

SILHOUETTE

Donna

[✉ Iscriviti alla newsletter](#)[MAKE UP](#) | [VISO](#) | [CORPO](#) | [CAPELLI](#) | [NAIL ART](#) | [MODA](#) | [FITNESS](#) | [DIETE & CO.](#) | [BENESSERE](#) | [SESSO & PSICHE](#) | [OROSCOPO](#) | [SALUTE](#)[IDEE IN PIÙ](#) • [RICETTE LIGHT](#) • [COPIA IL LOOK](#) • [FITNESS BRUCIACALORIE](#)[Home](#) > [Fitness](#) > [Yoga](#)

25/09/2020



Yoga, un affondo contro lo stress

**A cura di Emanuela Bruno**

Pubblicato il 25/09/2020 | Aggiornato il 25/09/2020

Secondo lo yoga esiste uno stretto legame fra i muscoli flessori delle anche e lo stato d'animo: un asana di allungamento profondo, quindi, può eliminare le tensioni, riportando il benessere



Tutte noi, durante le lezioni di fitness, abbiamo già sentito parlare degli ileo-psoas, i flessori delle anche: sono una coppia di muscoli simmetrici che partono dalle vertebre lombari, superano lateralmente le creste iliache e si innestano su ciascuno dei due femori. In palestra li abbiamo conosciuti perché spesso, durante gli esercizi per gli **addominali**, “rubano” loro il lavoro (perciò crediamo di tonificare



solo l'addome, anche quando ciò non avviene!), oppure perché la loro contrazione eccessiva (dopo le sedute di allenamento intense) può procurare **mal di schiena**.

MA GLI PSOAS HANNO UNA VALENZA PARTICOLARE (E ABBASTANZA SCONOSCIUTA) ANCHE NEL MONDO YOGICO: SONO CHIAMATI "MUSCOLI DELL'ANIMA", PERCHÉ SONO IN STRETTISSIMA CORRELAZIONE CON LA SFERA PSICOEMOTIVA.

Agire contro lo stress

L'insegnante di yoga **Francesca Cassia** spiega che le culture orientali pongono l'accento sulla connessione fra gli psoas e il sistema nervoso simpatico, quello che interviene nel controllo delle funzioni corporee involontarie. In presenza di situazioni stressanti, di paura o di forti emozioni negative, gli psoas si contraggono: è un meccanismo di difesa, una sorta di "alert" attraverso cui il corpo manifesta la presenza di un pericolo. Ma c'è di più: quando si verifica questo irrigidimento muscolare automatico, i maestri yogi spiegano che l'energia vitale si inceppa e perde armonia. E poiché dal fluire dell'energia dipende anche la corretta funzionalità degli organi, la tensione anomala degli psoas procura disturbi mestruali e fastidi al colon. Un rimedio alla portata di tutte? L'esecuzione di Anjaneyasana, l'**asana** dell'affondo: un esercizio che comporta un'estensione e quindi uno stretching molto pronunciato degli psoas, utile a rilassarli efficacemente.



Come si esegue l'asana dell'affondo

L'**asana** si effettua partendo da un affondo "di tipo fitness", con una gamba avanti, l'altra indietro ed entrambe le ginocchia piegate a 90 gradi. Appoggiate le mani sulla coscia anteriore, per aiutarvi nell'equilibrio, ed estendete la gamba posteriore, scendendo il più possibile con il bacino verso il pavimento. Se le vostre capacità ve lo consentono, portate le braccia in alto e accentuate l'allungamento della catena muscolare anteriore con un'inarcatura del busto all'indietro. La posa viene mantenuta per 5-6 respirazioni complete, poi si esegue invertendo la posizione delle gambe.

Ti potrebbe interessare anche:

- » [E-bike, allenamento slim & tone quotidiano](#)
 - » [Back to gym dopo l'estate: 3 consigli per ripartire](#)
 - » [Pilates: tonifica l'upper body con lo Stomach massage twist sul Reformer](#)
 - » [Arrampicata: una sfida per vincere le paure. E restare in forma](#)
-





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

© 2020 - Tutti i diritti sono riservati

