

# Alleviare la sindrome premestruale

*(Tratto da farmasalute.it)*

Le posizioni yogiche, se eseguite correttamente, hanno effetti immediati sia sul corpo che sulla mente, oltre a incrementare il livello di energia vitale riequilibrando i centri energetici (chakra).

Inoltre, associando la respirazione, la meditazione e il rilassamento (specie quello dello Yoga Nidra), si stimola la produzione di endorfine, vere e proprie sostanze analgesiche naturali sintetizzate nel nostro cervello.

Anche i massaggi, ridere spesso e cantare tengono lontana la depressione e sono dei forti stimolatori di endorfine... a voi la scelta!

Tornando allo Yoga, chi lo conosce sa quanto sia importante la ricerca del proprio baricentro per ritrovare l'armonia psicofisica, ecco perché per tutte le forme di tensione e irritabilità sono consigliate le posizioni di equilibrio.

1. Iniziate con l'Albero (Vriksasana): dalla posizione eretta piegate la gamba destra al ginocchio e poggiate il piede destro sulla coscia sinistra, con il tallone vicino all'inguine e le dita del piede rivolte in basso. Bilanciatevi sulla gamba sinistra, unite le palme delle mani e tendete le braccia al di sopra della testa. Rimanete in questa posizione per qualche secondo respirando profondamente. Abbassate poi le braccia e tornate nella posizione di partenza. Rilassatevi, poi ripetere la sequenza dall'altro lato.

2. Il muso di mucca (Gomukasana), è utile perché comprime l'addome e stimola la circolazione sanguigna ed energetica, oltre a tonificare i primi due chakra, legati agli elementi terra e acqua e agli organi della zona pubica e addominale. Sedetevi a terra con le gambe tese e ben divaricate, le mani poggiate a terra, vicino ai fianchi. Scaricando il peso del corpo sulle mani, piegate la gamba sinistra, il piede vicino al fianco destro, e poi piegate la gamba destra, incrociandola sopra la sinistra, sempre portando il piede vicino al fianco opposto. Quindi, spostate le mani dal suolo: appoggiate la destra sul ginocchio destro, e piegate la sinistra dietro la schiena, col dorso della mano appoggiato tra le scapole. Inspirando, sollevate il braccio destro, ed espirando piegatelo in modo da prendere la mano sinistra con la destra, dietro alla schiena. Dopo cinque-dieci respiri, sciogliete la posizione gradualmente e poi ripetetela dall'altro lato.

3. La “Posizione di Aditya” è molto indicata perché agevola l’apertura pelvica, che riporta fisicamente e psichicamente al contatto con il femminile. Sedetevi con le gambe divaricate. Piegare le ginocchia e unite le piante dei piedi di fronte ai genitali. Quindi afferratele con le mani, tenendo le braccia tese e le spalle all’indietro. Inspirando, allungate il busto, distendendo la colonna vertebrale e rilassando le spalle. Con una profonda espirazione, piegate il busto in avanti, fino a toccare i piedi con la fronte e intanto spostate le mani sotto la punta dei piedi. Se riuscite, gli avambracci dovrebbero toccare il suolo. Con una lenta inspirazione, risollevate prima la testa e poi il busto.

Ritrovare il femminile con il Rebirthing Integrativo In questo caso si utilizza una particolare tecnica respiratoria per riarmonizzare il flusso ormonale e la sfera emotiva, con l’aiuto di un esperto. Si va a interagire con la funzionalità delle ghiandole a secrezione interna, soprattutto con l’ipofisi, la cui attività “alterata” può essere causa della sindrome premestruale. Dato che questo tipo di respirazione è profondo e protratto nel tempo, i blocchi energetici vengono sciolti e, in particolare, si arriva a prendere coscienza del rapporto che si ha con il femminile.

«A seconda del modo in cui il soggetto respira, spiega Cristina Lombardi, rebirther professionale, il conduttore si rende conto del tipo di problema che ha e, attraverso l’induzione dolce di uno dei tre tipi di respirazione (addominale, toracica o clavare), avviene il riequilibrio psicologico».

Automassaggio della mano:

Ai primi sintomi, provate ad alleviare il mal di testa massaggiandovi la zona in cui il pollice si collega alla mano. Fate una leggera pressione o un movimento circolare del pollice cercando di non strofinare la pelle e non premere troppo intensamente. Per attenuare i disturbi all’apparato genitale, invece, massaggiate i lati dei polsi di entrambe le mani, che corrispondono a ovaie e utero. È un massaggio molto semplice che si può fare anche mentre si guarda la televisione.

Massaggio addominale:

Sdraiatevi in posizione comoda, con le gambe leggermente divaricate. Appoggiate il palmo della mano destra sull’ombelico e fate tre o quattro respirazioni diaframmatiche, profonde. Iniziate poi un leggero sfioramento circolare in senso orario, eseguendo nove cerchi concentrici che dall’ombelico vanno allargandosi fino al bordo delle coste, delle ossa iliache e del pube. Fermatevi con entrambe le mani sovrapposte sulla sinfisi pubica

ed esercitate una leggera pressione per la durata di tre o quattro respirazioni. Riprendete poi il movimento circolare con la mano sinistra, restringendo il cerchio fino all'ombelico, dove vi fermerete con le mani sovrapposte. Ripetete poi tutta la sequenza. Il massaggio va eseguito in un ambiente caldo.

*Letizia Michelozzi*