



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: serene e concentrate con l'asana del cane a tre zampe



A cura di **Emanuela Bruno**

Publicato il 05/06/2020 | Aggiornato il 05/06/2020

Grazie a questa posizione yoga in inversione, l'afflusso di sangue alla testa e il rilassamento del diaframma facilitano il raggiungimento di uno stato di calma e di fiducia in se stesse





Credits: Adidas

Eka pada svanasana, il Cane a tre zampe, è un **asana** yoga che forse molte di voi hanno già provato anche nelle lezioni di gruppo "ibride", che abbinano movimenti dell'antica disciplina indiana a sequenze **Pilates** ed esercizi del fitness classico. Prende le mosse dal **Cane a testa in giù**, in cui assumete la forma di una V rovesciata, e assicura moltissimi benefici psicofisici: in particolare, è assai utile



quando sentite la necessità di calmarvi e di ritrovare mente lucida, equilibrio e fiducia in voi stesse.

IL CANE A TESTA IN GIÙ È UN ASANA IN INVERSIONE, IN CUI CIOÈ LA TESTA SI TROVA PIÙ IN BASSO RISPETTO AL RESTO DEL CORPO, E PER QUESTO STIMOLA POTENTEMENTE IL CUORE E LA CIRCOLAZIONE

Come si esegue

L'insegnante di yoga **Francesca Cassia** spiega come eseguirla e come sfruttarne al meglio l'efficacia. Partendo da Adho Muka Svanasana, la posa del Cane a testa in giù, staccate un piede da terra e sollevate la gamba, portandola ad allinearsi con il busto e le braccia. Fate attenzione a non ruotare il bacino: i fianchi devono rimanere paralleli al suolo. Le mani premono in modo attivo sul pavimento, per non incassare le spalle e non avvicinarle alle orecchie, e l'ombelico si avvicina idealmente alla colonna vertebrale. Rimanete in posizione per 3-4 respirazioni complete e poi ripetete cambiando gamba.

Quali sono gli effetti

L'afflusso di sangue alla testa migliora la lucidità e la prontezza dei riflessi, mentre la posizione capovolta rilassa il diaframma e rende perciò il respiro più lungo e profondo: questa condizione assicura una progressiva calma e aiuta a raggiungere più equilibrio e più fiducia in se stesse.

Dal punto di vista fitness, l'asana del Cane a tre zampe costituisce un efficacissimo **total body workout**. Tutta la muscolatura del core (soprattutto gli addominali) lavora per mantenere l'equilibrio, perché l'appoggio su un piede viene meno e il corpo si trova in situazione di instabilità. Il gluteo della gamba sollevata viene



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

tonificato e quindi acquista definizione. I dorsali contribuiscono a stabilizzare il corpo e anche le braccia sono coinvolte.



tà

ge
e

a.

om



L'esperta consiglia



La posa è adattissime alle runner, perché allunga il tendine di Achille e rappresenta quindi un esercizio preliminare alla corsa, come riscaldamento, ma anche conclusivo di una sessione di allenamento, perché offre un utile momento di stretching.



tà

ge
e

a.

om



Ti potrebbe interessare anche:

- » Fitness: il lockdown ci ha fatto innamorare della corsa
- » Pancia piatta con il magic circle
- » Pilates: con il Tavolo (e la Sedia) modelli tutto il corpo
- » Gambe leggere? Cammina... e prova il nostro programma di allenamento
- » Gym a casa: più efficace con gli attrezzi fai-da-te

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 - Tel: 02.63.675.300

© 2020 - Tutti i diritti sono riservati

