

GOSSIP · CINEMA · TV

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

07/02/2025



Yoga antistress: prova un rituale da 15 minuti



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 07/02/2025 | Aggiornato il 10/02/2025

Non occorre essere esperte di yoga per avvicinarsi quotidianamente a un piccolo percorso di



Riservatezza

benessere, basato su respirazione, pose rilassanti e meditazione. E i risultati sono garantiti



«Lo **stress** è diventato il nostro compagno di viaggio quotidiano: scadenze da rispettare, notifiche incessanti, mille impegni che si accavallano. Ma se esistesse un modo per ritrovare calma ed equilibrio, senza dover fuggire su un'isola deserta? Lo **yoga**, con la sua combinazione di movimento, respiro e consapevolezza, è la chiave per ridurre lo stress e migliorare il benessere, come confermato anche dalla scienza». Così sintetizza l'insegnante di yoga **Francesca Cassia**, rispondendo alla domanda su quale possa essere la migliore soluzione antistress per tutte noi.



GLI ANTICHI
MAESTRI

INSEGNANO A
ESSERE GENTILI CON
SE STESSA,
EVITANDO DI ESSERE
IPERCRTICHE E
ACCOGLIENDO I
PROPRI LIMITI, E A
NON CERCARE DI
CONTROLLARE CIÒ
CHE NON DIPENDE
DA NOI, PERCHÉ
PROVARCI GENERA
SOLO ANSIA.

Le conferme della scienza

Ma lo yoga non funziona solo grazie ad antichi insegnamenti saggi: anche la scienza ha dimostrato le sue potenzialità antistress. Le tecniche di respirazione come il pranayama attivano il nervo vago, responsabile della risposta di rilassamento, riducendo il **cortisolo**, l'ormone dello stress. Molti asana sciolgono le tensioni: le pose in allungamento e apertura rilasciano le contratture muscolari, migliorano la postura e calmano la mente. Qualche esempio? **Balasana**, la posa del Bambino, o **Supta Baddha Konasana**, la Farfalla supina. Inoltre, bastano 10 minuti al giorno di meditazione yoga per ridurre l'attività dell'amigdala, la zona del cervello legata alla paura e all'ansia, favorendo emozioni più equilibrate e serene.



Ecco perché è utile ritagliarsi 15 minuti al giorno e seguire un rituale di benessere yogico, in grado di contrastare e prevenire i momenti di maggiore pressione emotiva.

Segui il flow

1. Eseguire 5 minuti di respirazione profonda, con una cadenza particolare: inspirare per 4 secondi, trattenete il respiro per altri 4 ed espirate per 6 secondi.
2. Eseguire due pose rilassanti, per un totale complessivo di 5 minuti: l'esperta suggerisce quella del Bambino e quella della Farfalla supina.
3. Concludere con un "momento di gratitudine" di 5 minuti, in cui chiudere gli occhi e pensare a tre cose belle della vostra giornata. La gratitudine, secondo le neuroscienze, stimola il rilascio di dopamina ed **ossitocina**, ormoni della felicità e della connessione.

Ti potrebbe interessare anche:

- » **Ski-touring: 7 tips per cominciare**
- » **Fitness Pilates: total body workout in un esercizio**
- » **Lo yoga come terapia rasserenante funziona**
- » **Stop al mal di schiena con un esercizio di pronto soccorso sul**



tappetino

» Fitness Pilates, rassoda l'interno
coscia sul Megaformer



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
Mail: redazione@SilhouetteDonna.it - Tel: 02.63.675.300
© 2025 - Tutti i diritti sono riservati

