



GRIMALDI LINES

LIBERA LA TUA VOGLIA
D'ESTATE...
SENZA PENSIERI

Cambio di programma?

Modifica il tuo biglietto senza spese
di variazione entro 48h dalla partenza!

Iscriviti alla newsletter

Cerca

L'HOUELLE

donna

P VISO CORPO CAPELLI NAIL ART MODA **FITNESS** DIETE & CO. BENESSERE SESSO & PSICHE OROSCOPO SALUTE

Informazione pubblicitaria

Yoga e musica: il binomio del benessere



A cura di Emanuela Bruno

Publicato il 09/07/2021 | Aggiornato il 09/07/2021

La pratica yoga, accompagnata da una colonna sonora, si rivela ancora più rigenerante

ER
IA,
A
021
ESSI
I

tta
aria,

su
.com





Credits: aftershokz

Molti puristi non sono d'accordo, perché lo **yoga** classico si pratica nel silenzio, ma ormai da una ventina di anni la **musica** accompagna l'esecuzione degli **asana** nelle classi di gruppo e nel fai-da-te. Non è una scelta casuale o nata da mode passeggere, con l'unico obiettivo di creare aggregazione fra i partecipanti e

atmosfera piacevoli: i suoni hanno in realtà una relazione strettissima con l'antica disciplina indiana e ne sono parte integrante.

LA MUSICA AIUTA A ENTRARE IN CONNESSIONE CON LA PARTE PIÙ PROFONDA DI SÉ.

Una playlist personale

Ce ne parla l'insegnante **Francesca Cassia**, sottolineando come ciascuna di noi possa trovare la playlist più adatta ai suoi gusti e al suo stato d'animo, con la certezza di trarne grandi benefici. La musicalità è insita nello yoga. Basta pensare ai **mantra**, che sono sequenze di sillabe recitate o cantate dai praticanti fin dai tempi antichi (la più famosa è "om"), oppure all'accompagnamento delle campane tibetane o di altri strumenti tradizionali, che affondano le loro origini nella storia più remota di questa disciplina. Ma per quali motivi la musica apporta grandi benefici durante la tenuta delle pose e il fluire delle sequenze? Una recente ricerca pubblicata sulla rivista Nature Neuroscience evidenzia come la musica stimoli l'organismo a produrre dopamina, un neurotrasmettitore in grado di accrescere la sensazione di benessere. Inoltre i suoni agiscono direttamente sul corpo, perché trasmettono alle cellule delle vibrazioni: possono quindi entrare in "risonanza" con i tessuti, producendo uno stato di calma e di armonia. Gli studi su questi temi sono ormai numerosi e si ritiene, ad esempio, che esista una musica di frequenza ottimale per un effetto terapeutico sull'organismo, quella a 432 hertz, che induce relax, pace e tranquillità.

Tra yoga flow e mantra yoga

Sul web potete trovare compilation ad hoc per accrescere i benefici della pratica yoga: si chiamano "yoga flow", oppure "mantra yoga", e includono brani e armonie scelti da specialisti, con l'obiettivo di riequilibrare le energie durante l'esecuzione delle sequenze. In verità potete praticare yoga con la colonna sonora che più gradite, quella che va fa "stare bene". Il consiglio dell'esperta, però, è di utilizzare

Informazione pubblicitaria

la stessa playlist per alcune settimane, perché la musica stimola anche le cellule cerebrali deputate al ricordo e ritrovare melodie che vengono riconosciute come "piacevoli" e "rilassanti" assicura un'azione di benessere amplificata.

Ti potrebbe interessare anche:

- » Occhiali da sole in montagna: ogni sport ha il suo modello
- » Family yoga anche per migliorare i rapporti
- » Speedy training per dimagrire
- » Sport: è l'estate del "famolo strano"
- » Pilates: tonifica braccia e addominali con il Side arms 4



DOMANDE? DUBBI?
CURIOSITÀ?

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

FAI UNA DOMANDA ALL'ESPERTO

[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

© 2021 - Tutti i diritti sono riservati

ER
IA,
A
021
ESSI
I

tta
aria,

su
.com