

HOUETTE

Donna

Iscriviti alla newsletter

Cerca

VISO CORPO CAPELLI NAIL ART MODA **FITNESS** DIETE & CO. BENESSERE
ICHE OROSCOPO SALUTE

Informazione pubblicitaria

> Yoga

19/03/2021

Yoga: mal di schiena da smart working? Fai il Guerriero inverso sulla sedia



A cura di Emanuela Bruno

Publicato il 19/03/2021 | Aggiornato il 19/03/2021

Lo yoga offre vantaggi concreti nella vita quotidiana e basta anche una sola posa, con l'aiuto della sedia, per

sciogliere le tensioni, sgranchire la schiena, ritrovare lucidità e concentrazione e contrastare lo stress



Credits: CHARLOTTE LAZZARI BY MARGHERITA CENNI

Il **yoga** non è una disciplina astratta e slegata dalla vita di tutti i giorni, ma una pratica concreta, che può essere trasferita in ogni momento della nostra quotidianità con grandi benefici: Ad esempio può essere di grande aiuto spezzettare le nostre giornate di **smart working** alla scrivania con qualche posa ad hoc. Basta anche un solo **asana**, ma scelto con sagacia e cortezza, per scoprire che lo yoga è un utile antidoto ai malesseri da pc e da scrivania (che in questo difficile momento storico tutte avvertiamo in modo molto più accentuato). La nostra esperta **Francesca Cassia** suggerisce la posa del **Guerriero inverso** (Viparita Vrabhadrasana), che potete effettuare senza nemmeno alzarvi dalla sedia: un ausilio che rende questo asana, e più in generale lo yoga, accessibile anche alle persone più sedentarie, grazie al supporto offerto dalla sedia stessa.

Informazione pubblicitaria

DAL PUNTO DI VISTA
POSTURALE IL
GUERRIERO INVERSO
RIPRISTINA UN ASSETTO
ARMONIOSO, PERCHÉ
MOBILIZZA IL COLLO E LE
PALLE, ALLENTANDO LE
TENSIONI E RESTITUENDO
ALLA COLONNA
VERTEBRALE LA SUA
MOBILITÀ.

Come si esegue

Mantenendo i glutei vicini al bordo anteriore della seduta o appena appoggiati, per facilitare l'esercizio, assumete la posa del **Guerriero**.
Divaricate le gambe, radicate al suolo il piede sinistro con la punta ruotata verso l'esterno, legate la gamba sinistra in modo che il ginocchio formi un angolo retto e lasciate la gamba destra estesa. Il busto è frontale, la mano destra si appoggia alla sedia, dietro di voi, mentre il braccio sinistro sale verso il soffitto, teso. Inclinate il busto e la testa verso la gamba tesa e rimanete in posizione per 5-6 respirazioni complete. Ripetete poi dall'altra parte.

I muscoli coinvolti

L'esercizio allunga le catene muscolari laterali del busto, sgranchisce la schiena, allunga gli ileo-psoas e sblocca le anche. Inoltre apre il petto e facilita la respirazione, un beneficio importante quando si sta a lungo sedute, perché la posizione incurvata e chiusa provoca un progressivo blocco del **diaframma** e della **respirazione**. I maestri yogi insegnano che una respirazione ampia, profonda e completa è il presupposto per trovare calma, relax e contrastare lo stress, quindi le pose che aiutano ad aprire il petto e a ripristinare la

...spirazione corretta sono utilissime sia per
...na migliore ossigenazione di tutto
...organismo, sia dal punto di vista emotivo, per
...utarci ad affrontare i problemi della giornata
...lavoro con maggiore positività.

L'esperta consiglia

La mano
appoggiata alla
sedia, che vi
spinge verso
l'alto,
costituisce
metaforicamente
il sostegno che
ciascuna può
trovare dentro
di sé per
superare le
difficoltà.

Informazione pubblicitaria

potrebbe interessare anche:

- » Fitness: quanto ne serve davvero
 - » Pancia piatta: fai la plank con i piedi sollevati
 - » Training: serve costanza. Trova così la motivazione
 - » Pilates: fai la Cavalletta per modellarti. Sulla Step barrel e a corpo libero
-