



Yoga contro i dolori mestruali



A cura di Emanuela Bruno
Pubblicato il 04/09/2020 | Aggiornato il 04/09/2020

La posa del Bambino è un asana che massaggia e decongestiona il basso addome, regala leggerezza alle gambe, distende la schiena e ha un potente effetto antistress



Credits: ASP

Se avete un **ciclo doloroso** e cercate un antidoto, potete provare con lo **yoga**. L'antica disciplina indiana, infatti, insegna moltissimi **asana** dall'effetto calmante e riequilibrante per l'apparato riproduttivo, perfette in caso di disturbi mestruali. Tra i più efficaci c'è Balasana, o posa del Bambino. Grazie al suo potere antitensioni, si consiglia di praticarla di sera, per **favorire il sonno**.

Come si esegue

L'insegnante Francesca Cassia ci spiega come eseguirla. Dalla posizione inginocchiata, con i glutei in appoggio sui talloni, e consiste nel flettere il busto in avanti, appoggiando il petto alle ginocchia, la fronte al suolo ed estendendo le braccia ai lati della testa. Dovete abbandonarvi completamente. Se avvertite fastidio alla fronte, o la chiusura sulle cosce vi risulta disagiata, potete collocare un cuscino sotto al viso. Una volta raggiunta la posizione, mantenetele quanto più a lungo possibile: avvertirete un'azione antistress progressiva e molto marcata.

L'EFFETTO DECONGESTIONANTE PER IL BASSO ADDOME DIPENDE DAL FATTO CHE LA ZONA SI APPOGGIA ALLE COSCE E, AD OGNI ATTO RESPIRATORIO, SUBISCE UNA SORTA DI DOLCE MASSAGGIO CALMANTE.

Gli altri vantaggi

Ma la **riarmonizzazione del ciclo** non è l'unico beneficio di questo esercizio, che è anche utile in caso di problemi e **difficoltà respiratorie**: appoggiando la parte anteriore del busto sulle gambe, infatti, si rilassa anche il diaframma e si facilita una migliore apertura della gabbia toracica. In pratica, Balasana aiuta a sfruttare meglio la capacità polmonare, con tutti i vantaggi che una respirazione più ampia e profonda assicura all'organismo.

Un altro beneficio dell'**asana** è la completa distensione della colonna vertebrale, che la rende perfetta dopo una giornata faticosa, **quando la schiena duole** ed è contratta. Inoltre la flessione delle gambe contribuisce a "spremere" i liquidi ristagnanti nei tessuti, completando l'effetto-leggerezza generale.

Regala anche maggiore lucidità

Dal punto di vista psicoemotivo, secondo i maestri yogi Balasana è una sorta di inchino alla terra, che genera armonia fra il praticante e la natura che lo circonda. Ma soprattutto, grazie all'appoggio della fronte al suolo, trasferisce energie alla parte alta del corpo e regala lucidità e presenza di spirito.