

Scritto da Mary
Martedì 29 Luglio 2014 17:15



Lo **yoga** è uno strumento fantastico per imparare a conoscere meglio il proprio corpo e presenta molti vantaggi sia per la mamma che per il piccolo. La mamma ha un contatto molto speciale con il suo bambino e lo yoga rende più facile accettare e superare con benessere le diverse fasi di una gravidanza.

Gli esperti concordano nel ritenere che praticare yoga in gravidanza aiuti la donna a migliorare la flessibilità del proprio corpo, ad entrare in contatto con la propria interiorità e aumentare la soglia di tolleranza del dolore.



Durante i nove mesi di gestazione gli esercizi yoga sono utili per alleviare fastidi legati ai cambiamenti del corpo e i dolori tipici della gravidanza come gonfiore, crampi, mal di gola, vene varicose, nausea. Gli esercizi inoltre possono dare nuova energia alla mamma ed al bambino e trasmettere un generale senso di benessere, migliorare la circolazione sanguigna e contribuiscono ad abituare il corpo a rilassarsi, una pratica molto importante come preparazione

Scritto da Mary

Martedì 29 Luglio 2014 17:15

al parto.

In più, con lo yoga si esercita anche la forza e la resistenza, ottimo per l'esperienza intensa e potente di genitore.