

GOSSIP · CINEMA · TV

DALLA RICERCA
ESI
SENTIRSI BENE È NATURALE

Le dieci erbe®

SCOPRI DI PIÙ

HOUETTE
Donna

Iscriviti alla newsletter

Cerca

ISO | CORPO | CAPELLI | NAIL ART | MODA | FITNESS | DIETE & CO.
SESSO & PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

ESS BRUCIACALORIE

DALLA RICERCA
ESI
SENTIRSI BENE È NATURALE

Le dieci erbe®
Per combattere la stitichezza

Informazione pubblicitaria

PIÙ

Yoga

06/06/2025



Yoga: fai il
Cammello in
spaccata per

Riservatezza

mobilizzare le anche

A cura di Emanuela Bruno

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

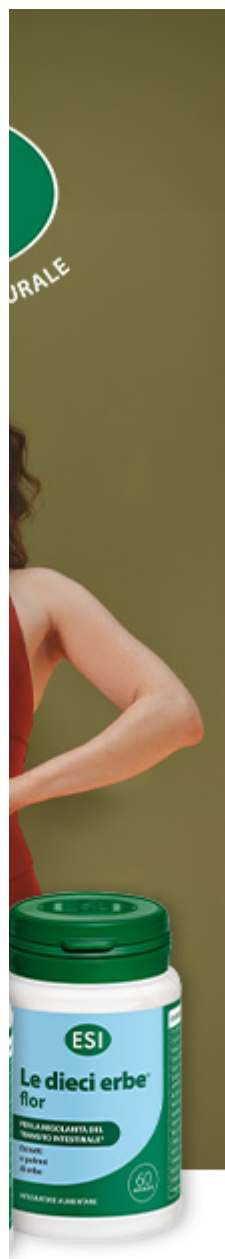
sono molte pose che aiutano a migliorare la flessibilità e la libertà dei movimenti delle anche, importantissimi non solo nello sport ma nella vita di tutti i giorni



Credits: GIULIA GUALDI BY MARGHERITA CENNI

Non siate mai chieste quanto sia importante avere una buona mobilità delle articolazioni delle anche? Riuscire a eseguire movimenti delle gambe multidirezionali, ampi, sciolti e fluidi rende più facili e funzionali tutti i gesti quotidiani, da quelli più semplici a quelli complessi o tipici dei vari sport, riducendo il rischio di infortuni.

Ma interferisce anche con la **postura**, creando lo stress su tutte le articolazioni e sulle strutture muscolo-tendinee. Come spiega la praticante di yoga **Francesca Cassia**, le pose di questa disciplina sono efficacissime per mantenere mobili e in buona salute le anche: è un movimento che ha trovato spazio recentemente anche sui palchi di **MiniWellness 2025** e l'esperta ne parla proponendo come esempio un esercizio particolarmente difficile, perché ritenuto davvero emblematico: quello del **Cammello in spaccata**.



Le dieci erbe®
 Per combattere la **stitichezza**
SCOPRI DI PIÙ

UN ESERCIZIO
 CHE UNISCE LA
 FLESSIBILITÀ
 NECESSARIA A
 MANTENERE
 L'ESTENSIONE
 NATURALMENTE
 DELLA
 COLONNA
 VERTEBRALE A
 L'APERTURA
 PROFONDA DELLE
 ANCHE.

Per le più esperte

Naturalmente nessuna praticante alle prime armi o poco esperta è in grado di effettuare questo gesto, che richiede stabilità, controllo e sensibilità, ma ciò che conta è sottolineare i vantaggi fitness che offre. La tenuta allunga intensamente



Le dieci erbe®
 Per combattere la **stitichezza**
SCOPRI DI PIÙ

Informazione pubblicitaria

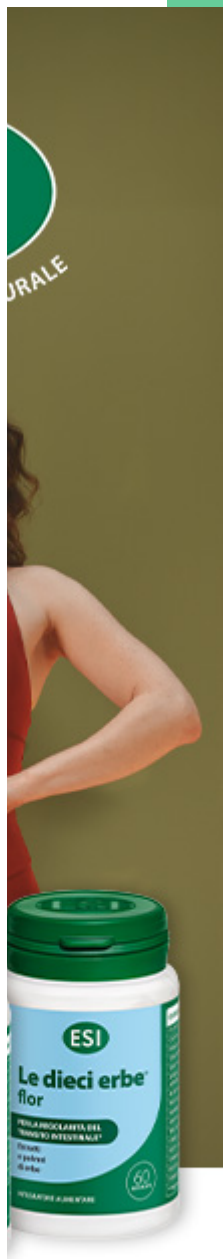
i muscoli flessori delle anche, in particolare lo **psoas**, liberando le tensioni accumulate da posture statiche e sedentarie. Rilascia inoltre le strutture profonde nel bacino, aumentando la mobilità più fluida e stabile. Stimola la circolazione e l'energia nell'area pelvica, riattivando la sensibilità e connessione con il proprio corpo. Favorisce la dissociazione tra le anche, migliorando equilibrio e coordinazione tra lato destro e sinistro. Agisce sulla fascia iliaca e inguinale, aiutando a sciogliere le rigidità che influenzano anche la zona lombare.

Come imparare gradualmente

Se vi state chiedendo quando mai riuscirete a eseguire questo asana, sappiate che è necessaria una preparazione progressiva e che occorre rispettare i propri ritmi di apprendimento e le proprie sensibilità corporee: si tratta di un viaggio, da percorrere senza puntare alla meta, perché ogni fase ha il suo peso e la sua importanza. Occorre cominciare con pose come **Janeyasana**, **Ustrasana** (il **Cammello classico**), **Arduha** e **Urdhva Dhanurasana** (**la spaccata**) o il **Piccione** in tutte le sue varianti.

L'esperienza
consigliata

Ogni
step
è una
soglia



erbe®
stitichezza

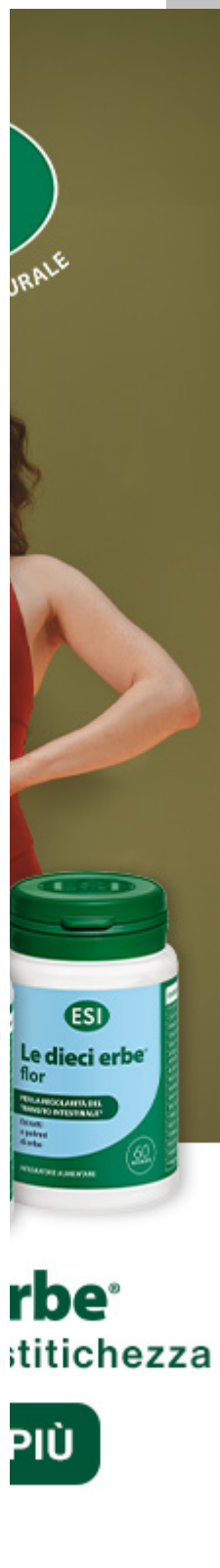
PIÙ

potrebbe interessare anche:

- » **Acquagym:** modella il corpo con il nuoto e il treadmill
- » **Pilates:** con l'elastico gli esercizi sono più corretti. E più efficaci
- » **Trail running:** scopri le differenze dalla corsa su strada
- » **Danza in fascia,** per ballare con il bebè



attraverso
con
consapevolezza
una
liberazione
del
bacino
dalle
emozioni
che lì
spesso
risiedono.
«Non
dovete
mei
forzare
il
corpo
ad
aprirsi,
ma
invitarlo
con
gentilezza
suggerendo
Cassia.



SILHOUETTE

- 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 base per diagnosi o prescrizione di farmaci o trattamenti. E' doveroso consultare il proprio medico curante e/o gli specialisti per le indicazioni contenute nei bugiardini e assunzione di farmaci o dubbi e quesiti. Tutte le informazioni contenute nel 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

