

Η Μητρότητα ξεκινάει από πριν... Ο χώρος μέσα σου σε κάθε στάδιο

Η μητρότητα ξεκινάει από μέσα... Από τον χώρο που δημιουργούμε πρώτα για εμάς, πριν υπάρξει οποιοδήποτε σώμα να φωλιάσει εκεί, από την πρόθεση, την επιθυμία, τον φόβο, την πίστη, την ελπίδα



*Ένας διαφορετικός οδηγός - μια σημαντική
υπενθύμιση:
όποιο κι αν είναι το στάδιο σου, πριν, κατά τη
διάρκεια ή μετά, δικαιούσαι να είσαι στον πυρήνα
σου καλά
Να αναπνέεις, να κινείσαι, να νιώθεις*

απο την Υρώ Ακριβίδη

About Me

IRO



Πιστοποιημένη E-RYT, RCYT, YACEP Yoga Instructor από τον Διεθνή Οργανισμό Yoga Alliance και μαμά.

Υπεύθυνη Διαχείρισης του Discover my great good place. Υπεύθυνη του εκπαιδευτικού Aerial Specialist της Base Training καθώς και εξωτερικός συνεργάτης της Fitness in Greece η οποία δραστηριοποιείται στον τομέα του τουρισμού ευεξίας και αναψυχής.

Έχει δίπλωμα Coaching Υγείας, Ευεξίας, Άσκησης και Μακροβιότητας από το Εθνικόν και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Πιστοποιημένη και εξουσιοδοτημένη εκπαιδεύτρια ομαδικών προπονητικών προγραμμάτων από τον εκπαιδευτικό φορέα Studio One, Flower yoga kids, Mandala, Bfs academy και ARTaction στα διπλώματα: Yoga, Aerial Yoga Swings and Silks, Aerial Yoga Kids, Yoga Prenatal, Yoga for MS, Nidra yoga, Pilates Mat, Pilates Reformer, Stretch, Group Exercise Leader, Group Resistance Trainer, Tae Box, Power Cycling, Group Cardio, Real Ryder and Dance Training (I.S.T.D.) FreeStyle.

Απόφοιτη του ΠΑ.Δ.Α στο τμήμα Δημόσιας Υγείας και της δραματικής σχολής Αθηναϊκής Σκηνής.

Πιστοποιημένη ρεφλεξολόγος, έχει παρακολουθήσει μαθήματα πρώτων βοηθειών, σωματικής υγείας και ασφάλειας ενώ μέσω ειδικής κατάρτισης είναι εξοικειωμένη με θεραπευτικές πρακτικές μασάζ σώματος (Thai Massage, Massage Therapy Methods, Chair Therapy Massage).

Στο βιογραφικό της μετρά πάνω από 14,000 ώρες ως εκπαιδευτής τόσο ομαδικών προγραμμάτων όσο και προσωπικής προπόνησης.

Πρόσφατα δημοσίευσε το Notebook - Ημερολόγιο για την Ευεξία και την προσωπική βελτίωση,

Ενόητες

Πριν την σύλληψη

Από την επιθυμία στο χώρο

Άσκηση και Σεξουαλικότητα πριν την εγκυμοσύνη

Προετοιμασία του σώματος και του νου, πριν την εγκυμοσύνη.

Κατά τη Διάρκεια της Εγκυμοσύνης – κάθε τρίμηνο

Όταν το σώμα γίνεται τόπος

Μετά τη Γέννα : Η επανασύνδεση με το σώμα

Γνωριμία με ένα νέο σώμα

Η Μητέρα με Νήπιο

Ο ρόλος αλλάζει, η ανάγκη για φροντίδα παραμένει

Η Μητέρα και το Δεύτερο Παιδί

Η επανατοποθέτηση του εαυτού μέσα στη μητρότητα

Κλείσιμο/Ανάσα/Αφιέρωση



01

Πριν την σύλληψη

Από την επιθυμία στο χώρο.

Η επιθυμία να γίνεις μητέρα μπορεί να γεννιέται αθόρυβα. Σαν μια σκέψη στο περπάτημα, σαν έναν κόμπο συγκίνησης όταν βλέπεις μια άλλη μητέρα να κρατά το παιδί της. Δεν χρειάζεται να είναι σαφής, ούτε ξεκάθαρα λεκτική. Είναι ένας ψίθυρος.

Σ' αυτό το στάδιο, το σώμα ακόμα δεν κυοφορεί, αλλά είναι ήδη υποδοχέας. Αρχίζει να ανοίγει χώρο, να μαλακώνει, να γίνεται σπίτι.

Η πρακτική εδώ δεν είναι για να πετύχεις. Δεν είναι για να προετοιμάσεις "σωστά" τη μήτρα σου. Είναι για να σου θυμίσει ότι ήδη είσαι το δοχείο. Ήδη έχεις το χάρισμα της ζωής μέσα σου, ακόμα κι αν δεν έχει έρθει με τη μορφή που περίμενες



Σκέψεις που μπορεί να εμφανιστούν:

«Κι αν δεν γίνει ποτέ;»

«Πώς θα είναι η ζωή μου αν δεν έρθει παιδί;»

«Γιατί να το θέλω τόσο;»

Όλες είναι καλοδεχούμενες, όλες είναι λογικές και όλες έχουν θέση. Η yoga σε βοηθά να τις παρατηρήσεις, να τις ακούσεις, και να τις αφήσεις να περνούν — όπως τα κύματα της αναπνοής σου. Μην παθαίνεις εμμονή και μην προσκολλάσε στο αποτέλεσμα. Χαλάρωσε και απόλαυσε την περίοδο αυτή, δίνοντας χώρο πρώτα στον εαυτό σου.



Yoga - Πρακτική Πρόταση

1 Ήπιες καθιστές asanas

2 Απαλό άνοιγμα
λεκάνης και ισχίων

3 Αναπνοές (nadi
shodhana, surya
bhastrika)

4 Οραματισμός: μια
ρίζα από τη μητέρα
προς τη γη

02

Άσκηση και Σεξουαλικότητα



Προετοιμασία του σώματος και του νου, πριν την εγκυμοσύνη

Η μητρότητα ξεκινάει από πριν. Από τη στιγμή που η γυναίκα αρχίζει να ονειρεύεται τη δημιουργία ζωής. Η προετοιμασία για τη σύλληψη δεν αφορά μόνο την ανατομία, αλλά ολόκληρο το σώμα, τον νου και την ψυχή.

Η άσκηση παίζει καθοριστικό ρόλο σε αυτή τη φάση:

- Ρυθμίζει τις ορμόνες
- Βοηθά στη διαχείριση του στρες
- Ενισχύει τη σύνδεση με το σώμα
- Ενεργοποιεί ενεργειακά κέντρα που σχετίζονται με τη γονιμότητα και τη δημιουργικότητα

Ζούμε σε εποχές πίεσης, άγχους και εξάντλησης. Όλα αυτά επηρεάζουν σε βάθος την ψυχολογία μας και άρα και τη σεξουαλικότητα. Η σεξουαλική ανικανότητα, όταν δεν οφείλεται σε ιατρικά αίτια, είναι συχνά αποτέλεσμα ψυχικής φόρτισης και άγχους – και εκεί μπορεί να βοηθήσει η yoga.

Η yoga χαλαρώνει σωματικά και πνευματικά. Εστιάζει στο παρόν και ενεργοποιεί βαθιά κέντρα του σώματος

Στο πλαίσιο της ενίσχυσης της σεξουαλικότητας και της αναπαραγωγικής υγείας:

Ξεκινάμε με ήπιες, άνετες στάσεις (asanas) που δεν προκαλούν ένταση



Εστιάζουμε σε ασκήσεις που ενεργοποιούν την περιοχή της λεκάνης και του δεύτερου chakra (svadisthana), το οποίο σχετίζεται με την αναπαραγωγή, τη δημιουργικότητα και την ηδονή



Χρησιμοποιούμε τεχνικές αναπνοής (pranayama) για την εξισορρόπηση του νευρικού συστήματος



Συμπεριλαμβάνουμε διαλογισμό και βαθιά χαλάρωση

Το κλειδί είναι να απολαμβάνεις την πρακτική χωρίς να σε απασχολεί το "πότε" και το "πώς" της σύλληψης. Η επιθυμία γίνεται δρόμος. Μην προσκολλάσαι στο αποτέλεσμα. Απόλαυσε την επαφή με το σώμα σου, τη ροή της ενέργειας, τη διαδικασία. Και ίσως η σύλληψη έρθει αβίαστα, σαν δώρο της εμπιστοσύνης.



03

Κατα την διάρκεια της Εγκυμοσύνης

Όταν το σώμα γίνεται τόπος



*Η εγκυμοσύνη είναι μια συνθήκη ύπαρξης.
Δεν είναι μόνο ένα “συμβάν” που εξελίσσεται σε
τρίμηνα – είναι η πλήρης επανεγκατάσταση στον
εαυτό σου.*

*Είναι σαν να κατοικείς σε νέο σώμα, και
ταυτόχρονα να φιλοξενείς και μια δεύτερη
παρουσία εκεί μέσα.*

Είναι φυσικό να μην αναγνωρίζεις πάντα τον εαυτό σου. Μυρωδιές σε ενοχλούν, κινήσεις σε δυσκολεύουν, η διάθεσή σου μεταβάλλεται. Το σώμα είναι σοφό σου ζητά επιβράδυνση, προσοχή, φροντίδα.

Σε αυτή τη φάση, η yoga:

- σε βοηθά να παραμένεις παρούσα στο σώμα που αλλάζει
- ενισχύει την εμπιστοσύνη στη διαδικασία της κύησης
- καλλιεργεί σύνδεση με το μωρό, από την αρχή
- προσφέρει χώρο για εκτόνωση, απελευθέρωση και ανάσα

Συναισθήματα που μπορεί να σε επισκέπτονται

- ✓ «Δεν αντέχω άλλο την κούραση.»
- ✓ «Πώς θα είμαι σαν μαμά;»
- ✓ «Δεν νιώθω όμορφη.»
- ✓ «Και αν κάτι πάει στραβά;»

Η πρακτική εδώ δεν προσπαθεί να τα διώξει. Σε κρατά μέσα στη στιγμή, ώστε να μην σε καταπιούν. Μπορεί να γίνεις μάρτυρας όλων αυτών, χωρίς να χαθείς μέσα τους.

Σε γενικά πλαίσια, ήπιες διατάξεις σε πλάγια θέση και καθιστή, απαλές στροφές (μόνο υπό επίβλεψη), κινήσεις πυέλου και cat-cow, αναπνοές χαλάρωσης (ujjayi ή απλή φυσική αναπνοή με επίγνωση)



Sankalpa, η προσωπική απόφαση μέσα σου, φράση-άγκυρα που θα την δηλώσεις στο παρόν σαν να συμβαίνει ήδη, όπως «Εμπιστεύομαι το σώμα μου»,
«Είμαι ανοιχτή στην εμπειρία»



Το σώμα αλλάζει – και η άσκηση μαζί του

Τι συμβαίνει σε κάθε τρίμηνο & πώς προσαρμόζεται η πρακτική μας

Πρώτο Τρίμηνο (1-13 εβδομάδες)

Κάποιοι γιατροί απαγορεύουν οποιαδήποτε μορφή άσκησης το πρώτο τρίμηνο, άλλοι όμως είναι πολύ θετικοί γιατί γνωρίζουν τα οφέλη της πρακτικής σε σωματικό αλλά και σε ψυχολογικό επίπεδο στην περίοδο της εγκυμοσύνης

Τι συμβαίνει:

Το σώμα ξεκινά τεράστιες ορμονικές αλλαγές.

Η κόπωση, η ναυτία, οι αλλαγές στη διάθεση, είναι απόλυτα φυσιολογικές.

Οι περισσότερες γυναίκες δεν φαίνονται ακόμη έγκυες, αλλά ήδη βιώνουν βαθιές εσωτερικές μεταβολές

Άσκηση σε αυτή τη φάση:

Προτεραιότητα είναι η σταθερότητα, η ήπια ροή και η προσαρμογή στις ανάγκες της ημέρας.

Αποφεύγουμε δυναμικές πρακτικές, δυνατή θερμότητα και πίεση στην κοιλιά.

Επιλέγουμε ήπια vinyasa, αναπνευστικές πρακτικές (χωρίς κατακράτηση αναπνοής), και επαφή με το σώμα χωρίς προσδοκίες.

Επιτρέπεται

✓ Αναπνοές χαλάρωσης (ujjayi, diaphragmatic breathing)



✓ Γείωση – cat/cow, table pose, gentle lunges



✓ Απαλές στροφές (χωρίς πίεση)



✓ Ήπια ενδυνάμωση κάτω άκρων



Αποφεύγουμε:

✗ Άλματα

✗ Έντονες στροφές ή κοιλιακές ενεργοποιήσεις

✗ Πολύ έντονη εφίδρωση – ανεβάζει θερμοκρασία πυρήνα

✗ Πρακτικές που προκαλούν ζάλη, ναυτία



Δεύτερο Τρίμηνο (14–27 εβδομάδες)

Τι συμβαίνει:

Η ενέργεια αρχίζει να επιστρέφει.

Η κοιλιά μεγαλώνει, και πολλές γυναίκες νιώθουν καλύτερα – είναι η πιο «χρυσή» φάση της εγκυμοσύνης.

Ο κορμός όμως αλλάζει: αυξάνεται η λόρδωση, χαλαρώνουν οι σύνδεσμοι (λόγω ρελαξίνης), και το κέντρο βάρους μετακινείται.

Άσκηση σε αυτή τη φάση:

Δίνουμε έμφαση στη στήριξη του πυρήνα, στη σωστή ευθυγράμμιση και στην αναπνοή.

Εστιάζουμε σε όρθιες θέσεις, ενδυνάμωση των ποδιών, και κινητοποίηση πυέλου.

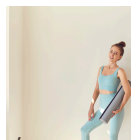
Αποφεύγουμε τη ραχιαία κατάκλιση για πολλή ώρα (λόγω πίεσης στην κάτω κοίλη φλέβα).

Επιτρέπεται

✓ Όρθιες θέσεις με υποστήριξη τοίχου (warriors, goddess pose)



✓ Κύκλοι πυέλου, απαλές κινήσεις λεκάνης



✓ Αναπνοή με επίγνωση και χαλάρωση



✓ Διατάσεις θώρακα, άνοιγμα καρδιάς με μαξιλάρι



Αποφεύγουμε:

- ✗ Ενεργοποίηση κοιλιακών
- ✗ Εμπρόσθιες κάμψεις, δεν πρέπει να πιέζεται το σώμα
- ✗ Ξάπλωμα ανάσκελα για πολλή ώρα
- ✗ Δυνατές στροφές ή επιθετικές εκτάσεις
- ✗ Άσκηση που προκαλεί κράμπες ή πόνους στη μέση



Τρίτο Τρίμηνο (28–40 εβδομάδες)

Τι συμβαίνει:

Το σώμα κουβαλά περισσότερο βάρος, οι αρθρώσεις είναι πιο ευάλωτες και η αναπνοή πιο δύσκολη.

Η σύνδεση με το μωρό είναι βαθιά – αλλά η ανάγκη για ξεκούραση, απελευθέρωση του φόβου και διαχείριση της ανησυχίας γίνεται προτεραιότητα.

Άσκηση σε αυτή τη φάση:

Πρακτικές σε ήπιους τόνους, χαλάρωση, διαλογισμός, stretching, αναπνοές, σύνδεση με το σώμα.

Θέσεις με υποστήριξη, χρήση props, και έντονη ενσυνειδητότητα.

Φροντίζουμε να μην εξαντλούμαστε – η κούραση εμφανίζεται εύκολα

Επιτρέπεται

- ✓ Restorative yoga με μαξιλάρια



- ✓ Διαλογισμός και θετική ενίσχυση

- ✓ Ενεργοποίηση της λεκάνης (π.χ. σε μπάλα γυμναστικής)



- ✓ Gentle flow με μεγάλη προσοχή

Αποφεύγουμε:

- ✗ Όρθιες θέσεις χωρίς στήριξη
- ✗ Θέσεις που προκαλούν δυσφορία ή ζαλάδα
- ✗ Υπερβολική διάρκεια πρακτικής – μικρές συνεδρίες είναι καλύτερες





04

Μετά τη γέννα: Η επανασύνδεση με το σώμα

“

Η επιστροφή στην άσκηση δεν είναι «επιστροφή στην παλιά σου μορφή» – είναι γνωριμία με ένα νέο σώμα

Η γέννα –είτε φυσιολογική είτε με καισαρική– είναι ένα βαθύ πέρασμα. Και κάθε σώμα χρειάζεται τον δικό του χρόνο για να θεραπευτεί, να αναδομηθεί, να συνδεθεί ξανά με το κέντρο του

Ανάλογα με τον τύπο γέννας:



Φυσιολογικός τοκετός

Οι περισσότερες γυναίκες μπορούν να ξεκινήσουν ήπια δραστηριότητα (περπάτημα, gentle yoga, αναπνοές) μετά από 4-6 εβδομάδες.

Αν υπάρχουν ράμματα ή τραυματισμός περινέου, ο χρόνος μπορεί να παραταθεί.

Μόλις έχουμε την έγκριση του γιατρού, ξεκινάμε...

Κύριο μέλημα είναι η επανασύνδεση με το πυελικό έδαφος και την αναπνοή, ενεργοποίηση των κοιλιακών μυών, και να ξεπιάσουμε το σώμα μας



Καισαρική τομή

Το σώμα χρειάζεται περισσότερο χρόνο για επούλωση.

Συνήθως οι γιατροί δίνουν το «οκέι» για επιστροφή στη δραστηριότητα στις 8-12 εβδομάδες, ανάλογα με την πορεία της αποκατάστασης.

Η κινητοποίηση της ουλής, η αποκατάσταση κοιλιακών και η υποστήριξη του κορμού γίνονται με ήπια, εξειδικευμένη προσέγγιση

Πρώτα βήματα άσκησης postpartum

Επιτρέπεται

- ✓ Αναπνοές με σύνδεση στο πυελικό έδαφος
- ✓ Gentle κινητικότητα για τη σπονδυλική στήλη και τα ισχία
- ✓ Περπάτημα με επίγνωση
- ✓ Restorative πρακτικές για χαλάρωση, αποφόρτιση και ύπνο

Αποφεύγουμε:

- ✗ Ορθοστασία για πολλή ώρα
- ✗ Άλματα, έντονες διατάσεις, βαθιά κοιλιακή ενεργοποίηση
- ✗ Θέσεις που πιέζουν το περίνεο ή την κοιλιακή χώρα



Θηλασμός & Άσκηση: Μπορούν να συνυπάρξουν;

👉 Ο θηλασμός δεν αποτελεί περιορισμό για την άσκηση — αντίθετα, όταν γίνεται με φροντίδα, μπορεί να ενισχύσει το δέσιμο με το σώμα και να προσφέρει πολύτιμη ανακούφιση.

Η μέτρια άσκηση δεν επηρεάζει την ποσότητα ή την ποιότητα του γάλακτος. Μελέτες δείχνουν πως η σωματική δραστηριότητα δεν επηρεάζει την γαλουχία, αρκεί να συνοδεύεται από επαρκή ενυδάτωση και διατροφή.

Ο θηλασμός πριν την άσκηση μπορεί να κάνει το σώμα πιο άνετο (λιγότερη αίσθηση βάρους στο στήθος). Μετά την άσκηση αν ήταν έντονη η πρακτική βοηθάει να κάνουμε ένα ντουζάκι καθώς, να περιμένουμε μισή ώρα γιατί υπάρχει περίπτωση να έχει αλλάξει λίγο η σύσταση του γάλακτος.

Οι ορμονικές μεταβολές μπορεί να επηρεάσουν την ελαστικότητα και την ενέργεια — και αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό.

Η προλακτίνη και η ωκυτοκίνη, οι βασικές ορμόνες του θηλασμού, ενισχύουν τη συναισθηματική σύνδεση και πολλές φορές βοηθούν στη σωματική αποφόρτιση μετά την κίνηση.

Τι βοηθάει?

- ✓ Στηρίγματα στήθους: άνετο, μαλακό σουτιέν χωρίς πίεση
- ✓ Ενυδάτωση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση
- ✓ Ήπια πρακτική με έμφαση στη ροή και την αναπνοή
- ✓ Αποδοχή της μεταβλητότητας – κάποιες μέρες θα έχεις δύναμη, κάποιες άλλες θα χρειαστεί απλώς να ξαπλώσεις

Δεν είναι μόνο ότι έχει αλλάξει το σώμα σου, επειδή δεν σου επιτρεπόταν να γυμναστείς το προηγούμενο διάστημα, είναι ότι έχεις φέρει στη ζωή μια νέα ζωή, ο χώρος που είχες δημιουργήσει πρέπει σιγά σιγά να επιστραφεί εκεί που ανήκει, σε εσένα.

Επιπλέον και εξίσου σημαντικό, το πιο πιθανόν είναι να είσαι άπνη, κουρασμένη και εξαντλημένη, η πρακτική σε αυτή τη φάση θέλουμε να σε ξεκουράσει και όχι να σε ξεκάνει...

Αναθεώρηση & Επανεξέταση: Το σώμα αλλάζει – και μαζί του κι εμείς

Η μητρότητα δεν αλλάζει μόνο το σώμα, αλλά και τον τρόπο που το κοιτάμε. Για χρόνια μπορεί να το βλέπαμε σαν μέσο επίδοσης, εμφάνισης ή ελέγχου. Μετά τη γέννηση όμως, το σώμα αποκαλύπτει έναν άλλο ρόλο: αυτόν της φροντίδας, της υποστήριξης, της δημιουργίας

Επανερχόμαστε, αλλά αλλιώς...

- Δεν πρόκειται για επιστροφή στο "πριν", αλλά για μετάβαση στο "τώρα".
- Το σώμα δεν είναι λιγότερο ικανό — είναι διαφορετικά ικανό.
- Ο χρόνος για να νιώσεις ξανά "ο εαυτός σου" δεν είναι ο ίδιος για όλες.

💡 Αντί να αναρωτιέσαι πότε θα "επιστρέψεις" στο παλιό σου σώμα, μπορείς να σε ρωτήσεις:

> "Τι χρειάζομαι τώρα για να νιώσω δύναμη, σύνδεση και φροντίδα;"

Αυτό είναι το νέο σημείο εκκίνησης.





05

Μητέρα με Νήπιο

Ο ρόλος αλλάζει, η ανάγκη για φροντίδα παραμένει



Η μετάβαση από το στάδιο του βρέφους σε αυτό του νηπίου φέρνει πολλές αλλαγές: περισσότερη κινητικότητα, εξερεύνηση, συναισθηματικές εκρήξεις και... λιγότερο ύπνο για τη μαμά

Σε αυτή τη φάση, η φυσική δραστηριότητα μπορεί να παίζει καταλυτικό ρόλο στην ψυχική ανθεκτικότητα, τη σωματική αποφόρτιση & τη σύνδεση με το παιδί

Πώς μπορεί να βοηθήσει η άσκηση:

Μειώνει την ψυχική κόπωση από την έντονη καθημερινότητα.
Απελευθερώνει ενδορφίνες, προσφέροντας συναισθηματική ισορροπία.
Βοηθά στην ενδυνάμωση του σώματος, που συχνά επιβαρύνεται από το κράτημα και το κυνήγι του νηπίου.
Δημιουργεί "χώρο" για τον εαυτό σου, έστω και για λίγα λεπτά, χωρίς ενοχές

Επιτρέπεται

- ✓ Μικρής διάρκειας πρακτικές (10–30 λεπτά) που προσαρμόζονται στο πρόγραμμά σου.
- ✓ Ασκήσεις ευλυγισίας και κινητοποίησης, για την αποσυμφόρηση πλάτης, αυχένα και χεριών.
- ✓ Συνδυαστικές πρακτικές με το παιδί (π.χ. yoga ή χορός με νηπιακή συμμετοχή).
- ✓ Εναλλακτικά, on-demand πρακτικές για να ασκηθείς όταν κοιμάται.



Η μητρότητα με ένα νήπιο μπορεί να είναι γεμάτη ένταση αλλά και μαγεία.
Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να γίνει ένα αντίδοτο στην εξάντληση και ταυτόχρονα μια γέφυρα σύνδεσης με τον εαυτό και το παιδί σου





06

Μητέρα και Δεύτερο Παιδί

Η επανατοποθέτηση του εαυτού μέσα στη μητρότητα



Η εμπειρία της δεύτερης μητρότητας δεν είναι απλώς επανάληψη. Είναι επαναδιαπραγμάτευση. Είσαι πιο έμπειρη, ίσως πιο ήρεμη – αλλά και πιο κουρασμένη, με λιγότερο χρόνο για σένα

Το σώμα σου έχει ήδη περάσει από μια εγκυμοσύνη και γέννα, ίσως και από μια περίοδο θηλασμού που δεν είχε τελειώσει ακόμα. Το φορτίο μεγαλώνει – όμως μεγαλώνει και η σοφία σου.

Τι μπορεί να σημαίνει άσκηση εδώ:

Ενίσχυση πυρήνα & πυελικού εδάφους, ειδικά αν η αποκατάσταση από την πρώτη εγκυμοσύνη δεν είχε ολοκληρωθεί.

Συνειδητή αναπνοή και διαλογισμός, για στήριξη του νευρικού συστήματος.

Σύντομες, εφικτές πρακτικές, που να μη σου προσθέτουν πίεση.

Κίνηση ως αυτοφροντίδα και αγκαλιά στον εαυτό σου, όχι ως «υποχρέωση να επανέλθεις».



Σε αυτή τη φάση, ίσως να μη χρειάζεται να «επιστρέψεις» κάπου. Ίσως να φτιάχνεις τώρα μια νέα εκδοχή σου.

07 Κλείσιμο & Αφιέρωση

Αυτό το υλικό δεν είναι ένας οδηγός για να σε κάνει «καλύτερη».
Δεν υπάρχει σωστή πορεία, σωστό σώμα, σωστή ταυτότητα.

Αυτό το υλικό είναι ένας χώρος επιστροφής σε σένα — στο σώμα σου, στην αναπνοή σου, στην παρουσία σου. Είναι μια υπενθύμιση πως μπορείς να φροντίζεις και να φροντίζεσαι, ταυτόχρονα.

Αν διαβάζεις αυτές τις γραμμές με ένα μωρό στην αγκαλιά — στο σώμα σου ή στην αγκαλιά σου — σου στέλνω μια βαθιά ανάσα αγάπης και τρυφερότητας. Αν τις διαβάζεις χωρίς μωρό, αλλά με μια λαχτάρα, μια ανάμνηση ή ένα ενδεχόμενο στην καρδιά — σου στέλνω χώρο.
Χώρο μέσα σου για να υπάρχεις όπως είσαι

Δεν χρειάζεται να επανέλθεις.
Δεν χρειάζεται να επιστρέψεις σε τίποτα.
Όλα είναι καινούργια – κι εσύ.

Η μητρότητα δεν μετριέται μόνο σε παιδιά.
Μετριέται σε χωρητικότητα.
Σε πόσο αντέχεις να νιώθεις.
Σε πόσο αντέχεις να κρατάς.
Σε πόσο μαλακά μαθαίνεις να πιάνεις τον εαυτό σου όταν όλα γκρεμίζονται.

Το σώμα σου είναι ο τόπος που φιλοξένησε θαύματα.
Και το αξίζει να το κοιτάς με τρυφερότητα.

Αυτό το μονοπάτι δεν είναι ίδιο για καμία μας.
Κι όμως, σε καθετί που ένιωσες ή θα νιώσεις — δεν είσαι μόνη.
Είμαστε πολλές.
Που φοβηθήκαμε.
Που συγκινηθήκαμε.
Που πονέσαμε.
Που γελάσαμε ξαφνικά, μέσα σε κλάματα.

*Αφιερωμένο σε κάθε μητέρα που ψάχνει λίγη κίνηση,
λίγη ανάσα, λίγο χώρο, μέσα στην ατέλειωτη αγκαλιά
της μητρότητας – ή στην αναμονή της.*

Για όλα όσα ήσουν.

Για όλα όσα είσαι

Για όλα όσα γίνεσαι

Είσαι αρκετή.



Υρώ

