

# SILHOUETTE *donna*

Iscriviti alla newsletter

Cerca

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

Labbra

Occhi

Base

Tendenze

Copia il look



Cosmetici contraffatti: come riconoscerli in 5 mosse



Make up: sei pronta a far brillare le tue labbra con il Lip Cushion?



I look di Venezia 77: Levante, una sirena in laguna



I look di Venezia 77: il nude chic di Matilde Gioli



**A cura di Emanuela Bruno**

Pubblicato il 22/10/2020 | Aggiornato il 22/10/2020

Questo asana può essere eseguito da chiunque ed è perfetto in questo momento: disintossica, rilassa ed è l'ideale per allentare le tensioni quando si sta a lungo sedute





Semplice di nome e di fatto: la **Posizione Semplice** (in sanscrito Sukhasana) è infatti un esercizio facilissimo e alla portata di tutte, che non richiede preparazione particolare e che può essere effettuato in qualsiasi luogo. La nostra esperta, l'insegnante di yoga **Francesca Cassia**, ne suggerisce la variante in torsione, perché i benefici che assicura possono essere davvero molto utili alle

donne (soprattutto se abituate alla sedentarietà e a lunghe permanenze sedute al computer).

GLI ASANA IN TORSIONE, SOPRATTUTTO SE ESEGUITI IN MODO GENTILE, SENZA CHIEDERE AL CORPO PIÙ DI QUANTO POSSA DARE, NON HANNO PARTICOLARI CONTROINDICAZIONI.

## Come si esegue

Sukhasana è una **posa seduta**, in cui potete tenere le gambe incrociate profondamente come nel Loto (con i piedi sovrapposti ciascuno alla coscia opposta), oppure incrociate in maniera semplice, ma l'efficacia non viene meno neppure effettuandola su una sedia o addirittura a terra con le gambe tese in avanti. Consiste nell'eseguire una torsione con il busto, mantenendola per 5-6 respiri completi su ciascuno dei due lati. Per prepararvi alla tenuta, è opportuno che prima effettuiate delle piccole torsioni a destra e a sinistra, meno ampie e con gesto fluido e continuo, per sciogliere la schiena e aumentare gradualmente il range di movimento. L'importante è che il busto rimanga sempre ben eretto. I vantaggi? Due in particolare.

## Per eliminare i ristagni

Tutte le **pose in torsione** sono paragonabili al movimento di una spugna, che si strizza e poi si rilascia, recuperando volume. Come i maestri yoga insegnano, si tratta di movimenti che spazzano via i ristagni: stimolano infatti il sistema linfatico, "spremendo via" i liquidi interstiziali, contrastandone l'accumulo e promuovendo lo smaltimento delle tossine. Per le donne hanno una grande efficacia preventiva e curativa in caso di gonfiori, ritenzione e **cellulite**.

Anche per chi sta a lungo seduta

Informazione pubblicitaria

Un altro beneficio è molto apprezzato da chi sta a lungo seduta e ferma alla scrivania: questa posizione crea tensioni muscolari localizzate e riduce l'idratazione dei dischi intervertebrali, creando le premesse per rigidità e dolori. Il movimento di Sukhasana, specie se eseguito ripetutamente (ad esempio ogni 30 minuti di **sedentarietà**), allenta le contratture e re-idrata i dischi intervertebrali, con un'azione ringiovanente per la colonna e rigenerante in senso più ampio.

### L'esperta consiglia

Volete facilitare il vostro sonno? Eseguite la Posizione semplice in torsione alla sera, prima di coricarvi: restituisce alla schiena un assetto neutro e alla colonna vertebrale le sue naturali curve, contrastando tutte le tensioni. Inoltre, come tutte le pose in cui si effettua un'apertura del petto, sblocca anche il diaframma e facilita la respirazione e il relax.

---

#### Ti potrebbe interessare anche:

- » [Montagna: come affrontare le vie ferrate in 8 step](#)
  - » [Pavimento pelvico: allenalo così](#)
  - » [Pilates, vola sulla Cadillac come un'Aquila per tonificare braccia e spalle](#)
  - » [Yoga: per un'azione antiage ci vuole una Posa selvaggia](#)
- 





[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](mailto:redazione@SilhouetteDonna.it) - Tel: 02.63.675.300

© 2020 - Tutti i diritti sono riservati

