Volersi Benessere
SCEGLI DI VOLERTI BENE OGNI GIORNO

ESERCIZIO DI RILASSAMENTO

Yoga per un addome felice

Lo yoga può essere un'ottima alleata dell'intestino, offrendo una serie di posture e movimenti mirati che possono contribuire ad alleviare i dolori e i fastidi addominali.

Per coloro che soffrono di disturbi gastrointestinali come gonfiore, costipazione, gas, crampi addominali, includere lo yoga nella propria routine quotidiana potrebbe essere un ottimo rimedio per ritrovare l'equilibrio e il benessere generali.

Se vuoi esplorare le posizioni yoga dedicate ad alleviare i fastidi enterici e promuovere una migliore salute gastrointestinale, scarica ora la nostra guida gratuita.

Partiamo.

1. La sequenza del gatto e della mucca
(Marjariasana-Bitilasana)

- 1. Inizia a quattro zampe sul tappetino yoga, con mani sotto le spalle e ginocchia sotto i fianchi
- 2. Mantieni il collo neutro e lo sguardo verso il tappetino
- 3. Inspirando, abbassa il ventre verso il tappetino, curva la schiena e solleva il viso verso l'alto
- 4. Rivolgi gli occhi e le natiche verso il soffitto, ma non sollevare il bacino oltre il livello delle ginocchia

2.Posizione del pesce
(Matsyasana)

- 1. Sdraiati sulla schiena con gambe distese e braccia lungo i fianchi
- 2. Porta le mani sotto i glutei con i palmi rivolti verso il basso
- 3. Inspira mentre spingi mani e avambracci a terra, sollevando il petto verso l'alto e allungando il collo
- 4. Piega i gomiti e solleva il torace fino a formare un arco con la parte superiore del corpo
- 5. Respira profondamente e mantieni la posizione per 15-30 secondi

3. Posizione del triangolo
(Trikonasana)

- 1. Inizia dalla posizione eretta, con i piedi distanziati larghezza spalle e le braccia distese ai lati
- 2. Ruota il piede destro verso l'esterno di circa 90 gradi e il piede sinistro leggermente verso l'interno
- 3. Inspira mentre sollevi entrambe le braccia lateralmente fino a formare una linea retta con le spalle
- 4. Espira mentre pieghi il corpo verso destra, mantenendo entrambe le gambe tese
- 5. Appoggia la mano destra sul piede destro, mantenendo il braccio sinistro esteso verso l'alto
- 6. Mantieni la posizione per 30 secondi respirando profondamente

4. Posizione del cane a testa in giù
(Trikonasana)

- 1. Inizia a quattro zampe sul tappetino yoga, con mani sotto le spalle e ginocchia sotto i fianchi
- 2. Espira sollevando le ginocchia dal tappetino, portando i glutei verso il soffitto
- 3. Spingi con le mani spostando il peso verso i talloni per allungare la schiena
- 4. Mantieni la testa in linea con le braccia e rilassa il collo