

SILHOUETTE

donna



Iscriviti alla newsletter

Cerca



MAKE UP | VISO | CORPO | CAPELLI | NAIL ART | MODA | FITNESS | DIETE & CO.

BENESSERE | SESSO & PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

• FITNESS BRUCIACALORIE

CONTE

Informazione pubblicitaria

Home > Fitness > Yoga

21/02/2025



Yoga dopo l'ufficio



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 21/02/2025 | Aggiornato il 24/02/2025

Dopo una giornata in ufficio, alla scrivania, la pratica aiuta a ritrovare il giusto riallineamento posturale e a riscoprire tutte le potenzialità motorie del corpo



Riservatezza



Credits: MARGHERITA CENNI

Uscire dall'**ufficio** e dedicarsi alla pratica dello **yoga** non è solo un fatto di facili "incastri" fra tanti impegni: ha anche un'importante valenza terapeutica e di benessere. Trascorrere molte ore seduti, spesso con la **schiena incurvata** e le spalle chiuse in avanti, crea infatti tensioni e squilibri muscolari che nel tempo possono diventare cronici. La zona lombare si inarca eccessivamente, il capo si inclina in avanti, l'area scapolare si "ingobbisce", le anche riducono la loro capacità di movimento. Ecco perché l'insegnante di yoga **Francesca Cassia** suggerisce di ritagliarsi uno spazio di reset mirato, proprio dopo il lavoro (o lo studio), e ci spiega come la pratica aiuti il giusto riallineamento posturale.



LA MANCANZA DI
MOVIMENTO ARRIVA



CONTE

Riservatezza

ANCHE A
IRRIGIDIRE LE
ARTICOLAZIONI
INTERVERTEBRALI
CON CONSEGUENZE
FASTIDIOSE, DALLA
DIFFICOLTÀ
NELL'ESECUZIONE DI
CERTI GESTI AI
BLOCCHI DOLOROSI.

Gli esercizi più efficaci

Lo yoga agisce in modo benefico in tutte le situazioni di sbilanciamento, rigidità e tensioni anomale localizzate e lo fa con approcci, esercizi e sequenze diverse.

1. La **respirazione**, chiave di volta delle fasi di pranayama e dello yoga in generale, aiuta a decomprimere la colonna vertebrale, a ridurre le tensioni, a restituire spazio fra una vertebra e l'altra, ma anche ad accrescere gradualmente il volume della gabbia toracica e a recuperare un portamento elegante, con le spalle aperte e il busto eretto.
2. I movimenti in estensione della schiena e quelli di apertura del petto contrastano, a loro volta, la tendenza all'incurvamento, restituiscono libertà alla respirazione, stimolano la circolazione nell'upper body e



- favoriscono una ritrovata leggerezza.
3. Le posizioni di **allungamento**, mantenendo la colonna vertebrale in asse, e tutti i movimenti di flesso-estensione dolci aiutano il bacino a ritrovare libertà e sciolgono l'affaticamento dell'area lombare e sacrale.
 4. Il potenziamento della muscolatura del core migliora il sostegno della colonna vertebrale in ogni situazione, riducendo il rischio di traumi e lo sforzo per mantenere una postura eretta.
 5. Nel fluire degli **asana**, il collo e la testa vengono indotti a ritrovare il loro naturale allineamento sopra le spalle, evitando la spinta in avanti che causa affaticamento e tensione.

Equilibrio e vitalità

«Dopo ore passate davanti al computer o ai libri di studio, il corpo chiede di essere ascoltato. Lo yoga non si limita a sciogliere le rigidità fisiche, ma riporta attenzione e presenza alla postura, trasformandola in un'espressione di **equilibrio** e **vitalità**» conclude Cassia.



Ti potrebbe interessare anche:

» **Yoga per aumentare l'empatia**

- » Gambe, glutei e addominali:
modellati con gli esercizi di balance
 - » Ice swimming per chi ama le sfide
fisiche e mentali
 - » Fitness Pilates, modella gli
addominali con il crunch obliquo
 - » Freeride: provalo con la tavola da
snowboard
-



SILHOUETTE

[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

 [Riservatezza](#)

Mail: redazione@SilhouetteDonna.it - Tel: 02.63.675.300

© 2025 - Tutti i diritti sono riservati

