

Yoga: con un affondo in torsioni impari ad affrontare i cambiamenti

A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 13/06/2025 | Aggiornato il 13/06/2025

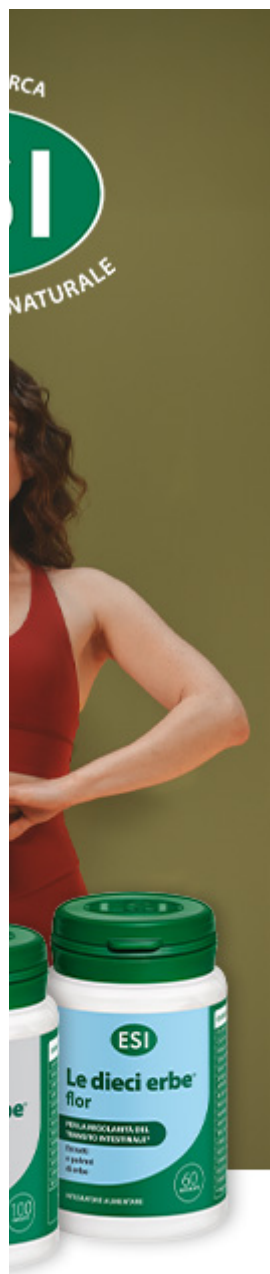
lavoro che abitua a trovare stabilità fisica, ma anche emotiva, e a non temere le sfide, sul tappetino come nella vita



Credits: ARIANNA BASILE BY MARGHERITA CENNI

Nello **yoga** sono frequenti le interpretazioni metaforiche che i maestri, fin dall'antichità, associano ai vari **asana**: negli insegnamenti della tradizionale disciplina indiana, infatti, ogni esercizio, ogni sperimentazione,





entativo di assumere una posa e mantenerla può essere letto per la presenza allenante, ma anche per i benefici mentali che regala. Come racconta l'insegnante **Francesca**, ci sono posizioni in cui il confine fra il lavoro fisico e quello sulla sfera psicoemotiva è strettissimo: è il caso di Parivrtta Anjaneyasana, in affondo in torsione (gli americani lo chiamano Revolved lunge pose).

**MANTRA CHE
COMPAGNARE
QUESTO ASANA È
TRAVERSO LA
RESPIRAZIONE, RIVEDO
IL MIO CORPO
E LA MIA DIREZIONE".**

Le dieci erbe®
a stitichezza

SCOPRI DI PIÙ

a e leggerezza

La dottoressa ci spiega in modo semplice e pratico che cosa questo asana ci regala. L'asana prevede un affondo in torsione, come quello del

conosciuto **Guerriero II**, a cui si aggiunge un lavoro di torsione della parte superiore del corpo: il busto si ruota e il petto si rivolge verso la gamba piegata, una mano si appoggia al suolo e l'altro braccio si apre verso il cielo, esteso.

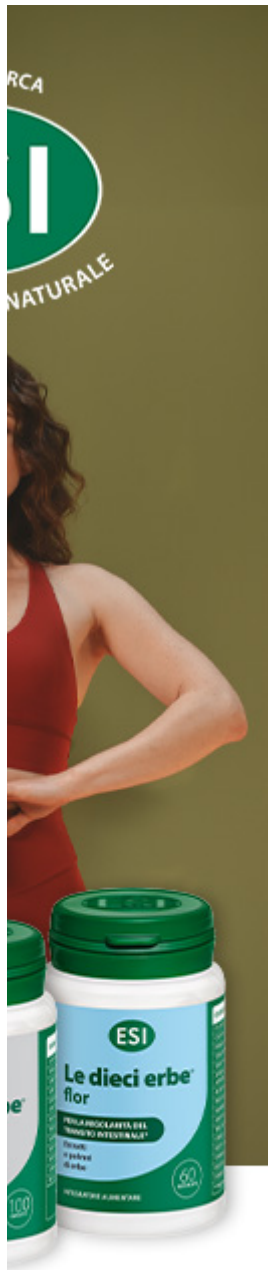


Dal punto di vista propriamente fitness, l'Affondo in torsione rinforza



Le dieci erbe®
Per combattere la stitichezza
SCOPRI DI PIÙ

Informazione pubblicitaria



erbe®
a stitichezza

DI PIÙ

be, il core, allunga i flessori
ca. Ma non è solo esercizio di
anzi, combina la forza alla
ezza: «È una posizione che non
: ti mostra dove sei rigido, dove
mmorbidire e quando sei
o a cambiare direzione»
nea Cassia, spiegando che è un
a trovare equilibrio nel
mento, a cercare stabilità anche
o il corpo si apre in una posa
ueta. La forza che nasce dal
mento, dalla stabilità con cui i
ono ben piantati a terra,
a una spinta che parte dal
per portare il praticante a
e una parte del corpo e a
are verso ciò che ancora non
ce. La torsione lavora sulle
oni trattenute nel plesso solare,
ra, e a poco a poco il controllo
ovimento si trasforma in fiducia.

momenti di biamento

oricamente, quindi, Parivrtta
eyasana è un esercizio che
a a trovare equilibrio e
iilità quando si affronta un
amento. «Le gambe diventano
il busto si avvita come un ramo
gue la luce e, durante la tenuta,
ogni respiro allunga la colonna
vertebrale, ogni espirazione lascia
andare ciò che appesantisce»
descrive l'esperta. È proprio la valenza
psicoemotiva a prevalere su quella
strettamente fisica: l'esecuzione va
vista come una porta che si apre,



la capacità di "ritrovarsi" anche
zoo alle sfide della vita.

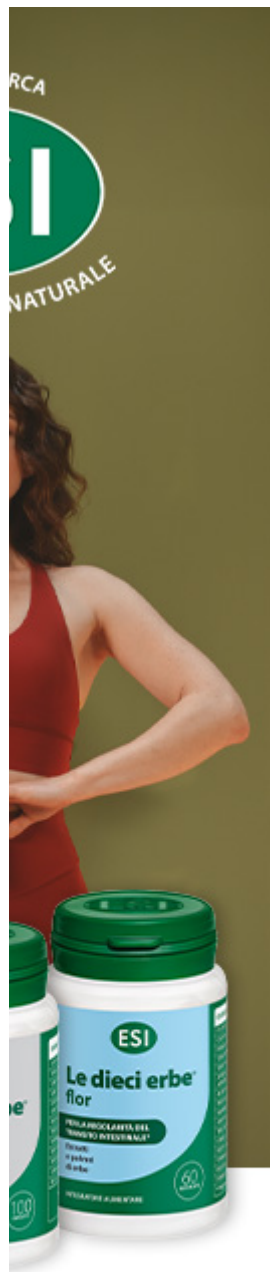
rebbe interessare anche:

uagym: modella il corpo con il
dmill

es: con l'elastico gli esercizi
o più corretti. E più efficaci

: fai il Cammello in spaccata per
ilizzare le anche

running: scopri le differenze
corsa su strada



erbe®
a stitichezza

DI PIÙ

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.

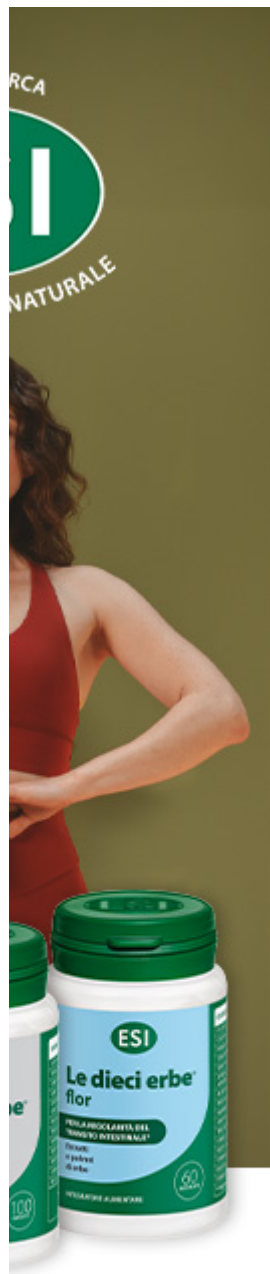
Leggi il Disclaimer

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



erbe®
a stitichezza

DI PIÙ

