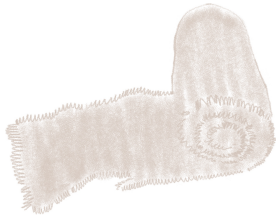


## EMICRANIA



Utilizzare per tutta la sequenza una benda elastica di cotone.

Cominciare ad avvolgere il capo con la benda partendo dai lati della testa, alternando un giro sulla fronte e uno sugli occhi fino a terminare la benda che verrà fissata sul lato del capo.

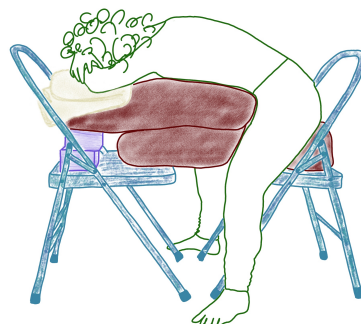
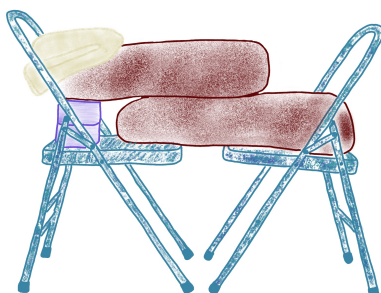
La leggera pressione della benda può aiutare ad alleviare il mal di testa e la sensazione di tensione. La benda aiuta dirigere l'attenzione verso l'interno.

## ADHO MUKHA VIRĀSANA

- con bolster
- con sedie e bolster
- la testa può essere ruotata a destra/sinistra o tenuta al centro con un piccolo sostegno sotto la fronte
- > può essere utile portare il respiro nell'occipite e cercare di rilassare: nuca, collo e trapezio
- > anche l'uso di vocalizzazioni contribuisce a rilasciare i muscoli intorno alla bocca e collo. Le vocalizzazioni aiutano a spostare l'attenzione dal dolore



Adho Mukha Virāsana  
con bolster





- Il bolster della schiena è in linea con la punta inferiore delle scapole



- Allontanare le spalle dalle orecchie
- Rilassare il collo, la nuca e il trapezio

## SAVASANA

- Le coperte partono dalla zona lombare
- La testa è sostenuta in modo che la fronte sia leggermente più alta del mento

> Osservare il naturale ritmo del respiro

