



## amenti e Scopa Elettrica Senza Filo 5-in-1 PW11 Pro Max

# SILHOUETTE DONNA

Iscriviti alla newsletter

Cerca

CAPELLI NAIL ART MODA **FITNESS** DIETE & CO.

THE OROSCOPO SALUTE

LEGGI IL DIGIT • COPIA IL LOOK  
CIACALORIE

Informazione pubblicitaria

25/10/2024

# Yoga a occhi chiusi per imparare ad affrontare gli imprevisti

Riservatezza



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 25/10/2024 | Aggiornato il 25/10/2024

autoascolto e la presa di consapevolezza  
e a una maggiore calma e concentrazione,  
oversi meglio nello spazio anche a occhi  
venendo gli infortuni



Credits: CHARLOTTE LAZZARI BY MARGHERITA CENNI

ca dello **yoga** non è  
i occhi. Lo assicura  
**Francesca Cassia**,  
e un modo per  
"colto" e riuscire a  
o se stessi, le  
si provano, le proprie

emozioni, i segnali mandati dal corpo.  
D'altra parte, come sottolinea  
l'esperta, chiudendo gli occhi  
l'organismo si predispone alla calma e  
anche le onde cerebrali mutano,  
passando dalle onde beta alle onde  
alfa, che sono tipiche dei momenti di  
riposo mentale: una condizione che

facilita l'attenzione al proprio io più



LE POSE È  
LE CHE  
E DEI FLOW  
CHIUSI, MA  
TICA E  
ENZA  
NO A  
LARE  
PIÙ IL  
ANCHE IN  
SITUAZIONE  
ETA.

### L'equilibrio

er sé, è una disciplina  
ropriocezione, cioè la  
proprio corpo nello  
si, eseguire dei flow e  
sempre più  
di rado **capovolte** e  
te, affina il senso  
rovarsi in posizioni non  
tura a testa in giù  
ere coscienza delle  
altà ma soprattutto a  
rpo in tutte le

situazioni. Inoltre la pratica yoga  
allena e rende più efficienti i recettori  
nervosi situati nella pelle, che  
rimandano al cervello le sensazioni  
provenienti dall'esterno, innescando  
le reazioni motorie corrette e gli  
"aggiustamenti" dell'assetto che si

Informazione pubblicitaria

rendono necessari nelle varie



## tile

utilissimo, perché  
 il equilibrio consente di  
 movimenti e gli  
 la vita quotidiana con  
 , destrezza, scioltezza  
 tica, prevenendo gli  
 ro a occhi chiusi  
 to esercizio e i suoi  
 permette di  
 meglio, con uno stato  
 llo, e sviluppa le  
 cettive in modo  
 cato. Il risultato è un  
 globale della stabilità  
 n pratica, perfino  
 erete, mentre  
 la strada, sarete più  
 al rimettervi in  
 evitare di cadere.

### Interessare anche:

la forza con

l' Hundred facilitato  
 (circle) per rimodellare

la torsione che rende il  
 respiro più ampio (e regala calma e  
 tranquillità)

- » Piscina: calci in acqua? L'esercizio è total body
- » Pilates: pancia piatta con il Roll-up. E il Magic Circle





[Merti](#) - [Contatti](#) - [Pubblicità](#) - [Privacy](#) - [Privacy Policy](#) - [Condizioni d'uso](#)

- [Community policy](#) - [Notifiche push](#)

co SilhouetteDonna.it hanno uno scopo puramente informativo e non devono in nessun  
zialistica o al rapporto diretto tra paziente e medico curante né devono costituire una  
rizzazione di farmaci o trattamenti. E' doveroso consultare il proprio medico curante e/o gli  
contenute nei bugiardini e assunzione di farmaci o dubbi e quesiti. Tutte le informazioni  
ato di un lavoro giornalistico scrupoloso, di verifica delle fonti e di aggiornamento, con i  
limiti posti dalla data di pubblicazione.

**[Leggi il Disclaimer](#)**

ditoriale Srl - Corso di Porta Nuova 3/A, 20121, Milano

P.Iva 12601570158

redazione@SilhouetteDonna.it - Tel: 02.63.675.300

© 2024 - Tutti i diritti sono riservati