

# SILHOUETTE

## donna



 [Iscriviti alla newsletter](#)

Cerca 

[MAKE UP](#) | [VISO](#) | [CORPO](#) | [CAPELLI](#) | [NAIL ART](#) | [MODA](#) | **[FITNESS](#)** | [DIETE & CO.](#) | [BENESSERE](#) | [SESSO & PSICHE](#) | [OROSCOPO](#) | [SALUTE](#)

[Home](#) > [Fitness](#) > [Pilates](#)

26/02/2021



## Yoga e mindfulness, insieme calmano e rigenerano



**A cura di Emanuela Bruno**

Publicato il 26/02/2021 | Aggiornato il 26/02/2021

Per ritrovare calma e relax, concentrandovi solo su voi stesse e dimenticando tutte le pressioni emotive destabilizzanti, si può associare l'asana del Ventre ruotato alla mindfulness





Quante volte avete sentito parlare di **mindfulness**? Quante volte vi è stato suggerito di provarla, per combattere lo stress e ritrovare calma e concentrazione? Ci sono **posizioni yoga** perfette per praticarla e una di queste è Jathara Parivrttasana, la posizione del Ventre ruotato.



PER TRARRE IL MASSIMO BENEFICIO  
DALLA MINDFULNESS, SCEGLIETE UN  
AMBIENTE TRANQUILLO E SILENZIOSO, CHE  
VI PERMETTA DI CONCENTRARVI SOLO SU  
VOI STESSO, E PREPARATE IL TAPPETINO

## Accoppiata vincente

La mindfulness è un esercizio che consiste nel porre l'attenzione solo sul qui-e-ora, e in particolare sulla propria respirazione, isolandosi totalmente dagli stimoli stressanti esterni. In questo modo le energie non si disperdono fra mille sollecitazioni diverse, ma si rigenerano. Si tratta di un lavoro molto riposante per il corpo e soprattutto rilassante per la mente: associarla allo yoga, che già di per sé assicura analoghi benefici, costituisce un esercizio di sicura efficacia.

## Come si esegue il Ventre ruotato

La posa del Ventre ruotato è un esercizio accessibile a chiunque. L'insegnante **Francesca Cassia**, ci spiega come eseguirlo. Dalla posizione supina, con le braccia aperte e le spalle ben aderenti a terra, flettete le gambe al petto e, con una torsione, fatele scendere a sinistra fino ad appoggiarle al suolo. Se siete allenate, potete estendere le ginocchia durante la tenuta, altrimenti lasciatele piegate. Rimanete in posizione per almeno 5-6 respiri completi e ripetete il tutto anche a destra. Fate attenzione a mantenere le spalle a terra e a risucchiare l'ombelico verso la colonna vertebrale, per proteggere la zona lombare della schiena. Qualora vi sentiate molto tese, agitate e avvertiate contratture muscolari, nulla vi impedisce di tenere l'asana più a lungo: non comporta difficoltà e vi permette di lasciarvi andare completamente, seguendo il ritmo del respiro e cancellando tutti i pensieri dalla mente.



## Per potenziarlo

Le potenzialità rilassanti di Jathara Parivrttasana per il corpo si percepiscono già dopo pochi minuti di pratica. La torsione, infatti, allenta tutte le tensioni dei muscoli della schiena, alleggerendo la zona lombare, quella dorsale e sbloccando il diaframma. In questo modo anche la respirazione si fa più ampia, profonda e diventa fonte di calma e di tranquillità, perché la corretta stimolazione del diaframma rallenta i battiti cardiaci, abbassa la pressione sanguigna e vi riporta a una generale condizione di relax. Aggiungendo all'esecuzione dell'asana anche la concentrazione, la consapevolezza e l'ascolto di se stesse, che la mindfulness insegna, si ottiene grande benessere.

---

### Ti potrebbe interessare anche:

- » [Pancia piatta e tonica con i crunch sulla Fit chair](#)
  - » [Home fitness: come cominciare](#)
  - » [Pilates: tonifica l'interno coscia. Sulla Step barrel e a corpo libero](#)
  - » [Yoga: fai la Mezza luna per bilanciare le emozioni](#)
- 



DOMANDE? DUBBI?  
CURIOSITÀ?

Fai la tua domanda, i nostri esperti  
sono a tua disposizione

FAI UNA DOMANDA ALL'ESPERTO

