

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 › Yoga

29/03/2024

## Yoga: prova l'asana del ventre ruotato per sconfiggere l'insonnia



A cura di **Emanuela Bruno**

Publicato il 29/03/2024 | Aggiornato il 29/03/2024

Riservatezza

Questa torsione rilassante agisce sul sistema nervoso parasimpatico con un effetto antistress che facilita il benessere e propizia il sonno



Credits: CHARLOTTE LAZZARI BY MARGHERITA CENNI

Le donne sanno che nello **yoga** le pose in torsione sono molto utili, perché stimolano la circolazione e assicurano un buon **drenaggio linfatico**, con preziosi effetti detox. Poche, però, sono a conoscenza che lo stesso tipo di asana ha un forte potere rilassante: l'insegnante **Francesca Cassia** ne suggerisce l'esecuzione non solo per calmare lo stress, ma anche per combattere l'**insonnia** e insegna la più semplice, **Jathara Parivrttasana** (la **posa del Ventre ruotato**).

LO YOGA NON È UNA  
DISCIPLINA  
ASTRATTA MA

PROCURA BENEFICI  
MOLTO CONCRETI,  
CHE SI POSSONO  
SPERIMENTARE  
NELLA VITA DI  
TUTTI I GIORNI.

## Come si esegue

Eseguire un paio di torsioni a destra e a sinistra prima di addormentarsi, eventualmente quando ci si trova già sdraiate nel letto, rende questa posa alla portata di tutte ed efficace nel momento del bisogno. Supine, con le braccia aperte a croce, portate le ginocchia al petto e lasciatele cadere di lato, rimanendo poi almeno per 4-5 respirazioni complete. Potete tenere la posa anche più a lungo, amplificandone i benefici.

## Un riequilibrio emotivo

L'effetto rilassante dell'**asana** è dovuto alla sua azione sul sistema nervoso parasimpatico, che presiede proprio al rilassamento e al riequilibrio emotivo dell'organismo. Grazie alla torsione, infatti, e il diaframma si distende, la respirazione rallenta, il battito cardiaco diviene meno frequente e l'**ansia** diminuisce. Il risultato è una sorta di interruzione del circolo vizioso dello stress, che porta a uno stato di quiete e che favorisce l'addormentamento. Un buon riposo notturno, essenziale per rigenerare la mente e tutti i tessuti del corpo, può essere quindi propiziato da questo breve rituale quotidiano.

---

## Ti potrebbe interessare anche:

- » Yoga: l'elisir di lunga vita per le gambe
  - » Pilates: il Roll up per le principianti è con la palla. Così tonifici pancia e cosce
  - » Yoga: onde benefiche per la colonna vertebrale
  - » Criss-cross, l'esercizio top per modellare l'addome
  - » Forza: come (e perché) allenarla
- 



[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

Riservatezza

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

