



# LOUETTE

*Donna*

Iscriviti alla newsletter

Cerca

- V
- CORPO
- CAPELLI
- NAIL ART
- MODA
- FITNESS
- DIETE & CO.
- BENESSERE
- CHE
- OROSCOPO
- SALUTE
- PIÙ • RICETTE LIGHT • CURA IL LOOK
- JESS BRUCIACALORIE

Informazione pubblicitaria

› Yoga

18/12/2020

## Yoga: fai l'Aratro per accettare i cambiamenti e affrontare le novità



A cura di Emanuela Bruno

Publicato il 18/12/2020 | Aggiornato il 18/12/2020

simbolo della trasformazione che prelude ai cambiamenti, proprio come accade in un campo che viene lavorato, è uno strumento adatto per preparare un nuovo percorso, per prendere decisioni con calma e lucidità

E



Credits: CHARLOTTE LAZZARI BY MARGHERITA CENNI

Il fascino dello **yoga** non dipende solo dall'efficacia concreta che la pratica ha nella vita di tutti i giorni, ma anche dal valore simbolico che gli antichi maestri attribuiscono a una o all'altra posa. Quella dell'**Aratro** (Urdhva Dhanurasana) è strettamente legata ai momenti in cui ciascuna di noi deve prendere decisioni e fare progetti.

L'ARATRO SI MUOVE  
INFATTI NEL CAMPO PER  
SEMINARE, CREANDO I  
PRESUPPOSTI PER  
VEDERE, IN SEGUITO, I  
FRUTTI DELLA SEMINA:  
ANALOGAMENTE,

Informazione pubblicitaria

**'ESECUZIONE  
ELL'ESERCIZIO SERVE A  
AR LUCE SUL  
ERCORSO NECESSARIO  
ER ARRIVARE A UN  
ETERMINATO  
TRAGUARDO.**

on piccole prove graduali, è un **asana** che può essere effettuata da tutte.

### ome si esegue

ome sottolinea l'insegnante **Francesca Cassia**, quando tenete la posa dell'Aratro, siete immobili e chiuse su voi stesse: vi "guardate dentro", siete nella condizione ideale per individuare il percorso giusto, che vi permetterà di raggiungere i vostri obiettivi. Come in tutti gli **asana invertiti**, il cuore si trova più alto della testa e questo offre benefici molto importanti per chi debba intraprendere nuove azioni e decidere la direzione in cui procedere: la mente si calma, il respiro rallenta, la pressione sanguigna si abbassa, il sistema nervoso si acquieta e vi trovate rapidamente più lucide, tranquille e pronte a fare le vostre scelte.

Per entrare nella posa, mettetevi supine e cominciate a sollevare le gambe (unite e tese, se riuscite): prima portatele solo verso il soffitto, poi all'indietro, in modo che i piedi arrivino davanti al viso. Inizialmente sollevate appena il sacro, poi staccate di più il bacino e spingete i piedi con più decisione nella direzione della testa. Queste prove, graduali, vi permettono di staccare infine tutta la schiena (fino alle scapole) e di "ribaltare" le gambe indietro. Le punte dei piedi arrivano a posarsi a terra dietro alla testa, ma se non avete sufficiente flessibilità potete facilitarvi il lavoro: piegate leggermente le ginocchia, oppure

collocate un supporto sotto ai piedi, perché non restino sospesi a mezz'aria, o addirittura seguite l'esercizio con una parete alle vostre spalle, in modo che possiate portare i piedi a fermarsi contro il muro. Rimanete in posizione per 6 respirazioni complete.

## Perché fa bene

È dal punto di vista fitness, il lavoro attiva tutta la muscolatura che sorregge la colonna vertebrale, perché non dovete lasciarla collassare né scaricare tutto il peso sul collo: potenzia i paravertebrali, i dorsali e gli addominali, che tutti in sinergia contribuiscono alla tenuta. Fra i benefici di Halasana, quindi, sono importanti quelli per la **schiena**, che si coverà con una cintura muscolare più forte a sorreggerla: avrete una postura più bilanciata, un portamento più elegante e una decisa riduzione delle tensioni e dei dolori localizzati.

### L'esperta consiglia

Per la sua azione antistress e calmante, l'Aratro è una posa perfetta prima di andare a dormire, per conciliarvi il sonno.

---

#### Ti potrebbe interessare anche:

- » [Pilates: pancia piatta con il Cavatappi. Sulla Step barrel o a corpo libero](#)
- » [Escape from 2020: una sfida per sportive grintose](#)
- » [Natale 2020: i regali più trendy per l'home fitness](#)