6 POSIZIONI YOGA PER LA GRAVIDANZA

Lo yoga è ben noto per le sue pose calmanti e rilassanti. Sei incinta? Queste 6 posizioni yoga possono aiutarti ad alleviare fastidi e disagio in gravidanza.

Posizione della Montagna

- Stai in piedi sul tappetino con le gambe leggermente divaricate alla larghezza dei fianchi e il peso distribuito uniformemente su entrambi i piedi.
- Il mento dev'essere rivolto verso il basso e le braccia penzoloni sui fianchi. Rilassa le spalle e fissa lo sguardo a qualche metro davanti a te.
- Porta entrambe le mani sopra la testa e respira profondamente, sollevando e abbassando le braccia.



Posizione della Montagna con cerchi sui fianchi

Sempre partendo dalla posizione della Montagna, lascia che i fianchi girino in senso orario e antiorario formando dei cerchi.



Posizione del Triangolo supportato

- Stai in posizione eretta con i piedi divaricati oltre la larghezza delle spalle.
- Posiziona il tuo piede destro in avanti e il tuo piede sinistro rivolto in fuori.
- Piega la gamba anteriore e appoggia il braccio sulla coscia anteriore. Prenditi circa 20 secondi e ripeti dall'altra parte.



Posizione del Gatto in piedi

- In posizione eretta, con i piedi alla larghezza delle anche, metti le mani sulla parte superiore delle cosce con le ginocchia piegate.
- Con le ginocchia piegate, arrotonda la schiena in alto fino a formare un arco (imitazione del gatto) e successivamente fai l'opposto rilassando la schiena verso il basso.



Piegamento laterale da seduta

- Siediti a gambe incrociate sul pavimento o su un sostegno.
 Mentre ti siedi, solleva un braccio e piegati ad arco sul lato opposto.
- Ripeti più volte e alternando i lati.



Piegamento in avanti da seduta

Allarga le gambe, evitando di allungarti troppo, quindi piegati in avanti tenendo il busto piatto. Puoi posizionare delicatamente le braccia in avanti su un blocco o un sostegno o sul pavimento.



Infografica realizzata da

Folindex.it
Il sito web sull'Acido Folico

