

GOSSIP · CINEMA · TV

**Le dieci erbe®****SCOPRI DI PIÙ**

Giulia.
Dinamica,
attiva,
puntuale.
Come il suo
intestino.

**Le dieci erbe®**
digestione e stitichezza**PIÙ**

SILHOUETTE

donna



Iscriviti alla newsletter

Cerca



ISO | CORPO | CAPELLI | NAIL ART | MODA | FITNESS | DIETE & CO.

SESSO & PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

RICETTE LIGHT • COPIA IL LOOK
555 BRUCIACALORIE

Riservatezza



ES I

Le dieci erbe®
forte

Le dieci erbe®
fior

DALLA RICERCA

SENTIRSI BENE È NATURALE

Le dieci erbe®
Per combattere la stitichezza

Informazione pubblicitaria

Yoga

23/05/2025

Yoga per gambe leggere e scolpite

A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 23/05/2025 | Aggiornato il 23/05/2025

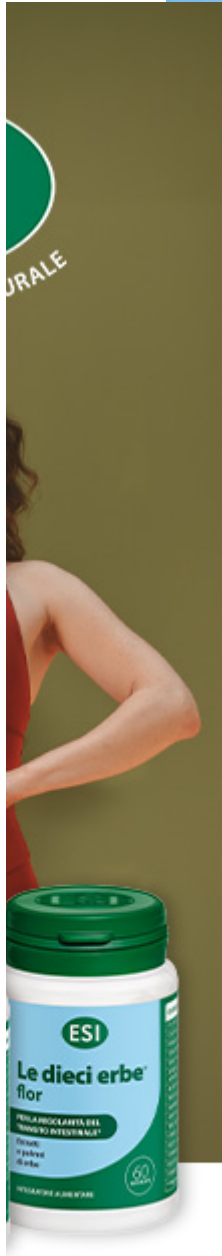
Al momento di dare gli ultimi tocchi alla remise en forme delle gambe e Visvamitrasana è una posa efficacissima contro ritenzione e cellulite. Per chi non riesce a eseguirla, basta la sua preparazione

Le dieci erbe®
Per combattere la stitichezza

PIÙ



 Riservatezza



Credits: GIULIA GUALDI BY MARGHERITA CENNI

La **circolazione** efficiente nelle gambe è un presupposto importantissimo per la prevenzione di tutti i fastidi e gli inestetismi che si accumulano dalla vita in giù: **gonfiore** e senso di pesantezza, ritenzione di liquidi e di tossine, cuscinetti, **cellulite**. Tutti gli esercizi e le attività motorie riattivano il ritorno venoso e il flusso linfatico dalle estremità verso il cuore, quindi sono perfette per le gambe, contro il rallentamento circolatorio e le sue sgradevoli conseguenze. Anche lo **yoga** può essere questa azione benefica.

Le dieci erbe®
stitichezza
PIÙ

LE POSE YOGA CHE
 METTONO IN GIOCO
 I GRUPPI
 MUSCOLARI DALLA
 VITA IN GIÙ, GRAZIE
 A UN LAVORO DI



Le dieci erbe®
 Per combattere la **stitichezza**

SCOPRI DI PIÙ

Riservatezza

RITMICHE

"PREMITURE",
FAVORIZCONO IL
MICROCIRCOLO E IL
TORNIO VENOSO.

Posa del Saggio Visvamitra

segnante **Francesca Cassia** spiega
ci sono tanti **asana** adatti per
trastare ristagni, accumuli adiposi
uccia d'arancia e ne descrive uno
to scenografico: Visvamitrasana, la
a del Saggio Visvamitra. Se
rdate l'esecuzione di Giulia Gualdi
a foto sopra, può apparirvi un
na accessibile solo alle più
erte, ma è meno difficile da
guire di quanto si possa pensare.
la sua versione completa è adatto
più allenate, ma i suoi effetti
efici non sono preclusi nemmeno
meno esperte: chi non riesce a
guirlo, infatti, può fermarsi a
svakonasana, l'**Angolo laterale**, che
è la preparazione.



erbe®
stitichezza

PIÙ

entrare nella posa, eseguite una
ta di affondo laterale, con una
mba piegata e l'altra estesa. Flettete
il busto in modo accentuato verso
il lato corrispondente alla gamba
piegata. Il braccio superiore si allunga
vicino all'orecchio e quello inferiore si
appoggia al suolo con la mano. Potete
fermarvi qui, a Parsvakonasana
appunto. Oppure, se ve la sentite,
provate a staccare il piede anteriore
(anche poco) e ad estendere la gamba
quanto vi è possibile, rimanendo in



Attivare il ritorno nostro

avoro rinforza e scolpisce le gambe,
migliora il ritorno venoso e attiva
fondamente l'equilibrio muscolare
tutto il corpo. Secondo gli antichi
gi in questa posa, come in ogni
sione "il sangue danza verso nuove
portando energia e
movimento".

potrebbe interessare anche:

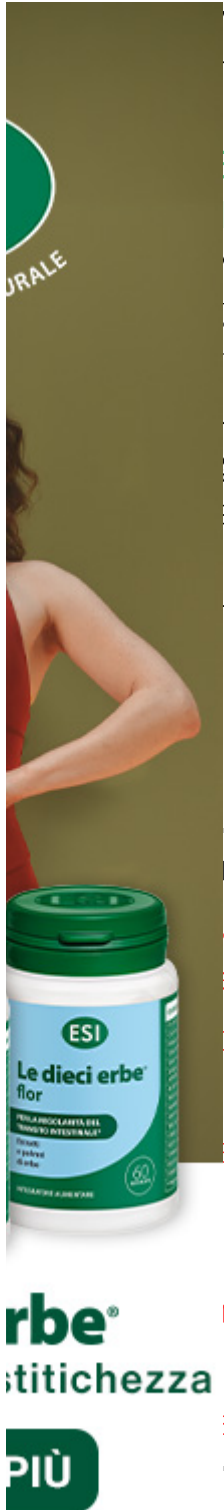
anza in fascia, per ballare con il
ebè

o Yoga va in vacanza

miniWellness 2025: al via la primavera dedicata al benessere globale

Quanto: sei sicura di respirare nel modo corretto?

olf: il benessere (anche
psicologico) va in buca



[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 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 presenti 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®
estetichezza

PIÙ



 **Riservatezza**