

Respirazione diaframmatica

7 piccoli trucchi usando la respirazione per "distendere" il pavimento pelvico

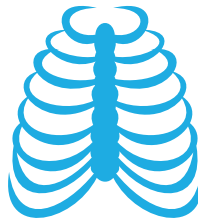
- ✓ Il diaframma è il muscolo respiratorio principale e forma la parte superiore del "core".
- ✓ Una parte fondamentale della riabilitazione del pavimento pelvico è anche imparare a decontrarre e rilassare i muscoli del pavimento pelvico.
- ✓ I muscoli del pavimento pelvico iperattivi devono essere allenati a "lasciarsi andare".
- ✓ Molte persone trovano difficile cercare di "lasciarsi andare" e rilassarsi.
- ✓ Per ogni passaggio, invece di concentrarti sul rilassare a tutti i costi, concentrati sul FARE ciò che suggerisce il passaggio.
- ✓ In caso di dolore o difficoltà, consulta ostetric*, fisioterapista o infermier* specializzati* in riabilitazione del pavimento pelvico .

1 Rilassa il corpo



2

Mani sulla gabbia toracica

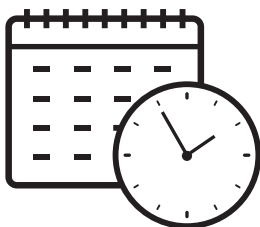


Rilassa la mascella e apri la bocca

3

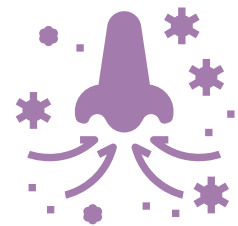


7 Pratica 5-10 minuti ogni giorno e in diverse posizioni



4

Inspira dal naso:
- le costole e la pancia si espandono
- il pavimento pelvico si allunga



6 Fallo lentamente



Espirare attraverso la bocca
- costole e la pancia rientrano
- il pavimento pelvico torna a riposare

5

