



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



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: intestino felice con l'asana in torsione

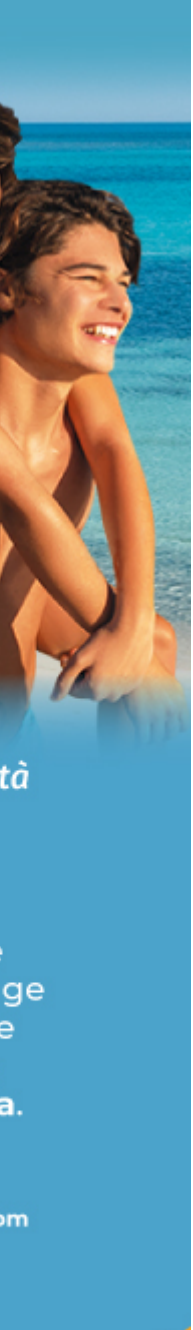


A cura di Emanuela Bruno

Publicato il 02/07/2020 | Aggiornato il 02/07/2020

La posizione dell'Angolo laterale in torsione ha molti benefici, sia sulle funzionalità degli organi addominali, sia sull'attitudine ad affrontare la vita con slancio, senza timori. Ma ha anche effetti fitness da non sottovalutare





tà

ge
e

a.

om



Credits: FREDDY

Lo **yoga**, si sa, è una disciplina olistica e come tale regala un'ampia gamma di benefici psicofisici. L'esecuzione di un solo **asana**, qualunque esso sia, interferisce con il benessere in senso lato perché, oltre ad avere comprovate potenzialità fitness (la ragione per cui molte di noi si sono accostate alla pratica), migliora la salute dei vari organi, calma la mente, dà sicurezza, rilassa, aumenta la fiducia e



l'autostima. E questi sono solo alcuni dei suoi effetti. L'insegnante di yoga **Francesca Cassia** suggerisce di provare Parivrtta Parsvakonasana, l'Angolo laterale ruotato, per contrastare le irregolarità nelle funzioni intestinali.

QUESTA POSA CHE RICHIEDE UNA CERTA FLESSIBILITÀ, MA VIENE ESEGUITA ANCHE NELLE CLASSI PER I PRINCIPIANTI E QUINDI, CON UN PO' DI ESERCIZIO, È ACCESSIBILE A TUTTE.

Come si esegue

Per entrare nella posizione, fate un lungo passo avanti con una gamba e piegate il ginocchio, in modo da creare un angolo di 90 gradi, mentre la gamba posteriore rimane tesa. Appoggiate a terra la mano opposta alla gamba piegata, accanto al piede, e fate salire la mano libera verso l'alto, aprendo il petto e seguendo con una rotazione della testa e con lo sguardo il braccio teso sopra di voi. Solo se soffrite di tensioni cervicali, evitate la rotazione del capo e tenete lo sguardo in basso. Mantenete la posizione per 5 atti respiratori completi, poi cambiate lato.

Un massaggio degli organi interni

Parivrtta Parsvakonasana fa lavorare la muscolatura delle gambe e, come tutte le pose in torsione, ha un potente effetto detox sull'organismo. Ma colpisce in particolare la sua efficacia per contrastare la stipsi e i disturbi intestinali in genere, grazie a un'azione delicata di compressione e massaggio sugli organi della cavità addominale. In virtù di questo suo effetto sugli organi interni, può dare sollievo anche nei casi di irregolarità mestruali. Per regolarizzare l'intestino, è consigliabile iniziare con la torsione verso destra e poi passare a quella verso sinistra: questa sequenza, infatti, riattiva il transito intestinale seguendo il percorso del colon e rispettando la fisiologia. Dal punto di vista psicoemotivo, infine, l'Angolo laterale



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



**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



ruotato è utile contro paure e insicurezze, perché interferisce in modo benefico con il terzo chakra, sede delle emozioni.



L'esperto consiglia



I due lati del corpo non sono simmetrici né hanno prestazioni uguali, perciò la torsione in una delle due direzioni vi risulterà più difficoltosa. Non scoraggiatevi, piuttosto mantenete la posa più a lungo dalla parte meno agevole, in modo da riequilibrare le potenzialità del corpo e riportare armonia nell'organismo.



tà

ge
e

a.

om



Ti potrebbe interessare anche:

- » Escursioni in montagna? I consigli per non correre rischi
- » Schiena sciolta e flessibile? Fai il test del Ponte
- » Gambe leggere con la gym drenante
- » Pilates: disegna cerchi sulla Cadillac per definire braccia e spalle
- » Magra e tonica con il metodo Tabata: bastano 20 minuti

SILHOUETTE

IL 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 - Tel: 02.63.675.300

© 2020 - Tutti i diritti sono riservati

