

SILHOUETTE

Donna

Iscriviti alla newsletter

Cerca

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

BENESSERE SESSO & PSICHE OROSCOPO SALUTE

• FITNESS BRUCIACALORIE

Informazione pubblicitaria

Home > Fitness

01/11/2024

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

Riservatezza

**A cura di Emanuela Bruno**

Pubblicato il 01/11/2024 | Aggiornato il 01/11/2024

È un esercizio facile da eseguire, che ammorbidisce la muscolatura della gabbia toracica e facilita una respirazione profonda, rilassante e riossigenante



Quando pensate allo **yoga**, non dovete mai immaginarlo come una disciplina puramente “fisica”. Non è infatti solo una “ginnastica”, più o meno complessa, ma una pratica in grado di inserirsi nella quotidianità in modo molto concreto e pratico: contrastando tanti fastidi da cui siamo afflitte tutti i giorni, interferendo con la salute e con il buon funzionamento dell’organismo, regalando benessere. A volte, come racconta l’insegnante **Francesca Cassia**, bastano gesti in apparenza semplici, comuni, innocui per stimolare la circolazione, la muscolatura o il funzionamento degli

organi e procurare benefici inaspettati. È il caso della torsione eseguita da Camilla Crescentini nella foto sopra che, forse non casualmente, ricorda quasi un abbraccio: è infatti una "coccola" che regala calma, tranquillità e che rigenera in poco tempo.

IL FOCUS DEL LAVORO È SUGLI ADDOMINALI OBLIQUI, CHE SONO IN STRETTO RAPPORTO CON LA MUSCOLATURA DELLA RESPIRAZIONE.

Come si esegue

Partendo dalla posizione seduta del **Loto**, o del Mezzo loto, dovete inclinare lateralmente il busto e, contemporaneamente, eseguire una torsione in apertura verso il soffitto. Il braccio superiore si piega sul petto, con la mano che raggiunge la spalla opposta, l'altro segue la direzione del busto e la mano arriva al ginocchio opposto. In questa posa, che va mantenuta per 5-6 respiri completi su entrambi i lati, tutto l'emitorace superiore si estende, si rilassa e l'obliquo esterno si ammorbidisce. Il risultato è che gli intercostali e il **diaframma**, strettamente connessi agli addominali obliqui, trovano a loro volta una benefica "decompressione":

Informazione pubblicitaria

si crea spazio per i polmoni e la respirazione si fa subito più profonda, a tutto vantaggio del relax e di una migliore ossigenazione dell'organismo. Ma non è tutto. In questa posizione "morbida" e piacevole si ha anche un rilascio di ossitocina, che è un ormone legato al benessere.

L'esperta consiglia

I maestri yogi insegnano che l'abbraccio in torsione mette in relazione la parte destra e quella sinistra del corpo, che simboleggiano il fare e il ricevere: metaforicamente, quindi, crea una

sensazione
di
profondo
equilibrio
e
armonia.

Ti potrebbe interessare anche:

- » **Glutei e addome: modellali con un elastico**
 - » **Pilates: rilassa la schiena a fine giornata con il Magic Circle**
 - » **Yoga: fai una pausa di benessere con lo stretching che dà il reset a tutti muscoli**
 - » **Nuoto, migliora la forza con un'amica**
 - » **Pilates: prova l'Hundred facilitato (con il Magic Circle) per rimodellare gli addominali**
-



[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

© 2024 - Tutti i diritti sono riservati

