

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 19.1

Yoga in gravidanza

Costipazione e ritorno venoso

NON praticate questi esercizi senza l'autorizzazione del vostro medico curante.

Problemi di costipazione

Molte posizioni che tradizionalmente sono consigliate in caso di costipazione, per le donne in gravidanza sono o sconsigliate o devono essere riadattate (in generale, queste posizioni pongono il ventre in pressione). Ecco una serie di posizioni riadattate

1. Flessione laterale dalla posizione seduta (variante con piedi contrapposti)



Abbiate sempre cura di trovare una posizione comoda utilizzando tutti i supporti di cui avete necessità, **NON** incrociate le gambe ma **TENETE LE PIANTE DEI PIEDI A CONTATTO CONTRAPPOSTE**.

- **Insp.** sollevate un braccio portandolo a croce, ruotate il palmo della mano verso il soffitto e restate fermi alcuni respiri, poi proseguite fino a distenderlo completamente verso l'alto, fate una pausa, regolarizzate il respiro, poi proseguite
- **Esp.** iniziate a flettervi lateralmente, e sull'insp. vi fermate, proseguite fino al vostro limite. La testa resta frontale

Restate in posizione, quando diventa troppo faticosa espirando flettetevi semplicemente in avanti e ritornate centrali

Fate una pausa fino a quando tutto ritorna quieto poi eseguite dall'altro lato.

(per vedere l'esecuzione classica [clicca qui](#))

2. Torsione dalla posizione seduta:



Sistematemi seduti in sukhasana (gambe incrociate in posizione semplice) utilizzate i supporti per trovare una posizione comoda e confortevole, (se non vi è possibile mantenere le gambe incrociate, portate i piedi contrapposti come nella figura precedente) chiudete gli occhi lasciate il respiro libero espirando profondamente e lentamente. Eseguite con questa modalità anche l'inspirazione.

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 19.1

Yoga in gravidanza

Costipazione e ritorno venoso

ENTRATA

quando vi sentite pronte espirando ruotate delicatamente di lato il tronco e la testa. L'addome resta fermo ruotate su se stessa la colonna, non forzate e tenete la posizione statica. Spalle basse.

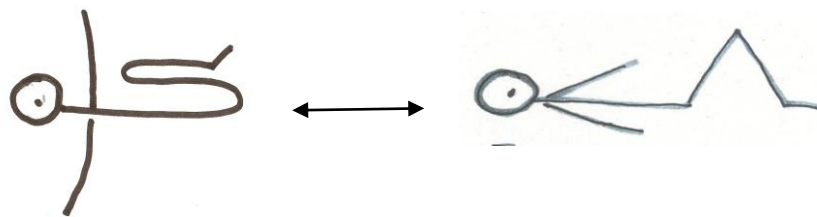
USCITA

Inspirando riportate il tronco e la testa frontali. Mantenete gli occhi chiusi. Attendete che il respiro e il battito cardiaco si calmino ed eseguite dall'altra parte.

Eseguitela su entrambi i lati, non forzate e tenete la postura fino a quando è gradevole.

(per vedere l'esecuzione classica [clicca qui](#))

3. Apanasana (variante con braccia distese e ginocchia aperte)



Distendetevi sulla colonna portate le ginocchia delicatamente sull'addome adagiate le mani sulle ginocchia e distanziatele leggermente lateralmente poi distendete le braccia al suolo a croce con i palmi verso il soffitto

Lasciate il respiro libero facendo però delle respirazioni molto profonde e lente. Tenete fino a quando non diventa troppo faticoso. Poi riportate i piedi al suolo non troppo vicini ai glutei e attendete che tutto ritorni quieto.

Problemi venosi



4. Gambe distese lungo una parete

Tenete questa posizione per il tempo che vi è possibile. In questo modo è possibile fare un rilassamento completo ... da questa posizione è importante far lavorare i polpacci perché questo aiuta il ritorno venoso: praticate gli esercizi per le caviglie flettendo/tendendo i piedi e ruotandoli da un lato ad un altro

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 19.1

Yoga in gravidanza

Costipazione e ritorno venoso

5. Esercizi per la nuca

Se non vi è una buona circolazione nel bacino, è molto probabile che la testa non sia irrorata adeguatamente. Vi propongo alcuni esercizi per la nuca:

- Ruotate la testa a destra/a sinistra ·
- Chinatela Davanti/dietro
- Piegatela in direzione di una spalla/poi dell'altra (l'orecchio scende in direzione della spalla)
- Fate delle rotazioni complete in un senso/quindi nell'altro

NB: Non abbandonatevi al peso della testa, al contrario accompagnatela sempre nella discesa.

6. Mahasamanapranayama

Si tratta di un pranayama equilibrante del Prana (l'energia vitale) ossigena il corpo e facilita la circolazione del sangue

- Insp. con entrambe le narici
- Esp. chiudete la narice destra
- Insp. con entrambe le narici
- Esp. chiudete la narice sinistra
- Insp. con entrambe le narici

(per una corretta esecuzione [clicca qui](#))

7. Tisana ai semi di lino

Mettere 1 ½ cucchiaino da caffè di semi di lino in una tazza d'acqua bollente e coprite lasciando in infusione per 5 minuti.

Dopo l'infusione, la tisana diventerà un poco viscosa. Bevetela tutta, *preferibilmente la sera!*

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...