

## RELAX

# VIA LE TENSIONI ADDOMINALI

*Questa posizione yoga è di sollievo nei giorni del ciclo. Distende i muscoli, elimina i gonfiori e aiuta la calma*

di Daniela Lanticina

## *Dove agisce*

*Baddha Kāsana* è una delle posizioni migliori per le donne. Per questo è indicata anche durante il ciclo, specie se in quei giorni sei facilmente irritabile e accusi gonfiori o crampi. Distendendo l'addome e la zona inguinale, questa *asana* favorisce infatti la circolazione e allevia i dolori mestruali. Benefici che si riflettono sull'umore e più in generale sulla salute dell'apparato genitale femminile. È utile anche contro i malesseri della menopausa. Si dice inoltre che favorisca la fertilità e in gravidanza predisponga al parto naturale.

## *Per essere comoda*

Per un maggiore comfort (e quindi relax) puoi sederti su un cuscino o su una coperta piegata. Puoi anche appoggiare la schiena al muro per riuscire ad allungarla senza sforzo.

## *Come eseguirla*

Siediti a terra in modo da poter tenere la schiena eretta. Fai attenzione in particolare alla zona lombare, che non deve flettersi. Piega le ginocchia e unisci le piante dei piedi, avvicinandole all'inguine quanto riesci: la posizione non deve però provocarti tensione. Nel caso, allontana un poco le piante. Puoi appoggiare le mani sulle ginocchia, sulle tibie o intorno ai piedi, che rimangono a terra. Quando inspiri, spingi il bacino verso il basso e la sommità del capo verso l'alto, in modo da distendere la colonna vertebrale, decomprimendo i dischi. Espira contraendo leggermente l'addome. Gradualmente, lascia che l'esterno delle gambe "cada" verso terra, senza forzare. Mantieni da 1 a 4 minuti.



## *Non va bene se...*

Evitala se hai avuto seri infortuni alle ginocchia o alle ossa del bacino.



*Consulta gratis il nostro esperto*

DANIELA LANTICINA

Insegnante di Hatha Yoga a Milano

Scrivile a:  
starbene@mondadori.it