

GOSSIP · CINEMA · TV



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

CATRICE  
COSMETICS

# SILHOUETTE

*Donna*

Iscriviti alla newsletter

Cerca

- MAKE UP
- VISO
- CORPO
- CAPELLI
- NAIL ART
- MODA
- FITNESS**
- DIETE & CO.
- BENESSERE
- SESSO & PSICHE
- OROSCOPO
- SALUTE

Informazione pubblicitaria

Home > Fitness

19/04/2024

## Yoga: pronto soccorso antistress



A cura di **Emanuela Bruno**

Publicato il 19/04/2024 | Aggiornato il 19/04/2024

Lo yoga offre strumenti ed esercizi molto efficaci per ritrovare calma, tranquillità ed equilibrio con se stesse, nei rapporti con gli altri e nell'affrontare tutti gli eventi della vita

Riservatezza



Credits: CHARLOTTE LAZZARI BY MARGHERITA CENNI

Chi conosce anche solo superficialmente le potenzialità benefiche della pratica, sa che gli esercizi di **respirazione** (pranayama) e la **meditazione** sono due strumenti che lo **yoga** usa per regalare benessere, tranquillizzare, rinforzare il sistema immunitario. In concreto si traducono nel dedicare degli spazi solo a se stesse, concentrandosi sul qui-e-ora, sul ritmo del respiro, sull'autoascolto e dimenticando tutte le sollecitazioni esterne, i pensieri spiacevoli, i problemi.

LO YOGA PUÒ AVERE  
UN RUOLO  
CRUCIALE, E QUINDI  
UTILISSIMO, PER  
RAGGIUNGERE UNO  
STATO DI

## RILASSAMENTO E DI QUIETE.

L'insegnante **Francesca Cassia** sottolinea che anche la rivista *Frontiers of Psychiatry* ha recentemente evidenziato come le pratiche di meditazione, intese come concentrazione sul respiro e consapevolezza del momento presente, possano rivelarsi utili per aumentare la resilienza allo stress e migliorare la gestione delle emozioni.

### Perché funziona

La ragione è l'effetto che queste attività hanno sul nervo vago, il più lungo e importante del cosiddetto sistema nervoso parasimpatico: si tratta di una parte del sistema nervoso autonomo, le cui fibre sono deputate a rallentare il ritmo del respiro, i battiti cardiaci e quindi a indurre calma e tranquillità. Lo studio divulgato su *Frontiers of Psychiatry* suggerisce che anche pochi minuti di meditazione al giorno possono portare importanti benefici nel riequilibrio del sistema nervoso, nella riduzione dell'ansia, della depressione, del senso di agitazione che spesso ci affliggono. Inserire una routine quotidiana di meditazione fra le nostre attività è quindi uno strumento benefico per promuovere il benessere.

Questa analisi è avvalorata anche da una ricerca pubblicata sul *Journal of Clinical Psychology*, il cui focus è l'importanza della meditazione per

Informazione pubblicitaria

trovare la pace interiore e affrontare le sfide della vita.

## Resilienza e serenità

Francesca Cassia sottolinea che godere di un giusto tono vagale, agendo opportunamente con lo yoga sul sistema parasimpatico, consente di affrontare con il giusto equilibrio psichico tutto ciò che accade nella nostra giornata, senza aggressività ma anche senza scappare dagli eventi. A questa resilienza si aggiunge e si collega anche una migliore predisposizione ai rapporti con gli altri, perché alla tranquillità interiore corrisponde una maggiore socievolezza e capacità comunicativa interpersonale.

---

### Ti potrebbe interessare anche:

- » [Breaking: Alessandra Chillemi si racconta](#)
- » [Pilates: fai il Roll up con la palla morbida per tonificare addominali e interno coscia](#)
- » [Spalle: modellale con la banda elastica](#)
- » [Cicloturismo: allenati così](#)
- » [Pilates: GAG training per gambe, glutei e addominali con la palla morbida](#)

Chi Siamo - Autori - Esperti - Contatti - Pubblicità - Privacy - Privacy Policy - Condizioni d'uso

- Community policy - Notifiche push

Le informazioni contenute nel sito SilhouetteDonna.it hanno uno scopo puramente informativo e non devono in nessun caso sostituirsi alla visita specialistica o al rapporto diretto tra paziente e medico curante né devono costituire una formulazione di diagnosi o prescrizione di farmaci o trattamenti. E' doveroso consultare il proprio medico curante e/o gli specialisti riguardo indicazioni contenute nei bugiardini e assunzione di farmaci o dubbi e quesiti. Tutte le informazioni pubblicate sul sito, sono il risultato di un lavoro giornalistico scrupoloso, di verifica delle fonti e di aggiornamento, con i limiti posti dalla data di pubblicazione.

**[Leggi il Disclaimer](#)**

3 D Editoriale Srl - Corso di Porta Nuova 3/A, 20121, Milano  
P.Iva 12601570158  
Mail: redazione@SilhouetteDonna.it - Tel: 02.63.675.300  
© 2024 - Tutti i diritti sono riservati