

Rotina Matinal de Exercícios para Futuras Mães

Baseada nas 7 Maneiras de a Fisioterapia Ajudar na Fertilidade Natural

1. Liberação de Tensões Pelvicas

Ao acordar, deite-se de costas, dobre os joelhos e apoie os pés no chão. Com a respiração lenta, leve atenção à pelve. Realize movimentos suaves de balanço lateral do quadril por 2 minutos. Finalize com toques leves na região pélvica, como um gesto de acolhimento ao seu corpo.

2. Reeducação Respiratória

Sente-se confortavelmente com a coluna ereta. Coloque uma mão no peito e outra no abdômen. Respire profundamente pelo nariz, tentando movimentar apenas a mão sobre o abdômen. Inspire por 4 segundos, segure por 2, expire por 6. Repita por 5 minutos.

3. Estimulação do Assolho Pélvico

Deitada ou sentada, contraia levemente os músculos do assoalho pélvico (como se estivesse segurando o xixi). Mantenha por 5 segundos e relaxe por 10. Repita 10 vezes. Lembre-se: o foco é a consciência e o controle, não a força bruta.

4. Alívio de Aderências Pelvicas

Em pé, com os pés afastados na largura do quadril, realize movimentos circulares suaves com o quadril. Faça por 2 minutos em cada direção. Em seguida, deite-se e faça automassagem abdominal com movimentos circulares suaves no sentido horário por 3 minutos.

5. Reequilíbrio CorpoMente

Antes de iniciar o dia, deite-se com uma música suave ou em silêncio. Leve sua atenção à região pélvica e observe o que sente. Respire profundamente e repita a afirmação: "Meu corpo está pronto para receber a vida" por 2 minutos.

6. Correção Postural

Fique de pé contra a parede com calcanhares, glúteos, costas e cabeça encostados. Mantenha essa postura por 2 minutos, sentindo o alinhamento. Em seguida, caminhe devagar mantendo a postura ereta por 3 minutos.

7. Preparo Corporal para a Gestacao

Finalize sua rotina com alongamentos suaves: estique os bracos para cima, incline lateralmente o tronco, role os ombros para tras. Respire profundamente e agradeça ao seu corpo. Essa pratica fecha o ciclo de conexao e preparacao para a fertilidade.