

SILHOUETTE

donna



Iscriviti alla newsletter

Cerca

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

BENESSERE | SESSO &amp; PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

• FITNESS BRUCIACALORIE

CONTE

Informazione pubblicitaria

Home &gt; Fitness &gt; Yoga

25/04/2025



# Psicoyoga per affrontare il tempo che passa



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 25/04/2025 | Aggiornato il 25/04/2025

La malattia, il corpo che non è più lo stesso e che diventa estraneo: l'antica disciplina indiana ha

# comprovate potenzialità per aiutare a superare disagi, blocchi emotivi e dolori



Credits: ARIANNA BASILE BY MARGHERITA CENNI

E se lo **yoga** potesse diventare il surrogato dello psicoterapeuta? La domanda pone in modo paradossale un tema, che in realtà tanto assurdo non è. Come racconta infatti l'insegnante **Francesca Cassia**, "Trauma Sensitive Yoga" è il nome di una metodologia di lavoro, con approccio e protocolli specificamente studiati per aiutare e accompagnare le persone traumatizzate a uscire dalla loro condizione di disagio, di dolore, di **ansia** o di paura. Si lavora in sinergia con uno psicoterapeuta e alle lezioni, specie a quelle dedicate ai traumi più importanti, lo specialista è presente per accogliere le reazioni



emotive intense che il lavoro fisico può fare riemergere nei partecipanti.

ASANA  
ADEGUATAMENTE  
SCELTI SERVONO A  
STIMOLARE  
OPPORTUNAMENTE  
LE ZONE CHE I  
TRAUMI HANNO  
RESO RIGIDE,  
BLOCCATE,  
SENSIBILI,  
RIPORTANDO A  
GALLA IL DOLORE  
TENUTO DENTRO DI  
SÉ E CONTRIBUENDO  
AL MIGLIORAMENTO.

### Per affrontare traumi piccoli e grandi

Le donne sono le principali frequentatrici delle lezioni di "psicoyoga", che può offrire un sollievo per molteplici tipologie di traumi e di difficoltà emotive. Si va dai disturbi dell'alimentazione ai traumi dovuti ad abusi e violenze, dai grandi lutti ai dolori più svariati. Tutto ciò che di "brutto" si affronta nella vita può lasciare conseguenze psicologiche anche importanti, perché si tende a rimuovere il vissuto doloroso, ma questo lavora nell'inconscio e si ripercuote sul corpo con i più svariati



disturbi psicosomatici, anche a distanza di tempo.

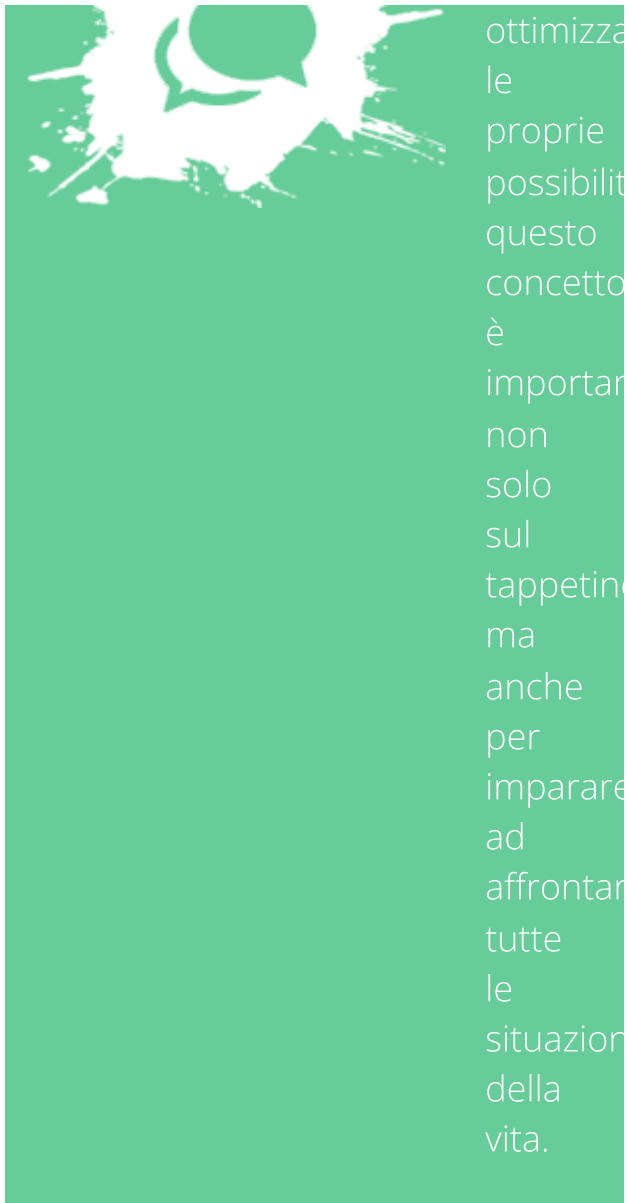
## Anche per affrontare l'invecchiamento

Un po' inaspettatamente, lo yoga è terapeutico anche dopo le malattie importanti e perfino per affrontare l'invecchiamento, che costituiscono una forma di trauma per tante donne, non solo per le "over". Guidarle nella pratica permette infatti di far comprendere che il corpo continua ad avere potenzialità inaspettate, anche quando non è più quello di una ventenne o è stato offeso e mutilato dalla malattia, e che ci si può ancora muovere con agio, fluidità e armonia.

### L'esperienza consigli

Gli antichi maestri yogi insegnano che si possono raggiungere ottimi risultati facendo meno fatica, basta dosare correttamente lo sforzo e





---

### Ti potrebbe interessare anche:

- » [Yoga per rimodellare le gambe](#)
  - » [Pilates: metti alla prova le spalle con un elastico](#)
  - » [Yoga per le donne vittime di violenza](#)
  - » [Lyrical arab dance: vieni a scoprire il movimento libero](#)
  - » [Pilates: esercizi per l'upper body. Con l'elastico](#)
- 





# 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](mailto:redazione@SilhouetteDonna.it) - Tel: 02.63.675.300  
© 2025 - Tutti i diritti sono riservati

