



La nostra è una filiera 100% Made in Italy.
Dal campo alla tavola.



eu-poultry.eu

HOUETTE

donna

[Iscriviti alla newsletter](#)

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

Informazione pubblicitaria

Family yoga anche per migliorare i rapporti

A cura di Emanuela Bruno

Publicato il 16/07/2021 | Aggiornato il 16/07/2021

Per creare il benessere attraverso la tradizionale disciplina indiana aiuta a vivere con armonia anche i rapporti familiari





Credits: Aspria Harbour Club

Sembra forse un po' strano, ma la pratica dello **yoga** può essere di grande aiuto nel dare armonia ai rapporti interpersonali, specialmente all'interno della **famiglia**. Lo hanno sperimentato durante l'ultimo anno e mezzo di **pandemia** tante praticanti: mamme, mogli, figlie o sorelle hanno cercato nell'antica disciplina indiana un equilibrio interiore, che potesse riflettersi positivamente anche sulla

vita quotidiana fra le mura domestiche, messa a dura prova da problemi prima sconosciuti, inusuali convivenze h 24 e paure per il futuro.

BENCHÉ INFATTI SIA UNA PRATICA INDIVIDUALE, I MESI DI LOCKDOWN E DI SMART WORKING HANNO FATTO SCOPRIRE QUANTO LO YOGA SIA UN TOCCASANA PER RAGGIUNGERE BENESSERE E POSITIVITÀ, TRASFERENDOLO POI ANCHE SULLA PROPRIA CAPACITÀ DI RELAZIONARSI CON ALTRI MEMBRI DELLA FAMIGLIA.

Conoscersi meglio e imparare a gestire le proprie potenzialità e le proprie emozioni serve ad affrontare con maggiore equilibrio anche i piccoli e grandi conflitti con gli altri

Un meccanismo virtuoso

L'insegnante **Francesca Cassia** spiega il meccanismo virtuoso che si attiva con una pratica costante. Trovare tempo per se stesse, per il relax e per la ricerca di armonia interiore è un'esigenza che ciascuna donna dovrebbe sempre assecondare, anche fra mille impegni quotidiani: migliora infatti il tono dell'umore, promuove sane abitudini motorie, sviluppa una crescente consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità e accresce la fiducia e l'autostima. Tutti questi benefici si riflettono poi inevitabilmente anche sulle relazioni con i famigliari, smussando angoli e prevenendo tensioni e bisticci. La situazione perfetta sarebbe quella di riuscire a praticare insieme, con i propri mariti e anche con i bambini: è l'idea che sta alla base del family yoga, un trend in forte ascesa, scoperto a causa del Covid, cresciuto grazie alle lezioni online e ora pronto ad approdare anche alle palestre.

Informazione pubblicitaria

Pose semplici

Per la pratica fai-da-te negli spazi di casa sono consigliabili pose semplici e alla portata di tutti, come le torsioni, il Cane a testa in giù, il **Cane a testa in su**.

L'importante è che questi momenti rigeneranti siano anche divertenti, piccole sfide che coinvolgono tutti e in cui ci si stimola a vicenda, ci si conosce meglio e ci si aiuta a imparare nuove modalità per stare insieme (i bambini, anche i più piccoli, imitano la mamma in modo giocoso e sono i più felici: parola di esperta).

Ti potrebbe interessare anche:

- » **Pilates: con l'Up stretch sul Reformer modelli e rassodi tutto il corpo**
 - » **Yoga per i punti critici**
 - » **Pancia piatta: con lo speedy training bastano 15 minuti**
 - » **Pilates: fai la GAG per rassodare gambe, glutei e addominali. Sul Reformer e a corpo libero**
 - » **Occhiali da sole in montagna: ogni sport ha il suo modello**
-







[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

© 2021 - Tutti i diritti sono riservati

