



Yoga per esercitare il pavimento pelvico

Sapevate che si può praticare lo **yoga anche per esercitare il pavimento pelvico**? Questa antica disciplina orientale, infatti, prevede alcuni esercizi finalizzati a percepire e a rafforzare questo delicato insieme di muscoli che ha il compito di sostenere uretra, vescica, utero e retto e, tramite la sua contrazione, quello di trattenere urina e feci.

Un **pavimento pelvico tonico**, quindi, aiuta anche a prevenire i disturbi legati all'incontinenza urinaria. Vediamo quindi quali sono i **migliori esercizi di yoga per esercitare il pavimento pelvico**.

Secondo lo Yoga, ogni problema fisico ha origine nella mente; in particolare, il pavimento pelvico è legato al primo Chakra, chiamato Muladhara Chakra, e un eccesso o una diminuzione di energia in questo Chakra può provocare dei disturbi fisici che interessano questa zona.

Prima di allenare qualunque parte del corpo, secondo i principi dello Yoga, bisogna prima di tutto percepirla per poi controllarla, contraendola e rilassandola. Per individuare correttamente i muscoli da allenare si può provare ad interrompere il flusso di urina durante la minzione: i muscoli coinvolti sono quelli che bisogna contrarre eseguendo gli esercizi.

Ci sono numerose **posizioni dello Yoga per esercitare il pavimento pelvico**, vediamo alcune.

Malasana: in piedi e con le gambe leggermente divaricate, provate a scendere con il bacino verso terra piegando le gambe, poi restando accucciati bisogna portare le mani sul cuore e spingere le ginocchia verso l'esterno usando i gomiti. In questa posizione contraete il più possibile il pavimento pelvico ispirando e trattenendo l'aria nei polmoni per qualche secondo. Questo esercizio può essere ripetuto una decina di volte.

Yoga Uttasana: rimaniamo fermi per almeno un minuto seduti con le gambe distese in avanti, la schiena dritta e facendo attenzione al pavimento pelvico, contraendone i muscoli mentre si ispira e rilassandoli mentre si espira.

Matsyasana: si parte dalla posizione sdraiata, sollevando il busto e inarcandolo appoggiando il peso

sui gomiti. A questo punto bisogna rilassare la testa all'indietro e appoggiare la nuca a terra, mantenendo l'arco dorsale e appoggiando le mani alle cosce. La posizione dovrebbe essere mantenuta per circa 30 secondi, per poi appoggiare i gomiti a terra, sollevare il busto e guardare l'ombelico per stirare la cervicale. Nella posizione sdraiata possiamo provare a sciogliere la tensione del pavimento pelvico.

Mula bandha: si tratta della contrazione e nel sollevamento dei muscoli del perineo. Si pratica concentrandosi sulla zona perineale, contraendola quando si ispira e rilassandola quando invece si espira. Praticare questo esercizio per cinque minuti al giorno può aiutare a migliorare la salute del pavimento pelvico e ad avere una maggiore consapevolezza del proprio corpo.