



Verena Schmid

# Nel giardino segreto

Meditazioni creative  
attorno alla nascita

Illustrazioni di  
Nicoletta Salomon

TerraNuova



Verena Schmid

# NEL GIARDINO SEGRETO

Meditazioni creative  
attorno alla nascita

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Curatrice editoriale: Enrica Capussotti

Autrice. Verena Schmid

Illustrazioni di Nicoletta Salomon

Le opere di Nicoletta Salomon sono state fotografate da Stefano Giusti

Editing: Sabrina Scrobogna

Copertina e impaginazione: Studio Hamelin, Firenze

©2025, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1

50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793

[libri@terranovalibri.it](mailto:libri@terranovalibri.it) - [www.terranovalibri.it](http://www.terranovalibri.it)

I edizione:

Ristampa

IV III II I            2029 2028 2027 2026 2025

Collana: Genitori e figli

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

*«Felice il momento quando sediamo io e te nel palazzo,  
due figure, due forme, ma un'anima sola, tu e io».*

*Gialāl ad-Dīn Rūmī*



# Introduzione

**Cara mamma,**

con questo libro ti propongo un viaggio intimo e immaginativo attraverso la tua gravidanza e maternità a partire dal concepimento, fino alla nascita e oltre, per approdare al lavoro di genitori che vi troverete a fare insieme con il tuo partner o chi ti sta vicino e alla vostra libertà di essere genitori e figli. Voglio onorare il grande lavoro che fai, che fate, nell'accogliere un bambino nella vostra vita e tu, nel tuo corpo.

Voglio riportare alla tua memoria quello che alberga dentro di te dall'inizio del mondo, rivelare parte dei segreti delle donne di tutte le generazioni, farti sentire la forza immensa che custodisci nelle tue profondità, confermarti quello che senti: l'integrità, la vitalità, la personalità, le capacità, la meraviglia del tuo bambino, della vita che si afferma con forza.

Gestare, partorire, nascere, nutrire sono esperienze multistrato che sfiorano ogni parte della tua persona e dell'esistenza. Tessono le matrici stesse della vita. Sono esperienze di una pienezza totale, purtroppo poco coltivata. Ma esistono dentro di te. Le puoi risvegliare in ogni momento attraverso l'ascolto.

Partiamo da te e dal tuo bambino, corpo nel corpo, anima nell'anima.

L'unione profonda tra voi, che siete Uno contenente due individualità, vi pone in una condizione eccezionale che solo voi potete sperimentare direttamente. Nessuno al di fuori di te può capire fino in fondo questa vostra condizione intima. Il viaggio verso la vita è vostro, ma hai bisogno, attorno a te, di un contesto accogliente, di sostegno, di cura, di condivisione, per poterti dedicare, immergere nel tuo lavoro creativo. Idealmente avresti bisogno di avere intorno una comunità.

Per questo parleremo della corresponsabilità di tutti che la nascita di una nuova persona da crescere comporta, e infine della genitorialità.

Mentre entri nelle profondità di te stessa per sondare il miracolo che si compie in te e ti apri a dimensioni nuove finora inesplorate, il mondo fuori gira in un'altra direzione. Spesso è in contrasto con quello che senti, e questo alimenta un costante conflitto dentro di te.

Sappi fin d'ora che le intuizioni nate dall'ascolto ti dicono sempre la verità sul tuo stato e su quello del tuo bambino. Le meditazioni qui proposte vogliono confermarti nel tuo sentire, nelle tue/vostre competenze innate e potenti.

La nostra cultura purtroppo le misconosce creando dentro di te dei sentimenti d'inadeguatezza del tutto ingiustificati.

Sappi che la natura ti ha creato forte, piena di risorse, e che il tuo bambino è dotato di capacità importanti: sa ancorarsi in te, strutturarsi, crescere e nascere alla vita terrena.

La natura vuole il successo della specie, quindi vi sostiene e vi protegge con mille risorse. Voglio ricordarti, con questo libro, quello che già sai dentro di te:

*Sei tramite della vita che passa attraverso il tuo corpo e la tua anima.*

*Sei generatrice di vita, fonte di vita, nutrice di vita, tessitrice di vita, conservatrice di vita, amplificatrice dell'energia universale e delle sue infinite manifestazioni.*

*Sei Terra che accoglie il Cielo dentro di sé, ne cresce il frutto alchemico e lo porta alla luce.*

*Sei Acqua che sgorga con moto costante, portando vita a tutte le creature.*

*Sei Fuoco che arde dentro, amalgama gli elementi della natura, per poi espandersi verso e oltre questo mondo con forza dirompente e creativa.*

*Sei Aria che respira nella contrazione e nell'espansione della trasformazione più profonda nel ciclo vita-morte-vita.*

*Sei Etere, spazio infinito dove la tua essenza danza, dove viaggi nei momenti ciclici della tua vita e dove incontri i tuoi figli.*

*Sei l'Antica Tessitrice, colei che tesse la vita, la realtà, i destini.*

*Hai accesso alle dimensioni al di là del mondo materiale.*

*Intessi i fili tra cielo e terra, l'infinito con il finito.*

*Disegni la trama dei destini.*

*E in un grande atto creativo intessi un essere umano fatto di carne e di anima, di emozioni e di visioni.*

*La grande Madre Universale è con te.*

*Il dono che fai al mondo è grande e grandioso:*

*travolta dall'onda d'amore metti a disposizione il tuo corpo, la tua salute, il tuo cuore, le tue emozioni, la tua mente, il tuo tempo, e tutta la tua vita sociale, incondizionatamente.*

*Accetti di aprirti, corpo e anima, alla nuova vita che si crea dentro di te. Accetti di diventare vulnerabile.*

*Nella tua metamorfosi scendi nelle profondità più oscure di te e risorgi più splendente di prima... scarichi antichi dolori e rinasci nuova.*

*Facendo passare un Essere attraverso di te, ti arrendi alla vita, ti espandi verso l'infinito.*

*Proprio in questo sta la tua massima forza.*

*È un atto sacro!*

*La natura ti ricompensa.*

*Ha costruito il tuo corpo per questo atto, fornendolo di infinite risorse.*

*Ti dona l'espansione, la gioia, la gratificazione. Moltiplica l'amore.*

*Ti dona la morbidezza fisica ed emotiva per incontrare il tuo bambino dentro di te e lasciarlo uscire da te quando sarà il momento.*

*Ti dona una forza da leonessa per portare la vita nel mondo e difenderla.*

*Ti dona la consapevolezza di te, delle forze della vita e della trasformazione.*

*Il tuo bambino ti guiderà in sicurezza.*

Tratto da Manifesto per la maternità, [www.maya.vision/](http://www.maya.vision/), Schmid 2021

È in tuo potere attivare al massimo le risorse innate che ti appartengono, e ti voglio sostenere in questo.

Il corpo è tuo e solo tu lo abiti. Il bambino che porti dentro è ancora parte di te.

Solo tu quindi hai accesso alle tue/vostre risorse, alle tue intuizioni, alla percezione delle tue/vostre vere necessità. È in tuo potere creare uno stato di benessere, ascoltandoti. È quindi in tuo potere favorire il benessere del tuo bambino, creando il migliore terreno possibile per lui, dove formarsi, crescere e prosperare, dove imbastire la relazione tra di voi. È un potenziale

che ti appartiene, ma ha bisogno anch'esso di un terreno per potersi concretizzare.

In questo slancio considera sempre che la vita ha i suoi piani, a noi insondabili, di cui spesso non comprendiamo immediatamente lo scopo. Non tutto è programmabile, prevedibile. Puoi però sempre creare le migliori condizioni possibili nel momento e nella situazione in cui vivi e affidarti alla vita, con la fiducia che quello che succede ti porterà ricchezza, anche quando la strada si dovesse fare più difficile. Risorse forti ti sosterranno in ogni caso e porteranno sempre al risultato migliore possibile.

Questo libro si rivolge ai tuoi potenziali, insiti nell'esperienza della maternità, che abitano ogni donna, ma si manifestano in variazioni infinite e strettamente personali. Sempre tua è la scelta, quale valenza dare alla tua esperienza. La forma della meditazione ti permette di ascoltare con l'orecchio interno. Risveglia dentro di te le emozioni più intime, che possono diventare delle àncore nei vari momenti di passaggio e di sempre nuovo adattamento. Il libro ti offre orientamento per riconoscere questi momenti con le rispettive sfide. A ogni passaggio puoi attivare nuove risorse che ritroverai simili in quelli successivi, nelle loro dinamiche principali.

Nello specifico, ogni trimestre della gravidanza affronta un processo peculiare che si ripeterà nelle tre principali fasi del parto e nei tre trimestri dell'esogestazione. Queste tappe sono caratterizzate dalla dominanza degli stessi elementi, Terra, Acqua e Fuoco, con l'Aria e l'Etere come elementi trasversali. Incontrerai gli elementi della natura nel seguente capitolo e nelle meditazioni.

Ogni tappa del tuo viaggio ti prepara al passaggio successivo e prepara le risorse per affrontare le relative sfide. Così potrai vivere ogni nuovo passaggio a un livello superiore.

## Il radicamento

*Il primo trimestre della gravidanza* è una fase di radicamento che necessita di un tempo lento, ma è anche il momento in cui irrompe un cambiamento totale nella tua vita creando il caos. È il momento di una riorganizzazione interna con le conseguenti ambivalenze, le crisi di adattamento. Devi creare un nuovo spazio dentro di te.

La stessa dinamica si ripete nella fase *prodromica del parto*. Con le prime doglie termina la gravidanza e irrompe la realtà del parto. Di nuovo provi disorientamento, caos e ambivalenze simili a quelle dell'inizio della gravidanza. Metti le radici per il travaglio attivo. La tua matrice si prepara gradualmente al lavoro del parto e l'orchestra ormonale necessaria comincia a intonarsi. La fase latente è il tempo più lento del travaglio, dove apparentemente non succede nulla, ma tutto si prepara.

*Il primo trimestre dell'esogestazione* è ancora una fase di radicamento. Il bambino reale irrompe nella tua quotidianità, con tutte le sue richieste. Si radica nel mondo, al tuo seno, e impara a vivere senza la sua placenta. State creando le radici della vostra relazione, dei nuovi ritmi, del nutrimento. Il caos e la ri-

spettiva ambivalenza di questa fase si esprimono spesso nell'allattamento. Ormai sai che passerà.

### L'affidamento

*Il secondo trimestre della gravidanza esprime armonia, simbiosi, fusione, affidamento e abbandono.* È una fase di grande apertura emotiva e fisica. Ci possono essere conflitti con il mondo esterno, del lavoro, della società, ma la condizione interiore è di espansione gioiosa. Questa si ripete nella *fase dilatante del parto* attraverso la graduale apertura del corpo alla nascita, la fusione con il bambino, che ancora non è reale, l'abbandono, la trance, che ti porta in altri mondi e trasforma anche il dolore. Ci possono essere conflitti con il mondo esterno, con le modalità di assistenza, ma tu sarai completamente immersa nel ritmo del travaglio. Fondamentale in questa fase è il cedimento, l'abbandono.

*Nel secondo trimestre dell'esogestazione* l'allattamento, o comunque il nutrimento, ha trovato un suo ritmo, tu e il tuo bambino siete ancora in simbiosi, il tuo corpo lo guida nella vita. Ne ammiri la crescita, ancora fortemente influenzata da te, se lo allatti al seno. Di nuovo possono sorgere conflitti con il mondo

esterno, che ostacola questa simbiosi naturale e spinge verso la separazione prematura, ma tu sai che non è ancora il momento.

### La forza

*Il terzo trimestre della gravidanza è caratterizzato da un intensificarsi dell'attività uterina, dell'attività del bambino dentro di te.* Le onde ormonali s'increspano, si alzano, alcune ambivalenze del primo trimestre si possono riacutizzare di fronte all'imminente parto. Tutto prende una direzione: quella della vicina nascita.

*Nel periodo espulsivo del parto* si ripete l'attivazione. Esci dalla trance dell'abbandono, le doglie assumono la forza delle spinte spontanee, la testa del bambino si fa percepire nel tuo bacino e nella tua vagina, sta diventando reale; il bambino si spinge attivamente verso il mondo, tu lo sostieni e lo guidi, tutto prende una direzione: quella dell'effettiva nascita. *Nel terzo trimestre dell'esogestazione* il bambino diventa più attivo, comincia a gattonare, a mangiare cibo altro da te, a muoversi verso il mondo esterno. Tu riguadagni spazi di autonomia. Tutto si muove verso la direzione della tua rinascita come donna-madre, più ampia, con nuove competenze. Ormai sai che

la nascita è preceduta da un travaglio dalle tante sfaccettature, che trasforma.

Questo è il processo di crescita che ti renderà una donna nuova, più salda e più forte. Ti donerà la forza necessaria per crescere dei figli e contenerli nella loro esuberanza onnipotente.

### **Caro papà,**

le meditazioni sono rivolte anche a te. Leggendo insieme alla tua partner potrai entrare un po' nel suo mondo e comprendere meglio quello che vive e affronta. Potrai avvicinarti al tuo bambino. Hai un ruolo importante in questo viaggio verso la genitorialità; mamma e bambino hanno bisogno di te.

Sei il “guardiano del nido”. Costituisci un argine tra il mondo esterno e quello interno, che diventa una protezione dalla vulnerabilità creata dall’apertura al bambino, necessaria per la sua crescita. Con la tua attenta presenza rendi la gravidanza più serena e sicura, il parto più rapido, meno doloroso, e rassicuri il tuo bambino facendo crescere in lui la spinta verso la vita.

Sei il compagno affettivo e sessuale della tua partner. Tu sai cosa l’aiuta ad aprirsi e ad abbandonarsi. La tua vicinanza fisica è il migliore supporto che possa avere.

Puoi sostenere lei e il vostro bambino e preparare per lui un grembo psichico, affettivo e anche materiale.

A partire dal terzo trimestre avrai un ruolo più diretto nei confronti del bambino, gli farai da tramite con il mondo esterno. Sei colui che lo muove fuori dalla simbiosi uterina, verso la sua individualità.

Fino alla fine dell’esogestazione il bambino ha ancora bisogno del corpo materno, del suo latte, della simbiosi materna, anche se gradualmente si inseriranno altre persone e lui imparerà a essere altro dalla madre. Verso la fine dei primi nove mesi potrà sopportare distacchi sempre più lunghi da lei e aumenterà lo spazio relazionale diretto tra te e il tuo bambino. Una meditazione specifica è dedicata a te.

### **Cari genitori,**

mentre nei primi nove mesi dell’esogestazione il bambino è ancora in simbiosi biologica con la madre e ha quindi maggiormente bisogno di lei, successivamente sarete genitori “alla pari”, anche se sempre con ruoli differenziati, in base alle caratteristiche vostre e della vostra coppia. Ma certamente la genitorialità inizia fin dal concepimento e vi coinvolgerà, in modo differente, sin dall’inizio.

Potete coltivarla, immergendovi insieme nella lettura delle meditazioni e nel mondo emotivo vostro e del vostro bambino. Creare un legame e cercare la libertà di essere genitori, dando la libertà al bambino di essere figlio o figlia non sono due aspetti in antitesi, ma sono movimenti sinergici.

## Perché le meditazioni?

La parola meditare viene dal latino *meditor* che significa riflettere, ed è connessa anche a *medeor, curare*. Le due radici sono *men* e *med* – mens medica, mente e medicina, che rimandano al concetto di curare, guarire attraverso la mente.

Ne vocabolario Treccani si legge: «Meditare è focalizzare l'attenzione, è contemplazione, concentrazione su un argomento o oggetto, è riflettere, conoscersi attraverso la riflessione, è fermarsi nell'ascolto, è considerare profondamente un tema, un argomento, per intenderne l'essenza».

Questa particolare attenzione concentrata può portare dei benefici psicofisici, guarigione, attivare l'intuizione, aumentare la consapevolezza e portare a una diversa coscienza. Meditazione è anche fusione con il tutto,

fluire con le onde della vita nel campo delle infinite possibilità. Meditazione è essere presente, con tutti i sensi.

Thich Nhat Hanh scrive: «Meditare è guardare in profondità nel cuore delle cose».

Quando mediti porti attenzione, sei presente a te stessa, sei presente al tuo bambino.

Le meditazioni creative presentate in questo libro vogliono semplicemente aprire uno spazio intimo e portare la tua/vostra attenzione a quello che succede dentro di te e, attraverso ciò, creare benessere.

## Alcune scelte linguistiche

Uso il termine “bambino” in senso neutro. Se conoscete già il sesso del vostro bambino e si tratta di una bambina potete adattare la dicitura nella lettura.

Uso spesso l’antica parola “matrice” (parola al femminile) per l’utero, poiché esso in realtà è matrice formativa e informativa.

Rivolgo le meditazioni alla coppia genitoriale donna-uomo perché il bambino ha sempre un padre, ma se il vostro nucleo familiare e genitoriale è composto diversamente vi invito ad adattare la lettura alla vostra situazione concreta. Quando utilizzo la seconda persona singolare

mi riferisco alla madre, quando utilizzo la seconda persona plurale mi riferisco alla coppia genitoriale o alla coppia mamma-bambino.

## Come immergervi nelle meditazioni

Le meditazioni che troverete in questo libro vogliono offrire a te, mamma, e a voi genitori uno spazio intimo di ascolto, uno spazio che esula da tutte le vicende del mondo esterno e vi permette di stare in contatto con voi, con la vostra parte autentica, con i vostri bisogni profondi, con la vostra affettività. L'amore, più di ogni altra cosa, sostiene il vostro bambino nel suo divenire e l'amore vuole tempo. Il tempo lento apre spazi profondi.

La lettura delle meditazioni è pensata per essere lenta, intervallata da pause. Vi offre un momento per voi.

Prendetevi dunque un tempo e uno spazio intimo per leggerle insieme.

Il linguaggio scelto per le meditazioni si rivolge direttamente alla vostra parte emotiva. Potrebbero quindi emergere anche immagini diverse da quelle suggerite nel testo. Accoglietele sempre. Sono le vostre. Rispettate sempre le vostre sensazioni. Siate aperti.

Le immagini d'arte associate alle meditazioni aprono porte nuove verso il giardino segreto. La loro contemplazione offre una forma di meditazione a sé. Osservatele e accogliete quello che vi evocano. Contemplate in momenti diversi, possono richiamare aspetti sempre nuovi, quindi potete costantemente farvi ritorno. Le meditazioni vi possono aiutare anche a ritrovare la fiducia, quando viene messa in crisi da paure alimentate dall'esterno. Vi riportano sempre al centro, dove dimora il vostro bambino.

Scegliete dunque un momento tranquillo e dedicato. Potete leggerle insieme oppure, cara mamma, puoi farlo anche da sola. Puoi leggere lentamente una meditazione, anche più volte, meglio se ad alta voce, facendo una pausa dove c'è uno spazio, o puoi fartela leggere dal tuo partner ascoltandola a occhi chiusi. Più spesso la leggi e più si àncora dentro di te.

Puoi anche registrare le meditazioni o farle registrare da un'altra persona, per poi ascoltarle in un momento di calma. Nel registrarle puoi personalizzare il contenuto secondo la tua situazione concreta, per esempio mettendo il nome del tuo bambino o bambina, di una persona che immagini di volere accanto o di qualcuno che c'è già.

Puoi anche solo registrare quelle meditazioni che senti particolarmente adatte a te e ascoltarle più volte.

Ricordati di respirare.

Le pause sono importanti per permetterti di evocare o assimilare le immagini che affiorano. Se ti fa piacere tenere un diario della tua gravidanza, puoi scrivere le emozioni provate o disegnare le immagini evocate.

Se leggi le meditazioni insieme al tuo partner, potete scambiarvi le vostre impressioni ed emozioni, prendendole come spunto per un confronto intimo tra voi.

Puoi anche scegliere se leggere le meditazioni di seguito, come un racconto, o sceglierne una di volta in volta, in base al momento in cui ti trovi nel tuo viaggio. Può sempre essere utile rileggerla, anche se quella fase è già passata. Alcune delle meditazioni sul parto sono pensate come àncore. Lette ripetutamente e associate a sensazioni piacevoli possono essere rapidamente evocate durante il travaglio e indurre calma, fiducia, rilassamento.

Puoi leggere ogni meditazione associata alla premessa che la precede, oppure direttamente. Ma puoi anche leggere tutte le premesse di fila, come un racconto e associarle in seguito alle rispettive meditazioni.

Il libro è pensato in modo circolare. Come scritto nell'introduzione, le fasi si ripetono, anche se sempre a un livello nuovo.

Vi auguro un buon viaggio.

## Un ringraziamento speciale

L'idea delle meditazioni è nata dall'attrice e regista Diana Dell'Erba per il progetto di un film animato a puntate. Alcune delle meditazioni di questo libro sono state create su suo suggerimento. Ringrazio Diana per tutta la passione che vi ha messo.

Voglio ringraziare anche Nicoletta Salomon per le splendide immagini evocative che ha creato per ogni meditazione. È riuscita in modo magistrale a dipingere le mie parole, a esprimere con la pittura quello che io cerco di trasmettere con la scrittura, dando profondità all'opera e coerenza al messaggio. Le sue immagini archetipiche aprono il campo delle infinite possibilità e risultano sempre nuove a ogni immersione.

Dice Nicoletta della sua pittura: «La mia pittura nasce sempre come una danza di stati emotivi suscitati dalla musica o dal silenzio, a volte puntiformi, astratti ed effimeri, altre temporali, figurativi e narrativi. Ho percepito

qualità musicali anche nel viaggio descritto in questo libro, ho colto ritmi, melodie, toni, accenti e cesure, ho ascoltato e riascoltato. Le illustrazioni, intessute di memorie riaffiorate delle mie maternità, sono momenti di quell'ascolto offerti alla vista».

La nostra collaborazione ha una base esperienziale emotiva: abbiamo condiviso tutto il percorso della nascita della sua prima figlia.

# Indice

<b>Introduzione</b>	<b>5</b>
<b>Gli elementi della natura, i vostri alleati</b>	<b>16</b>
<b>IL “PRIMA”. LO SPAZIO DELL’ATTESA</b>	<b>27</b>
1. Concepire un bambino	28
<b>MEDITAZIONE. NEL GIARDINO SEGRETO</b>	<b>31</b>
<b>LA GRAVIDANZA. GESTARE</b>	<b>37</b>
2. Tessere un bambino dentro di te	38
<b>MEDITAZIONE. IMMERSIONE</b>	<b>40</b>
3. L’albero della vita	45
<b>MEDITAZIONE. RADICI AL CENTRO DI TE</b>	<b>47</b>
4. I ritmi della gravidanza	52
<b>MEDITAZIONE. L’APPRODO</b>	<b>54</b>
<b>MEDITAZIONE. L’OCEANO</b>	<b>62</b>
<b>MEDITAZIONE. ONDE MOSSE</b>	<b>70</b>
5. Immaginando il parto	75
<b>MEDITAZIONE. IL TUO VIAGGIO. LE STAZIONI</b>	<b>77</b>
6. Il viaggio del bambino	83
<b>MEDITAZIONE. DAL CIELO ALLA TERRA</b>	<b>85</b>
7. Diventare padre	91
<b>MEDITAZIONE. ESSERE ANCORA</b>	<b>93</b>

<b>IL PARTO. PARTORIRE E NASCERE</b>	<b>99</b>
<b>8. La potenza orgasmica del partorire, il parto come iniziazione</b>	<b>100</b>
<b>MEDITAZIONE. ACQUA E FUOCO</b>	<b>102</b>
<b>9. Le fasi elementali del parto</b>	<b>109</b>
<b>MEDITAZIONE. ANCORA RADICI</b>	<b>111</b>
<b>MEDITAZIONE. FLUIRE</b>	<b>116</b>
<b>MEDITAZIONE. LAGO BLU</b>	<b>122</b>
<b>MEDITAZIONE. LA SALITA</b>	<b>128</b>
<b>LA NASCITA. ACCOGLIERE</b>	<b>133</b>
<b>10. Atterraggio, imprinting e innamoramento</b>	<b>134</b>
<b>MEDITAZIONE. L'ADORAZIONE</b>	<b>137</b>
<b>11. Partorire la placenta</b>	<b>141</b>
<b>MEDITAZIONE. IL DISTACCO</b>	<b>143</b>
<b>L'ESOGESTAZIONE. LA "GRAVIDANZA IN BRACCIO"</b>	<b>147</b>
<b>12. Il puerperio. La ripresa</b>	<b>149</b>
<b>MEDITAZIONE. GRATA AL CORPO</b>	<b>151</b>
<b>13. L'allattamento. Costruire il futuro</b>	<b>158</b>
<b>MEDITAZIONE. GALASSIA</b>	<b>161</b>
<b>14. I tre trimestri dell'esogestazione</b>	<b>167</b>
<b>MEDITAZIONE 1. SIAMO QUI</b>	<b>171</b>
<b>MEDITAZIONE 2. LA DANZA SIMBIOTICA</b>	<b>174</b>
<b>MEDITAZIONE 3. VAI! FIDATI!</b>	<b>177</b>
<b>IL "DOPO" CRESCERE INSIEME</b>	<b>181</b>
<b>15. La libertà di essere genitori e figli</b>	<b>182</b>
<b>MEDITAZIONE. NOI TI VEDIAMO</b>	<b>184</b>
<b>I libri di Verena Schmid</b>	<b>190</b>

*Sei ampia quanto il cielo, luminosa quanto il sole,  
fluida quanto l'acqua e solida quanto la terra.*



ISBN 9791257001056



9 791257 001056 >

€ 25,00

- carta riciclata
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:  
[www.terranuovalibri.it](http://www.terranuovalibri.it)