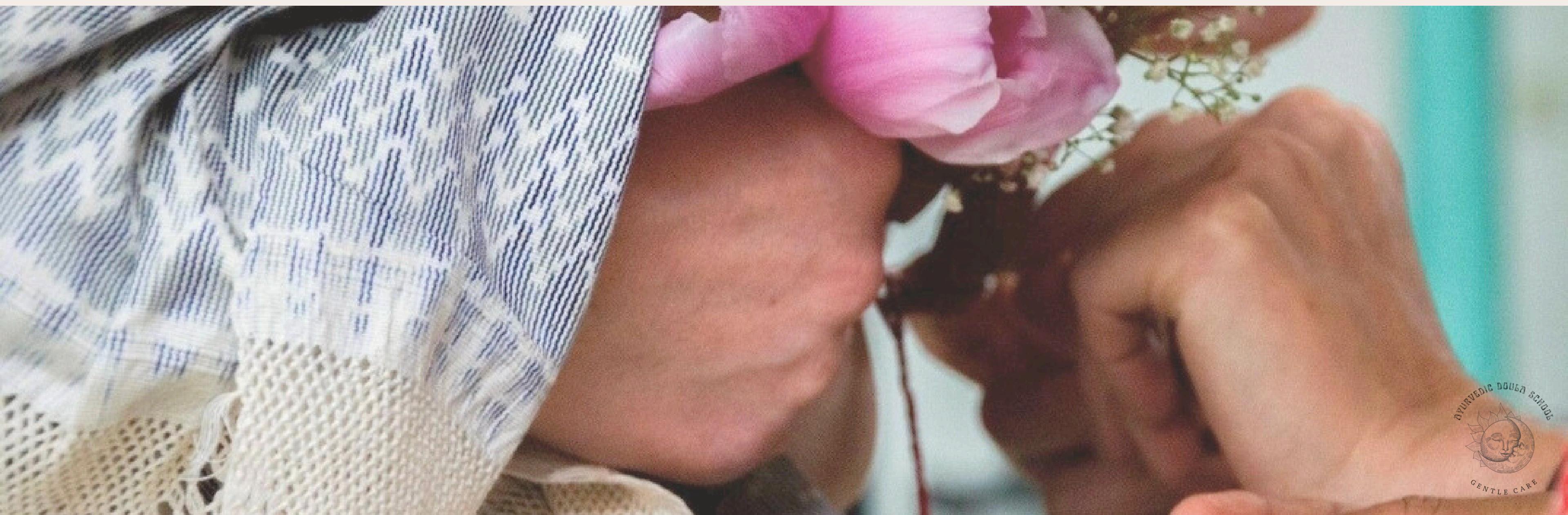
**La Meditazione** favorisce un contatto profondo con il proprio bambino, preparando non solo la dimensione fisica ma anche la sfera emotiva e mentale al parto.

Attraverso tecniche specifiche di **respirazione** si raggiunge uno stato di rilassamento profondo, si sviluppa la concentrazione e si impara ad utilizzare il respiro durante il travaglio e il parto per vivere con gioia e serenità l'evento più importante - la Nascita!

# BLESSING WAY

La gravidanza, con le sue trasformazioni corporee, umorali e spirituali si presta ad accogliere la ritualità sia per il suo intrinseco significato, sia per tutti i rimandi simbolici che essa stessa porta con sé.

Il **Blessing Way** è un momento di "benedizione" dedicato esclusivamente alla donna e alla sua transizione nell'archetipo della Madre, può celebrare l'addio alla fanciulla che non tornerà più, portare fuori paure legate al parto per esorcizzarle, essere costellato da doni simbolici ed essere presenziato da tutte le donne che hanno a cuore il benessere della futura mamma.



# REBOZO

Il Rebozo è una tipica sciarpa messicana intrecciata, realizzato in cotone o lana leggera molto lunga creata dalle donne per le donne. Misura circa 2 metri e larga circa 60/70 cm. Nella tradizione latino americana viene comunemente indossata dalle donne. Oltre ad essere portata come un indumento, è anche tradizionalmente usato per portare i neonati o per trasportare oggetti pesanti quindi ha anche usi molto pratici.

Le parteras messicane, ovvero le levatrici tradizionali, lo impiegano sia durante la gravidanza e il parto sia successivamente alla nascita con una serie di manovre finalizzate ad alleviare disturbi e rilassare le tensioni della gestazione, contribuire a far girare i bimbi podalici, agevolare in numerosi modi il travaglio. Successivamente, nel puerperio, viene utilizzato per la Cerrada, anche detta cierre de matriz o de cadera, per chiudere simbolicamente la fase della gravidanza ed aprire quella della maternità, "richiudendo" la madre dopo la grande apertura del parto. È commovente osservare quanto il Rebozo sia uno strumento umile, amorevole e incredibilmente potente.

## Cerrada- Una cerimonia di chiusura

Una cerimonia di Cerrada segna la chiusura del bellissimo viaggio del parto, una celebrazione del corpo femminile e l'accoglienza alla straordinaria comunità della maternità. La cerimonia viene solitamente eseguita 40 giorni dopo che la madre ha partorito, tuttavia può essere eseguita anche anni dopo.

Il rituale comprende una serie di pratiche di guarigione indigene tradizionali in cui la madre è invitata a parlare di qualsiasi aspetto della sua esperienza di nascita o del suo nuovo ruolo di madre che vuole discutere, elaborare o risolvere. La Cerrada è un modo meravigliosamente nutriente per onorare la madre e per aiutarla a livello fisico, spirituale ed emotivo a chiudere il suo corpo, riallineare i chakra e sostenere i suoi organi.

La cerimonia viene eseguita nel comfort di casa tua, e quando è possibile viene suggerito di avere qualcuno che si prenda cura del tuo bambino durante il processo. Tutto quello che devi fornire è uno spazio caldo, un paio di asciugamani e alcune coperte. Porteremo la musica, le erbe, l'olio da massaggio, i rebozo e molta energia e amore femminile...



# REIKI

**Il Reiki** è una tecnica giapponese, immediata e naturale, che, usando le proprie mani, permette di riequilibrarsi e ritrovare il benessere psichico e fisico.

**Reiki** è una parola composta di origine giapponese, perchè ad un giapponese va il grande merito di aver riscoperto e riportato alla luce la tecnica: **Rei** significa Energia Universale (Intelligenza Suprema che guida la creazione ed il funzionamento dell'Universo), **Ki** è l'Energia Vitale che anima ogni forma di vita.

**Reiki** è un'Energia di qualità molto elevata, la più sottile che possa essere contattata; fluisce in quantità illimitata, innescando e accelerando un processo di guarigione, o meglio, risvegliando la facoltà di autoguarigione del nostro Essere.

**Reiki** è un potentissimo metodo di Risveglio della Coscienza, di crescita personale ed Evoluzione Spirituale. È un'Energia Intelligente e molto sottile che promuove il riequilibrio energetico totale, a livello fisico, emotivo, psichico e Spirituale, promuovendo in maniera non intrusiva la rimozione dei blocchi che vincolano il naturale fluire dell'Energia nel nostro Essere.



GENTLE CARE

# WOMB HEALING

## Cos'è il Riequilibrio Energetico Femminile?

Viviamo in un mondo frenetico in cui alle donne è chiesto di vivere e lavorare come uomini. Non sorprende che così tante di noi abbiano cicli mestruali sbilanciati e stressati, creando esperienze difficili a livello fisico, emotivo e mentale. Di tanto in tanto, tutte noi abbiamo bisogno di un'oasi di benessere e di ristoro per il nostro femminile nella nostra vita impegnata e frenetica!

Il Riequilibrio Energetico Femminile (dall'inglese '**Womb Healing - female energy balancing**') è disegnato per contrastare gli effetti della vita moderna in quanto:

- rienergizza i centri energetici archetipici impoveriti così da sentirsi complete e a nostro agio con tutti gli aspetti del nostro io.
- aiuta ad armonizzare il flusso da un archetipo/da una fase - all'archetipo successivo/alla fase successiva,. In questo modo fluiamo con grazia attraverso i cambiamenti della nostra natura ciclica, in associazione con il ciclo mestruale o con il ciclo lunare.
- energizza i tre principali centri energetici femminili, incluso il centro energetico del grembo, portando sensazioni di completezza e alleviando lo stress così da essere di nuovo centrate, sicure e forti all'interno della nostra femminilità.
- elimina i blocchi che limitano le nostre energie archetipiche in modo che possiamo vivere una versione più ricca della nostra femminilità, accedendo alla creatività, alla sessualità, all'intuizione, alla chiarezza, alla saggezza e alla spiritualità che risiedono nella nostra autentica natura.

È anche ideale per aiutare a sostenere le donne in peri-menopausa e post-menopausa mentre attraversano i cambiamenti energetici archetipici tipici della fase più elevata dello sviluppo della vita femminile.

Come la Womb Blessing personale, il Riequilibrio Energetico Femminile è dato di persona da una Moon Mother® autorizzata.



# SAT NAM RASAYAN

Il **Sat Nam Rasayan** è un'antica arte di guarigione, legata al lignaggio del Kundalini Yoga. In uno spazio meditativo, il curatore entra in relazione con il paziente (o gruppo, o spazio) "contenendo" le resistenze che impediscono di liberare conflitti con i quali si identifica, causando disagio e sofferenza. Nel sanscrito **Sat Nam Rasayan** significa profondo rilassamento nel nome divino o portare tutti all'essenza della Vera Identità.

Nel **Sat Nam Rasayan**, il trattamento avviene solo attraverso la consapevolezza e in particolare la capacità del curatore di sentire profondamente nel proprio campo sensibile e spirituale.

*"Tutto ciò che sai, è perché lo senti."*

Guru Dev Singh

L'effetto tangibile e immediato è una sensazione di ristoro generale, di rilassamento profondo, e di risoluzione dei conflitti interni. Ti sentirai più leggera e sollevata, con più energia (prana) per affrontare la vita e chiarezza mentale.



# SARÒ FELICE DI CREARE L'ESPERIENZA SU MISURA PER TE!

Durante il colloquio conoscitivo parleremo dei tuoi sogni e discuteremo le tue esigenze per creare l'esperienza unica per questo periodo magico della tua vita!



Con Amore,  
LA TUA GENTLE AYURDOULA

# AYURVEDIC LIFESTYLE GUIDE

Lo stile di vita ayurvedico si rivela come una danza armoniosa tra i cicli della natura e i tuoi ritmi unici, intessendo il benessere a ogni livello dell'esistenza: fisico, mentale e spirituale. Questa saggezza si riveste di particolare importanza nei momenti di trasformazione come la dolce attesa e il periodo post-parto.

Nell'abbracciare la quotidianità con semplicità, sentirai ben presto i risultati della pratica. E se desideri un rituale cucito su misura per te, il mio cuore sarà lieto di esserti guida!



# PRANAYAMA

## RESPIRO CON LA NARICE SINISTRA: RILASSA.

**DESCRIZIONE:** questo respiro attiva il “nervo” Ida che termina nella narice sinistra e corrisponde allo stato di calma e rilassamento. È associato all’energia della luna, che è mutevole, femminile, yin, donatrice e fresca. Respirare con questa narice per cinque minuti calma ed abbassa la pressione del sangue.

**RESPIRO:** siediti in posizione facile, chiudi la narice destra con il pollice destro mentre le altre dita sono dritte e rivolte come antenne in alto. La mano sinistra è in Gyan Mudra (pollice ed indice insieme) sul ginocchio. Chiudi gli occhi e concentrati al terzo occhio. Comincia a respirare in modo lungo e profondo solo con la narice sinistra.

Continua per **1-3 minuti**.



# MEDITAZIONE "NERVI FORTI"

**MUDRA:** siediti in Posizione Facile con la schiena dritta.

Donne: metti la mano sinistra a livello dell'orecchio e congiungi la punta dell'anulare con quella del pollice assicurandoti che le unghie non si tocchino. Porta la mano destra nel grembo, unendo la punta del pollice con quella del mignolo.

Uomini: metti la mano destra al livello dell'orecchio, congiungendo la punta del pollice con quella dell'anulare, le unghie non si toccano. Porta la mano sinistra nel grembo unendo la punta del pollice con quella del mignolo.

**OCCHI:** sono aperti per 1/10.

**RESPIRO:** lungo e profondo, ma non potente.

**TEMPO:** comincia per 11 minuti ed arriva fino a 31. Alla fine della meditazione, inspira profondamente, apri le dita, alza le mani scuotendole rapidamente per qualche minuto e poi rilassati.

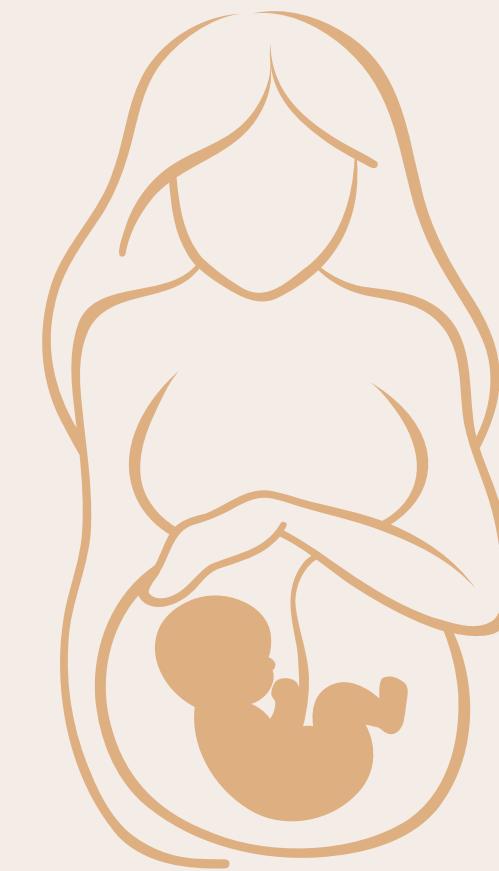
**COMMENTI:** "Praticare questa meditazione calma e fortifica i nervi, aiuta a proteggerti dall'irrazionalità. Puoi praticarla ovunque".

- Yogi Bhajan





# 40 DAY SADHANA



# RICETTA

# OJAS DRINK CON

# LE MANDORLE

Questa bevanda è importante da assumere dopo una pulizia Detox, prima, durante o dopo la gravidanza per nutrire gli ojas (la resistenza e l'energia del sistema immunitario).

Per 1 persona; V-P-K+

Metti in ammollo per tutta la notte:

- 10 mandorle crude e 1 tazza di acqua pura

Al mattino, scolare l'acqua. Tirare via le bucce dalle mandorle.

Portare a ebollizione:

- 1 tazza di latte (non omogeneizzato se possibile), il latte è altamente ringiovanente se digerito.

Versare il latte nel frullatore con le mandorle asciugate e sbucciate e:

- 1 cucchiaino di petali di rosa biologici (opzionale per il ringiovanimento)
- 1 cucchiaino di burro chiarificato Ghee (ringiovanisce)
- 1 pizzico di zafferano (aumenta la digestione e ringiovanente)
- 1/8 di cucchiaino di cardamomo macinato (aumenta la digestione)
- Un pizzico di pepe nero (aiuta a tenere sotto controllo Kapha)
- 1-2 cucchiaino di dolcificante (aumenta la digestione del lattosio).

Frullare fino ad ottenere una consistenza omogenea.

Bevi 3-4 volte a settimana. Guarda se ci sono segni di eccesso di muco/kapha, se è così, riduci il consumo. Concentrati sull'aumento della digestione in questo caso con ricette che aumentano la digestione prese in tandem con la bevanda Ojas.



# FAQ: ILLUMINIAMO OGNI DUBBIO SULL'AYURVEDIC DOULA.



## Chi è la figura professionale della Doula?

Una doula è una professionista specializzata nell'offrire supporto emotivo, informativo e pratico alle donne durante il periodo della gravidanza, il parto e il post-parto. Il suo ruolo è quello di assistere e accompagnare la futura mamma in questo percorso di vita straordinario, garantendo una presenza costante e rassicurante.

## Cos'è l'Ayurveda?

Ayurveda è un antico sistema di medicina tradizionale originario dell'India, che si basa sull'equilibrio tra corpo, mente e spirito e mira al mantenimento della salute attraverso la prevenzione e la cura delle malattie. Utilizza pratiche naturali e olistiche, come l'alimentazione, l'erboristeria, il massaggio, lo yoga e la meditazione.

## Come può l'Ayurveda aiutare in gravidanza e nel puerperio?

L'antica scienza dell'Ayurveda offre un prezioso sostegno alle donne durante la gravidanza e nel corso del delicato periodo post-partum, proponendo un approccio olistico e una varietà di rimedi naturali mirati a promuovere il benessere fisico e psicologico sia della madre che del neonato. Questa pratica millenaria si concentra sull'equilibrio degli elementi vitali per garantire una gestazione serena e un recupero ottimale dopo il parto.

## Cos'è l'Hypnobirthing?

L'Hypnobirthing è una metodologia che combina tecniche di rilassamento, visualizzazione e autoipnosi per aiutare le donne a vivere un'esperienza di parto più serena e controllata.

## Lavoro già con un'ostetrica, mi serve comunque il sostegno di una doula?

Anche se hai già un'ostetrica al tuo fianco, il supporto di una doula può essere prezioso. La doula offre assistenza emotiva e pratica, complementare al ruolo clinico dell'ostetrica, per accompagnarci nel percorso della gravidanza e del parto.

- La Doula lavora nel rispetto reciproco delle professioni coinvolte nel percorso nascita e incoraggia la creazione di un legame di fiducia e rispetto tra tutti gli operatori medici e sociali, mantenendo sempre presente la ricerca del beneficio per i genitori. Il suo lavoro è complementare a quello della levatrice, dell'ostetrica e del medico. Informa i genitori della propria funzione, formazione e della propria esperienza, orientandoli verso i professionisti o associazioni competenti per tutte le richieste che oltrepassano l'ambito delle sue competenze di Doula.

- L'accompagnamento di una Doula è di natura strettamente non medica. Non sostituisce né la levatrice, né l'ostetrico/a né il/la ginecologo/a e non compie alcun atto medico né fornisce pareri medici. Non può sostituirsi alla levatrice, all'ostetrico/a o al medico durante il parto e non accompagna parti non assistiti. La doula non è una figura sanitaria.

- La Doula non è un terapeuta né un paramedico. Nel caso la Doula avesse una precedente formazione sanitaria, svolgesse anche attività terapeutiche o di sviluppo personale (non terapeutico), si impegna a distinguere chiaramente la sua attività di Doula dalle sue altre attività, e a non usare le sue competenze nel lavoro di Doula senza il consenso informato dei genitori.

- Durante gli incontri prenatali, la Doula fornisce informazioni ed incoraggia i genitori a fare domande ai professionisti sanitari da cui sono seguiti, ad esprimere di fronte ad essi i loro desideri e le loro preoccupazioni riguardo alla nascita. La Doula invita i genitori a definire il loro progetto di nascita e a condividerlo con il personale sanitario. Non è responsabile per le scelte dei clienti.

## La Prima Consulenza: Come si Svolge?

Concordiamo insieme un appuntamento per poter effettuare una videochiamata gratuita tramite la piattaforma Zoom. Questo momento sarà l'opportunità ideale per fare la tua conoscenza e per discutere approfonditamente le tue specifiche necessità e le aspettative che nutri. Sarò completamente a tua disposizione per rispondere a ogni tua domanda e per chiarire ogni eventuale dubbio. Al termine della nostra conversazione, mi dedicherò all'elaborazione di una proposta personalizzata che rispecchi accuratamente tutte le tue richieste e le esigenze che avrai espresso.

## Quali sono i benefici del lavoro con una Doula?

Scopri tutti i benefici derivanti dall'essere supportati da una Doula: riceverai un sostegno personalizzato e continuativo durante tutto il percorso della gravidanza, durante il travaglio, il parto e anche nel delicato periodo post-partum. Una Doula offre una guida esperta, consapevole e attenta, insieme a un sostegno emotivo profondo, contribuendo in maniera significativa a migliorare l'intera esperienza della maternità.

JAI

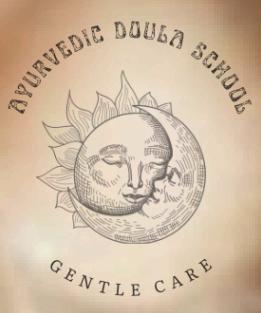
MA

**WhatsApp:** 320 414 86 46

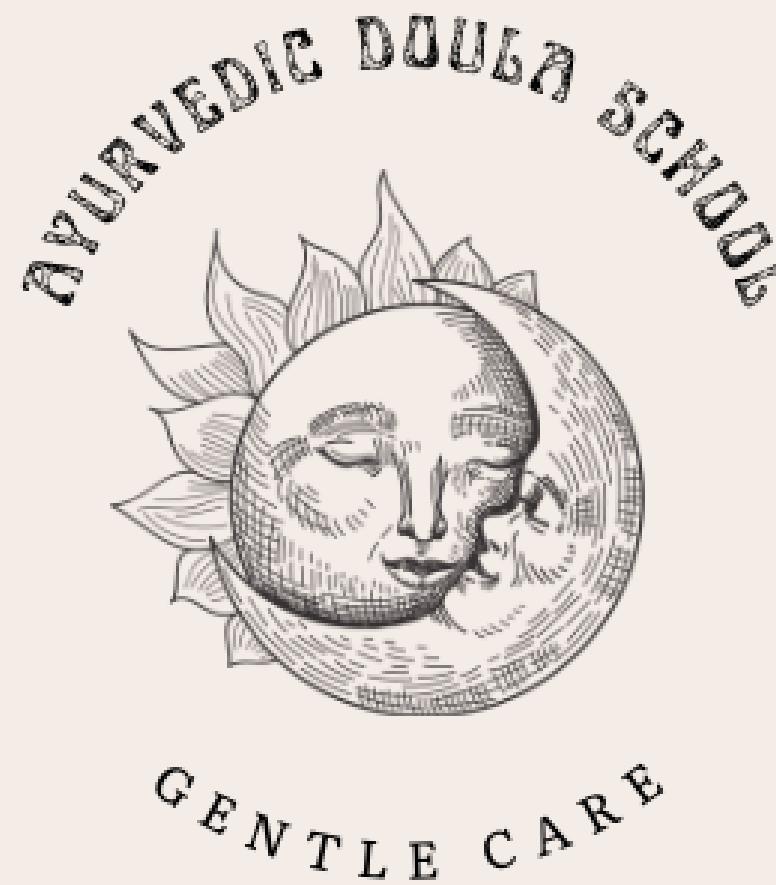
**Email:** gentlecare@ayurvedicdoula.it

**www.ayurvedicdoula.it**

**P.IVA** 01815240195







Quanti hanno sentito parlare della Doula? Eppure anche nella nostra tradizione, come in tutte le altre e nei secoli precedenti, è sempre esistita una figura che 'fa da madre alla madre' nella gravidanza e nei primi delicatissimi mesi di adattamento del nuovo nato alla vita e della neo-madre al nuovo ruolo. Una figura non sanitaria, non medica, che attraverso l'esperienza, la competenza e l'attitudine personale, si dedica alla cura e al sostegno della donna durante il periodo perinatale. Una figura antica e moderna, incontro tra i bisogni della donna che diventa neomamma e le sapienze accumulate nei millenni.

Oggi più che mai in città sempre più anonime, in case sempre più piccole e chiuse, in famiglie sempre più isolate in sé stesse, forse, la diffusione e la presenza di 'custodi della nascita' potrebbe divenire il segnale di un ambiente sano, di un tessuto sociale unito.

[WWW.AYURVEDICDOULA.IT](http://WWW.AYURVEDICDOULA.IT)