



Giovanna Fiorina

master trainer dell'associazione culturale e sportiva MammaFit (www.mammafit.it)

YOGA-SFERA PER PREPARARSI AL PARTO

La gym ball – una grossa palla elastica – è un attrezzo ginnico molto indicato in gravidanza, tanto che è ormai presente in numerose sale travaglio. La trovi nei negozi di sport a 15-20 euro in varie misure: per scegliere quella più adatta a te, siediti sulla palla ben gonfia con i piedi a terra e controlla che cosce e polpacci formino un angolo retto. La gym ball è anche la protagonista di Gravidanza Workout, il nuovo corso di MammaFit che prepara le future mamme ad affrontare il travaglio. Gli esercizi, ispirati a tecniche yoga, sono particolarmente concentrati sulla mobilità e l'apertura del bacino e su un distretto muscolare fondamentale: il pavimento pelvico. I dondoli e le rotazioni che eseguirai stando seduta sulla morbida curvatura della palla ti aiuteranno a rilassarlo e a renderlo più elastico. Riuscirai così ad acquistare una maggiore "consapevolezza" della muscolatura che entrerà in azione durante il parto. Gli esercizi che ti proponiamo sono adatti per ogni periodo della gravidanza, salvo specifiche controindicazioni.



"ASCOLTA" IL BACINO

Seduta sulla palla, i piedi ben appoggiati al terreno, dondola a destra e sinistra per 8 volte, per "sentire" la larghezza del tuo bacino, da un ischio all'altro.

Prosegui con lente e ampie rotazioni del bacino (4 in senso orario, 4 in senso antiorario) per prendere consapevolezza dei 4 punti ossei che fanno da confine al pavimento pelvico: i due ischi ai lati, il pube anteriormente e il coccige posteriormente.

CONTRAI IL PAVIMENTO PELVICO

Procurati un pareo o un grande foulard. In piedi, stringi dolcemente la gym ball con le ginocchia per sentire il tono e la contrazione del pavimento pelvico, mentre fletti leggermente la colonna vertebrale da destra a sinistra e da sinistra a destra per 4 volte. Per aiutarti, tendi le braccia in alto e impugna i capi del foulard, ispirando con il naso ed espirando con la bocca. Questo esercizio serve a rendere elastica e fluida la gabbia toracica.



RILASSATI, RESPIRA, APRITI...

Inizia con il ginocchio destro a terra e la gamba sinistra a lato della palla, mentre il torace e le braccia si abbandonano comodamente sulla palla. Mantieni la posizione per 5 respiri calmi e lenti, rilassando il pavimento pelvico. Ripeti al contrario. La posizione asimmetrica aiuta ad "aprire" il bacino.



ILLUSTRAZIONI DI ALESSANDRA CERIANI