

# SILHOUETTE

## Donna

Iscriviti alla newsletter

Cerca

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

IDEE IN PIÙ · RICETTE LIGHT · COPIA IL LOOK · FITNESS BRUCIACALORIE

Home › Fitness › Yoga

02/10/2020

## Yoga per la salute della schiena



A cura di **Emanuela Bruno**

Publicato il 02/10/2020 | Aggiornato il 02/10/2020

Dopo una sessione di training, una corsa o anche solo una giornata faticosa, Parivrtta uttanasana riporta la colonna vertebrale al suo assetto bilanciato, riequilibrando la postura





Gli esercizi di bilanciamento posturale sono molto importanti per la salute della nostra **schiena** e per il benessere generale che ne deriva. Lo **yoga** è una disciplina che abitua a lavorare efficacemente sull'assetto corporeo, riequilibrandolo, e a questo scopo c'è un esercizio davvero efficace, la Torsione in piegamento in avanti (Parivrtta Uttanasana).



# DA PUNTO DI VISTA FITNESS, IL MIX DI TONIFICAZIONE E ALLUNGAMENTO MUSCOLARE RAPPRESENTA UN LAVORO COMPLETO E ARMONIOSO.

## Come si esegue

L'insegnante **Francesca Cassia** ci spiega come eseguirla. Si entra nella posa da **Uttanasana**, quindi in piedi, con il busto chiuso a libro sulle gambe. I piedi sono distanti quanto la larghezza del bacino, le mani si avvicinano al suolo: se non arrivate a terra con le dita, potete collocare un mattoncino o un supporto ad hoc per facilitarvi l'appoggio. Assumete poi la posizione chiamata Ardha Uttanasana, che differisce dalla precedente in quanto la schiena, prima rilassata, si estende e si allunga. Piegate un ginocchio, attivate gli addominali (spingendo l'ombelico verso la schiena) ed eseguite una torsione del busto verso la gamba che è rimasta tesa: staccate la mano da terra e aprite il braccio verso l'alto. Nella posizione di arrivo, che dovete poi mantenere per 5-6 respiri completi, una mano è a terra (o sul mattoncino), l'altra al cielo e le braccia sono allineate fra loro. La testa ruota verso la mano superiore e lo sguardo si alza verso il soffitto, ma se soffrite di **tensioni cervicali** potete anche mantenere il viso rivolto a terra. L'interno coscia deve essere attivo, per non spostare esternamente il bacino.

## Per correggere la postura

Questo **asana** è utilissimo per correggere i difetti posturali, perché i movimenti indipendenti del petto e delle anche comportano un benefico riallineamento della colonna vertebrale. Effettuate Parivrtta Uttanasana su entrambi i lati. Vi renderete conto che una delle due torsioni e la relativa tenuta vi risultano più impegnative: questo è normale, perché le asimmetrie e gli sbilanciamenti posturali provocano tensioni muscolari localizzate, che richiedono uno sforzo maggiore durante l'esecuzione. Il consiglio è insistere proprio nella direzione di maggiore difficoltà,



mantenendo la posa un paio di respirazioni in più, per facilitare un più profondo riequilibrio posturale.

### L'esperta consiglia

La posizione è consigliabile anche dopo una seduta di fitness intensa o dopo un'uscita di corsa, perché restituisce armonia alle curve naturali della colonna vertebrale, riportando la schiena al suo naturale assetto.

---

#### Ti potrebbe interessare anche:

- » [Cicloturismo: pedalare in libertà](#)
  - » [Pancia piatta con le flessioni laterali asimmetriche](#)
  - » [Pilates: workout per cosce snelle e toniche. Sul Reformer e a corpo libero](#)
  - » [Yogafestival Milano 2020: la pratica è dal vivo e online](#)
  - » [Slackline, la libertà corre sul filo](#)
- 



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](mailto:redazione@SilhouetteDonna.it) - Tel: 02.63.675.300

© 2020 - Tutti i diritti sono riservati

