

L'acqua insegna ad avere pazienza, ad acquisire la calma e la tranquillità dei movimenti; facilita il rilassamento e l'isolamento da stimoli esterni facilitando un maggior contatto con la parte più intima, aiutando ad abbandonare la parte più razionale..

La diminuzione della forza di gravità in acqua alleggerisce le articolazioni e i legamenti dal carico statico e dinamico, mentre aumenta la capacità di resistenza fisica e respiratoria, aiutando a mantenersi in forma.

L'attività e le buone condizioni fisiche mantengono e migliorano le capacità antalgiche fisiologiche dell'organismo. L'acqua può essere utilizzata sia per esercitare la respirazione e i muscoli sia come luogo di rilassamento. Si annoverano altri benefici sul sistema vegetativo per la funzione di riequilibrio, sulla ritenzione idrica, migliorata dal linfodrenaggio provocato dalla pressione idrostatica.

Benessere psichico per la mamma: l'acqua scioglie tensioni, culla, sostiene e permette l'abbandono e l'apertura favorendo la condizione della donna di "stare" invece di "fare" (recuperare la capacità di vivere il "qui e ora") anche grazie alla produzione di endorfine.

Facilita inoltre la relazione madre-bambino sin dal prenatale secondo le contemporanee ricerche sulla comunicazione della diade durante i nove mesi di gestazione.

Benessere per il bambino: Negli ultimi anni si è dimostrato che il feto, anche di poche settimane, è in grado di giocare con il proprio corpo all'interno dell'universo-utero; associando tra loro situazioni e stimoli diversi e memorizzando le esperienze.

L'utero è la prima "casa" del bambino, il suo primo contesto di apprendimento e di relazione con la mamma (suoni endogeni) ed il mondo esterno (suoni esogeni) e dove si creano le predisposizioni per la sua vita a venire.

Il feto (bambino prenatale) fluttua nel liquido amniotico che diventa una cassa di risonanza e un contesto che, favorito dalla partecipazione attiva/non attiva della gestante in acqua, viene costantemente sollecitato dal flusso ormonale (endorfine) stimolato dalla condizione di benessere della gestante. Dalla 27° EG il bambino ha l'apparato uditivo completamente formato e dunque aumenta nel terzo trimestre anche la risposta motoria (ma già da prima) grazie alla completa percezione della voce materne inoltre amplificata dalla conduzione dell'acqua, generando un benefico massaggio sonoro e restando così nella memoria cellulare del futuro nato.

Benessere per la coppia: la partecipazione del partner favorisce l'interazione e la condivisione della gravidanza aumentando il senso di cooperazione e preparando così il compagno a sostenere emotivamente e praticamente la gestante anche in sala travaglio.