

## L'HOUETTE

donna

Iscriviti alla newsletter

Cerca

VISO CORPO CAPELLI NAIL ART MODA **FITNESS** DIETE & CO. BENESSERE  
OROSCOPO SALUTE

Informazione pubblicitaria

› Yoga

14/05/2021

# Yoga in gravidanza

**A cura di Emanuela Bruno**

Pubblicato il 14/05/2021 | Aggiornato il 14/05/2021

Una pratica dolce e consapevole può accompagnare senza alcun timore tutto il periodo della gestazione, regalando importanti benefici psicofisici alla futura mamma e al feto e predisponendo a un travaglio più dolce e sereno



Credit: CHARLOTTE LAZZARI BY MARGHERITA CENNI

Chi crede che lo **yoga** non sia adatto in **pregnanza**, forse pensando a certe tenute spettacolari e pose acrobatiche che tutti guardiamo con invidia e stupore, commette un errore gravissimo. L'insegnante **Francesca Cassia** smentisce questa falsa credenza, spiegando per quali motivi, al contrario, la pratica è vivamente consigliata fino all'ultimo giorno di gestazione, per i benefici che porta a mamma e bebé durante i nove mesi di attesa e per quelli che assicura alla puerpera durante il travaglio, il parto e il successivo recupero.

NELLA SUA VERSIONE  
PRENATALE LO YOGA,  
CHE È UNA DISCIPLINA  
BASATA SU UN GRANDE  
ASCOLTO DI SÉ, CREA  
UNA CONNESSIONE MOLTO  
PROFONDA CON IL  
PROPRIO BIMBO E

**PORTA BENEFICI AD  
ENTRambi.**



## Concentrarsi sulla respirazione

durante la gravidanza la pratica dello yoga pone un forte accento sul **pranayama**, il lavoro di respirazione, che migliora l'ossigenazione della mamma e del feto, favorisce l'eliminazione delle tossine di entrambi e riduce quella sensazione di affanno respiratorio che, soprattutto nelle ultime settimane, la pressione del beb  sul diaframma provoca a molte gestanti. Non solo. Abituarsi a respirare in modo profondo e controllato   utilissimo anche in vista del travaglio, sia per imparare a gestire meglio le emozioni e il dolore, sia per assistere ed eseguire meglio le spinte durante il parto, salvaguardando la zona del perineo.

## Maggiore elasticit 

nel corso della gestazione, la futura mamma   particolarmente elastica e quindi agevolata nell'esecuzione degli **asana**. Si privilegiano quelli privi di appoggio sull'addome e vengono esclusi quelli che comportano inarcamenti del dorso, che potrebbero procurare fastidi al muscolo retto addominale, gi  sottoposto a forte tensione a causa del pancione. Si evita anche il lavoro in apnea, per non interrompere l'ossigenazione del feto. Con queste precauzioni, praticare lo yoga previene e contrasta i disturbi legati alla ritenzione e rinforza la muscolatura in modo armonioso, dando sostegno alle articolazioni, al pancione e alla colonna vertebrale: in pratica, aiuta la mamma ad adattarsi alle modifiche del corpo e ai cambiamenti posturali, riducendo i fastidi alla schiena che spesso accompagnano i nove mesi della gestazione. Ad esempio la posa del Piccione si pu  eseguire fino all'ultimo giorno di gravidanza e d  grande sollievo contro la sciatalgia.



## li asana più indicati

olti esercizi yoga, come Aswini mudra o Mula bandha, lavorano poi sul pavimento pelvico, regalandogli il giusto tono e la giusta elasticità: tratta di un allenamento efficacissimo anche nel recupero post partum. Infine, non lo siederete, ci sono pose in inversione come il **Yoga a testa in giù** o il **Mezzo ponte** che si rivelano utilissime quando il bimbo è in posizione podalica, perché creano uno spazio maggiore nella cavità addominale e aumentano la possibilità che si giri da solo prima di venire al mondo.

---

### potrebbe interessare anche:

[Aerobic gardening: l'ultima frontiera del fitness green](#)

[Yoga: è il segreto della longevità?](#)

[Superjump: per contrastare cellulite e ritenzione comincia a saltare](#)

[Energy GAG: i 4 esercizi più efficaci per gambe, addominali e glutei](#)

[Pilates, modella addome e gambe con il Long Spine. Sul Reformer e a corpo libero](#)

---



- Autori - Esperti - Contatti - Pubblicità - Privacy - Privacy Policy - Condizioni d'uso - Community policy

- Notifiche push

---

oni contenute nel sito SilhouetteDonna.it hanno uno scopo puramente informativo e non devono in nessun caso sostituirsi a specialistica o al rapporto diretto tra paziente e medico curante né devono costituire una formulazione di diagnosi o di farmaci o trattamenti. E' doveroso consultare il proprio medico curante e/o gli specialisti riguardo indicazioni contenute in termini di assunzione di farmaci o dubbi e quesiti. Tutte le informazioni pubblicate sul sito, sono il risultato di un lavoro giornalistico scrupoloso, di verifica delle fonti e di aggiornamento, con i limiti posti dalla data di pubblicazione.

**Leggi il Disclaimer**

---

3 D Editoriale Srl - Corso di Porta Nuova 3/A, 20121, Milano

P.Iva 12601570158

Mail: redazione@SilhouetteDonna.it - Tel: 02.63.675.300

© 2021 - Tutti i diritti sono riservati