

Irina Startsun: HORA per artrosi e gestanti

Fonte: www.dentrosalerno.it

24 Gennaio 2010 ì 00:00



Tecnica HORA anche per gestanti. Infatti il rilassamento muscolare, utile a poter gestire il parto, del quale molte donne hanno ancora qualche paura. Per cui, optano spesso per il cesareo senza troppi problemi quando viene suggerito. ñLa tecnica Hora- dichiara Irina Startsun- in gravidanza accresce stabilità fisica e psichica, alleggerendo la colonna vertebrale e rendendo meno pesante il periodo di gestazione. Favorendo anche il corretto carico della puerpera e del figlio durante le spinte per il parto. Insomma le donne, grazie alla HORA, imparano a partorire, a dare le spinte giuste, raccogliendo le forze necessarie, affinché si verifichi la nascita nel mondo ottimale per madre e figlio.ò Secondo l'ultimo Rapporto sull'attività di ricovero, i parti cesarei il 39,35. Quasi il doppio rispetto ai suggerimenti dell'OMS, che prevede il bisturi solo nel 10%-15%. Al Sud del Paese, soprattutto la Campania, con circa il 62% d'interventi. ñApprocciare alla vita, nella sua forma migliore- aggiunge Irina- determinante. Pertanto la vita va valorizzata in ogni singolo atto, gettando le premesse già dal parto. Ho seguito, presso le palestre in cui esplico la mia attività, nonché presso il mio studio, varie donne, che all'inizio nutrivano qualche perplessità, subito diradata dal benessere provato con semplici tecniche. In un'ora, 7 esercizi che si basano sullo sforzo-resistenza. Le donne si sentono rilassate e da ciò provano notevole benessere e ricarica per affrontare anche la loro giornata. La HORA richiede amare un po' se stessi e riservarsi quelle attenzioni che servono a migliorare la propria giornata. L'accumulo di stress, finisce per indebolire le capacità di resa, le prestazioni che un normale ritmo di lavoro comporta. Di qui il bisogno di ripristinare l'equilibrio armonico con se stessi, con una postura adeguata all'età ed alla massa corporea, che varia. Oggi che l'età media s'è notevolmente allungata e che il parto non è più uno spauracchio d'altri tempi, nascere ancora un'impresa meravigliosa.ò

Per saperne di più visitare www.horaitalia.it o scrivere direttamente a startsunirina@gmail.com. Per appuntamenti **333/3134255**