



**RICOMINCIAMO A VIAGGIARE**  
*in completa tranquillità*

 **Iscriviti alla newsletter**



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

*IN PIÙ • RICETTE LIGHT • COPIA IL LOOK • FITNESS BRUCIACALORIE*



**RICOMINCIAMO A VIAGGIARE**  
*in completa tranquillità*

Questa estate riscopri le spiagge incontaminate della Sicilia e della Sardegna.

[grimaldi-lines.com](http://grimaldi-lines.com)



*Viaggia in serenità e sicurezza.*

Le navi Grimaldi Lines ti portano in Spagna, Grecia, Tunisia, Marocco, Malta, Sicilia e Sardegna.

**Raddoppiano le partenze da Civitavecchia ad Olbia**  
dal 31/07 al 13/09 tutti i giorni  
da CIVITAVECCHIA ore 10.15 e 22.45  
da OLBIA ore 12.30 e 22.45

Informazione pubblicitaria





# Yoga: combatti il mal di testa con il piegamento in avanti

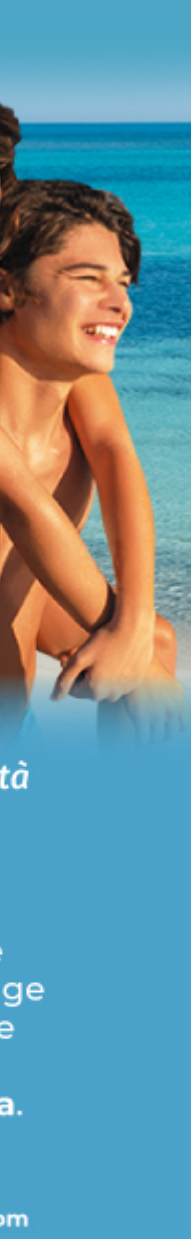


**A cura di Emanuela Bruno**

Publicato il 26/06/2020 | Aggiornato il 26/06/2020

Uttanasana è un asana semplicissimo e accessibile a tutti induce un profondo senso di relax. Funziona quindi dapronto soccorso quando siete nervose, tese e soffrite di cefalea muscolo-tensiva





Credits: FREDDY

C'è una posa dello **yoga**, Uttanasana (il Piegamento in avanti) dal potere calmante e ipnotico: se siete agitate, affaticate e soffrite di mal di testa, è ciò che fa per voi. Il nome sanscrito fa riferimento a un allungamento intenso, che mette in tensione tutta la catena cinetica posteriore del corpo, ma rilassa anche il **trapezio**, cioè tutta la zona delle spalle, e il collo.



SE SIETE ALLE PRIME ARMI, AIUTATEVI NELL'ESECUZIONE APPOGGIANDOVI A UNA PARETE E MANTENENDO SEMPRE IL BACINO ADERENTE AL MURO.

## Come si esegue

L' esecuzione è molto semplice. Come suggerisce l'insegnante **Francesca Cassia** consiste nel partire in posizione eretta e nel flettere il busto in avanti, piegando il corpo a libro e lasciando che la testa e le braccia cadano verso il basso e si rilassino. La regola da non dimenticare è che la pancia e il petto devono appoggiarsi alle cosce: se la vostra mobilità non vi consente di farlo mantenendo le ginocchia tese, piegate leggermente le gambe. Durante la tenuta, mantenete un po' attivi i quadricipiti e i glutei e non lasciate che il peso si sposti troppo all'indietro. Rimanete per alcuni respiri, toccando il suolo con le mani oppure scendendo quanto vi riesce: se rispettate la vostra flessibilità, senza forzare, potete restare in tenuta anche alcuni minuti, traendone grande beneficio.

## Uno stretching per tutta la schiena

I maestri yogi insegnano che 5 minuti al giorno di questo esercizio costituiscono uno stretching efficacissimo per i muscoli di tutta la schiena e prevengono fastidi e tensioni localizzate.

## Relax assicurato

Grazie all'effetto rilassante, che riguarda tutto l'upper body, Uttanasana combatte il **mal di testa** (anche di origine muscolotensiva), l'affaticamento degli occhi e induce una condizione di abbandono e di relax che propizia l'addormentamento.



**RICOMINCIAMO A VIAGGIARE**

*in completa tranquillità*



Questa estate riscopri  
le spiagge incontaminate  
della **Sicilia** e della **Sardegna**.

*Viaggia in serenità e sicurezza.*

[www.grimaldi-lines.com](http://www.grimaldi-lines.com)



**Raddoppiano le partenze  
da Civitavecchia ad Olbia**

dal 31/07 al 13/09 tutti i giorni  
da Civitavecchia ore 10.15 e 22.45  
da Olbia ore 12.30 e 22.45

Le navi Grimaldi Lines ti portano in  
Spagna, Grecia, Tunisia, Marocco,  
Malta, Sicilia e Sardegna.

Informazione pubblicitaria





tà

ge  
e

a.

om



---

**Ti potrebbe interessare anche:**

- » Yoga: intestino felice con l'asana in torsione
- » Overhead squat con il Fluilift per ridisegnare gambe, braccia e addominali
- » Acquagym fai-da-te: remise en forme completa in 8 minuti
- » Pilates: fai l'Aereoaplano sulla Cadillac per rassodare il corpo
- » Ritenzione e cellulite: sconfiggile con 3 esercizi

# SILHOUETTE

DONNA

[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

