

catRICE
COSMETICS



A LUNGA TENUTA **FINO A 8 ORE.**
OWN YOUR **MAGIC.**

catRICE
COSMETICS



OWN YOUR
MAGIC.
TENUTA **FINO A 8 ORE.**

VENTE Donna

Iscriviti alla newsletter

Cerca

- CAPELLI
- NAIL ART
- MODA
- FITNESS**
- DIETE & CO.
- CHE
- OROSCOPO
- SALUTE

Informazione pubblicitaria

15/03/2024



Yoga: fai il Ponte per ritrovare la stabilità emotiva



A cura di **Emanuela Bruno**

Publicato il 15/03/2024 | Aggiornato il 15/03/2024



Setu bandhasana è una posa molto conosciuta, che rappresenta il trait-d'union fra il proprio passato e il

Riservatezza

proprio presente e che insegna a stare aderenti alla

caTRICE
COSMETICS



YOUR
MAGIC.
DURATA FINO A 8 ORE.



Credits: CHARLOTTE LAZZARI BY MARGHERITA CENNI

e il Ponte? È un
eseguito nel fitness
anche lo yoga ha un
chiamata Setu
l'insegnante Francesca
tira i benefici, che non
di tipo fitness: la posa
a maggiore stabilità

SE NELLE LEZIONI IN
PALESTRA E NEL
PILATES IL PONTE È
AMATISSIMO DALLE
DONNE PER LA SUA
AZIONE PUSH-UP

SUI GLUTEI, MOLTO
 TA, L'ASANA
 SI

CATRICE
 COSMETICS

MISCE DI
 SIMBOLICI
 FORZICI.



segue

ell'esercizio è nota:
 supina, con le gambe
 i in appoggio al suolo,
 evare il bacino da terra
 sto e le cosce.
 ri, nella foto sopra,
 iccola difficoltà (la
 nte dei piedi) e tiene le
 ati della testa: per le
 referibile avere le
 busto, in modo da
 oggio del peso
 parte alta del dorso e
 esse, riducendo il
 lle.

re il contatto
 tà

segnano che i piedi
 il radicamento a terra
 collega la testa ai piedi,
 ricamente a non
 ontatto con la realtà.

Le simbologie non finiscono qui: la
 posa richiede l'attivazione dei muscoli
 paraspinali e, più in generale, della
 catena cinetica posteriore. Nella
 tradizione yogica la parte posteriore
 del corpo rappresenta l'inconscio, con
 il suo immenso bagaglio di emozioni,

Informazione pubblicitaria

esperienze e stimoli raccolti in tutta la

CATRICE
COSMETICS



o. Lavorare
gnifica acquistare
i del proprio passato,
il presupposto di ciò
gnuno di noi si evolve
ha vissuto e non deve
ori trascorsi. Setu
ea quindi un
nche fra il passato e il
ando sicurezza,
e fiducia negli
he le esperienze fatte
e. Insomma, è un
a maggiore **equilibrio**

a del petto, tipica di
messa in correlazione
ne di sé: il cuore,
ero, è meglio disposto
ò che si è.

L'esperta consiglia

Se,
durante
l'esecuzione
del
Ponte,
le
ginocchia
si
aprono
significa
che
gli
psoas
sono
contratti:
portate

CATRICE
COSMETICS



YOUR
MAGIC.
DUREZZA FINO A 8 ORE.



i
talloni
verso
l'esterno
per
compensare
la
tensione
ed
eseguire
la
posa
con
un
migliore
allineamento.

interessare anche:

zione: non è mai

e perfette con i Beats.

are i muscoli dorsali.
ringrazierà

prova la disciplina che
il corpo

o la pancia piatta fai le
palla



catrice
COSMETICS



[Termini e Condizioni](#) - [Contatti](#) - [Pubblicità](#) - [Privacy](#) - [Privacy Policy](#) - [Condizioni d'uso](#)

- [Community policy](#) - [Notifiche push](#)

Il sito SilhouetteDonna.it ha uno scopo puramente informativo e non devono in nessun caso costituire un rapporto diretto tra paziente e medico curante né devono costituire una prescrizione di farmaci o trattamenti. E' doveroso consultare il proprio medico curante e/o gli specialisti per qualsiasi dubbio o quesito. Tutte le informazioni contenute nei bugiardini e assunzione di farmaci o dubbi e quesiti. Tutte le informazioni sono basate su dati di un lavoro giornalistico scrupoloso, di verifica delle fonti e di aggiornamento, con i limiti posti dalla data di pubblicazione.

Leggi il Disclaimer

Silhouette Donna S.p.A. - Corso di Porta Nuova 3/A, 20121, Milano

P.Iva 12601570158

Email: redazione@SilhouetteDonna.it - Tel: 02.63.675.300

© 2024 - Tutti i diritti sono riservati