


ASANA per i disturbi in Gravidanza


1° trimestre

➤ NAUSEE e BRUCIORE DI STOMACO

Foto Asana	Spiegazione
	<p>USTRASANA CON SUPPORTI</p> <p>Creano spazio nel petto portando sollievo all'apparato digerente.</p>
	<p>MATSYASANA CON SUPPORTI</p>
	<p>SUPTA VAJIRASANA CON SUPPORTI</p>




	<p>APPOGGIO INDIETRO SULLE MANI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mettiti in ginocchio. 2) Appoggia le mani dietro di te con le dita in avanti. 3) Porta il peso sulle mani, solleva i fianchi dai talloni, aprendo il petto. Mantieni questa posizione per 3-5 respiri. 4) Se puoi lascia cadere indietro la testa e lascia che il petto si espanda. Fai qualche respiro profondo. 5) Continua a respirare a fondo e immagina un filo che solleva lo sterno. Senti il petto espandersi e rilassarsi, aprendosi e lasciandosi andare. Poi inspira e guarda avanti e, espirando, riporta indietro i fianchi. Premi sulle mani per tornare in ginocchio a schiena dritta.
	<p>ALLUNGA LA RESPIRAZIONE</p> <p>Seduta a gambe incrociate, mani sulla pancia, inspira contando 4, espira contando 4, se non riesci a contare fino a 4 cerca di arrivarci piano piano, senza forzare.</p> <p><i>Ricorda di non rimanere MAI in apnea, il tuo bambino ha bisogno di apporto costante di ossigeno e tu sei la sua fonte primaria.</i></p> <p>Se vuoi allungare ancora di più il respiro conta fino a 5 o 6.</p>

➤ **AFFANNO e STANCHEZZA**

Foto Asana	Spiegazione
	<p>CERCHI CON I GOMITI</p> <p>Seduta a gambe incrociate porta le mani sulle spalle e fai cerchi in avanti e indietro mantenendo le spalle rilassate.</p>
	<p>ALLUNGA LA RESPIRAZIONE</p>

2° trimestre

➤ CRAMPI

Foto Asana	Spiegazione
	<p>ALLUNGAMENTO DEI POLPACCI IN QUADRUPEDIA</p> <p>In quadrupedia allunga indietro una gamba premendo con le dita dei piedi e spingendo indietro il tallone nell'inspirazione, rilassa nell'espirazione. Porta lo sguardo tra le mani.</p>
	<p>SOLLEVAMENTO PIEDI CONTRO IL MURO</p> <p>Sdraiata (puoi utilizzare anche un cuscino) porta i piedi contro il muro con le ginocchia flesse. Inspira ed espira in questa posizione</p>
	<p>SOLLEVAMENTO DEI TALLONI</p> <p>In piedi davanti ad una parete a circa 40 cm di distanza, appoggia i palmi contro il muro, inspira e solleva i talloni, espira ed abbassali.</p>



CERCHI CON I PIEDI

- 1) Allunga le gambe in avanti con piedi alla larghezza dei fianchi. Appoggia le mani dietro di te, con le dita rivolte in avanti e la schiena dritta. Disegna dei cerchi con entrambi i piedi verso l'interno ruotando le caviglie.




La schiena rimane dritta in modo da lasciare spazio al bambino che sta crescendo.

- 2) Fletti ed estendi i piedi in modo alternato e senti l'estensione del tallone fino alla punta delle dita.

Per aumentare l'estensione del polpaccio solleva il tallone da terra quando fletti il piede.

➤ SCIATICA E DOLORE SACROILIACO

Foto Asana	Spiegazione
	<p>KAPOTASANA, IL PICCIONE REALE</p> <p>In questa posizione assicurati di non collassare sul gluteo corrispondente alla gamba piegata. Se senti difficoltà metti sotto al gluteo una coperta arrotolata che ti dia sostegno. Spalle rilassate, gomiti vicino al corpo e polpastrelli ben puntati a terra per aprire il petto a cielo. Respira!</p>
	<p>SAITHALYASANA</p>
	<p>VARIANTI DI JANUSIRSANA</p> <p>È un piegamento laterale.</p> <p>Assicurati di non incurvare la schiena nel tentativo di scendere, ma piuttosto porta l'attenzione ad aprire bene la spalla e il petto verso il cielo!</p>

  	<p>ANANDA BALASANA, IL BAMBINO FELICE</p> <p>Inizia sdraiata supina, con le ginocchia vicine al petto. Passate le braccia all'interno delle gambe e afferrate i vostri piedi dall'interno. Dolcemente, tirate i piedi verso le spalle o comunque verso il pavimento. Fai attenzione alle ginocchia e assicurati di aver sciolto bene le anche prima di fare quest'asana. Metti un supporto basso dietro la testa se senti sforzare le cervicali.</p>
---	---

➤ **RITENZIONE IDRICA ed EDEMA (ristagno dei fluidi)**

Foto Asana	Spiegazione
	<p>ARDHA STHAMBASANA</p> <p>Mantieni in allungamento gli arti verso l'alto. Una gamba per volta con pianta del piede verso il cielo ed entrambe le mani. Questo favorisce la circolazione del sangue e attenua fastidiosi gonfiori dovuti alle modificazioni ormonali.</p> <p>Il gonfiore è sintomo che il corpo si sta preparando al parto!</p>
	<p>AUTOMASSAGGIO ALLA PIANTA DEL PIEDE</p> <p>Mettiti in una posizione comoda e simultaneamente con entrambi i pollici premi lungo la linea centrale del tuo piede. Percorri questa linea dal tallone alla punta e viceversa.</p>

SOLLEVA PIEDI CONTRO IL MURO

Sdraiata (puoi utilizzare anche un cuscino) porta i piedi contro il muro con le ginocchia flesse. Inspira ed espira in questa posizione.



CERCHI CON I PIEDI:

- 1) allunga le gambe in avanti con piedi alla larghezza dei fianchi. Appoggia le mani dietro di te, con le dita rivolte in avanti e la schiena dritta. Disegna dei cerchi con entrambi i piedi verso l'interno ruotando le caviglie. La schiena rimane dritta in modo da lasciare spazio al bambino che sta crescendo.
- 2) Fletti ed estendi i piedi in modo alternato e senti l'estensione del tallone fino alla punta delle dita.

Per aumentare l'estensione del polpaccio solleva il tallone da terra quando fletti il piede.

➤ **SINDROME DEL TUNNEL CARPALE**

Foto Asana	Spiegazione
	<p>ESERCIZIO PER I POLSI</p> <ol style="list-style-type: none">1) Inspirando porta le braccia in avanti con polsi dritti e nocche verso l'alto;2) Espirando, ruota le braccia verso l'alto, flettendo i polsi;3) Inspirando, apri in fuori le braccia all'altezza delle spalle;4) Espirando piega i gomiti e porta i pugni davanti alle costole superiori;5) Allunga le braccia e distendile dietro di te;6) Porta le braccia davanti a te; <p>Porta le braccia davanti a te e ripetilo!</p>
	<p>CERCHIO DELLA GIOIA</p>

3° trimestre

- **RELAXINA:** Evita squats profondi.
- **IPERTENSIONE (pressione alta):** evita di far fare posizioni con flessioni in avanti (che portano il sangue alla testa) e ricorda di respirare correttamente in ogni asana. (**Espira con la bocca!**).

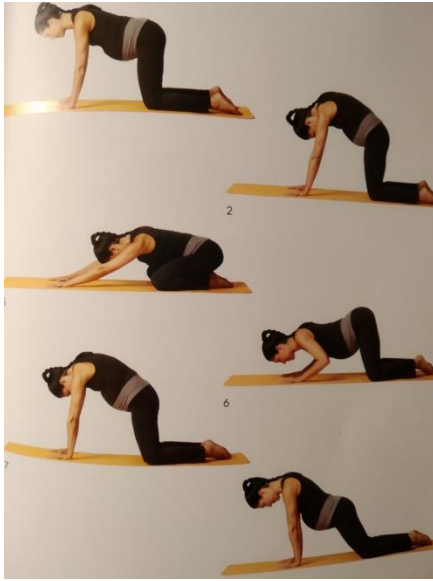
Prediligi asana sedute e tanto rilassamento guidato.

- **IPOTENSIONE (pressione bassa):** fai poche asana in piedi
- **PUBALGIA (è un sovraccarico della pelvi):** evita di eseguire posizioni che prevedono una notevole divaricazione delle gambe e le posizioni accovacciate.

Foto Asana	Spiegazione
	<p>GOMUKHASANA, IL MUSO DI VACCA</p> <p>Rende elastici i muscoli delle gambe, favorisce l'apertura del petto e allunga il muscolo gran dorsale. È uno dei migliori esercizi per rilassare e migliorare la postura delle spalle e del busto. Distende i muscoli della parte superiore della schiena, delle anche e delle cosce.</p> <p>La postura delle gambe rafforza le caviglie.</p>
	<p>GARUDASANA, LA POSIZIONE DELL' AQUILA</p> <p>Avvolgi la gamba sinistra sulla destra e aggancia le dita del piede sinistro alla gamba destra. Metti il braccio destro sul sinistro e avvicina i palmi delle mani. Stai diritto e piega il ginocchio sinistro.</p> <p>Porta i gomiti verso l'alto e allontana le mani dalla faccia. Guarda dolcemente verso un punto fisso. Mantieni per 10 respiri su ogni lato.</p> <p>Ritorna in Tadasana (Posizione della Montagna).</p>

➤ MAL DI SCHIENA

Foto Asana	Spiegazione
	<p>SROTOLA LA SCHIENA</p> <p>Immagina la tua colonna come una collana di perle. Allungati verso l'alto INSP e crea spazio tra una vertebra e l'altra. Poi, ESP ammorbidisci e curva la schiena. Ripeti questo movimento qualche volta e infine porta le mani sotto le ginocchia, e scendi con la schiena appoggiando vertebra dopo vertebra al tappetino.</p> <p>Ora rilassati!</p>
	<p>GAMBA E BRACCIA OPPOSTI</p> <p>Portati nella posizione del gatto e INSP solleva gamba e braccio opposti. Mantieniti in tono qualche secondo e poi ESP riappoggia e cambia lato. Rimani concentrata sul respiro e sull'equilibrio.</p>
	<p>MARJARIASANA, LA POSIZIONE DEL GATTO</p> <p>INSP inarca la schiena e guarda il lato corto del tappetino davanti a te, non inarcare troppo le cervicali ma dedicati piuttosto ad allungarle. ESP crea una gobba e porta l'attenzione al grembo.</p> <p>Intanto che le tue lombari respirano, il tuo piccolo si sentirà cullato come se dondolasse in un'amaca 😊</p>



GATTO – variante DINAMICA

Rendi questa speciale posizione un'occasione per sperimentare il tuo respiro.

Con l'aiuto delle braccia spostati a DX e SX, avanti e indietro continuando a rendere flessibile la tua colonna.

Spostandoti, crea dei cerchi sul tappetino immaginando di disegnarli insieme al tuo bambino!

Buona pratica! 😊