

GOSSIP · CINEMA · TV

SILHOUETTE

donna



Iscriviti alla newsletter

Cerca



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

BENESSERE | SESSO & PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

• FITNESS BRUCIACALORIE

CONTE

Informazione pubblicitaria

Home > Fitness > Yoga

11/04/2025



Yoga per superare le emozioni negative



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 11/04/2025 | Aggiornato il 11/04/2025

Grazie a protocolli speciali, l'antica disciplina indiana ha potenzialità terapeutiche importantissime



Riservatezza

superare i traumi e tutti gli eventi variamente dolorosi della vita



Può lo **yoga** potenziare non solo le risorse fisiche, ma anche quelle psicologiche? La risposta è sì, più di quanto immaginate. Gli insegnanti **Francesca Cassia** e Roberto Milletti, fondatori dell'**Odaka Yoga Institute**, sono stati fra i primi a far conoscere al grande pubblico in Italia le potenzialità terapeutiche della secolare disciplina indiana addirittura in presenza di vissuti emotivi traumatici.

LA METODOLOGIA DI
LAVORO SI CHIAMA
TRAUMA SENSITIVE
YOGA E PREVEDE



PROTOCOLLI
PENSATI
ESPRESSAMENTE
PER CHI CHE HA
SUBITO ESPERIENZE
IN VARIO MODO
SCONVOLGENTI.

In sinergia con lo psicoterapeuta

Ce ne parla proprio Francesca Cassia, spiegando come si svolge il lavoro, che avviene sempre in sinergia con uno psicoterapeuta, e perché risulta benefico. Quando si subisce un trauma, piccolo o grande, si tende a rimuoverlo, a tenerlo dentro, a non pensarci, ma tutte le emozioni negative sedimentano nel nostro corpo e creano quelli che si chiamano 'trigger points': si tratta di 'nodi', zone bloccate o comunque particolarmente sensibili, dalla cui stimolazione corretta possono iniziare la rielaborazione e il superamento del trauma. Lo yoga, se viene praticato con i protocolli adeguati, può essere uno strumento efficacissimo per riconciliare le persone con se stesse e con il proprio corpo, contribuendo a riacquistare fiducia e serenità.

Non occorre avere subito abusi fisici o psicologici, oppure traumi di straordinaria gravità, per trarre beneficio dalla pratica. Dopo qualsiasi esperienza negativa o inquietante di



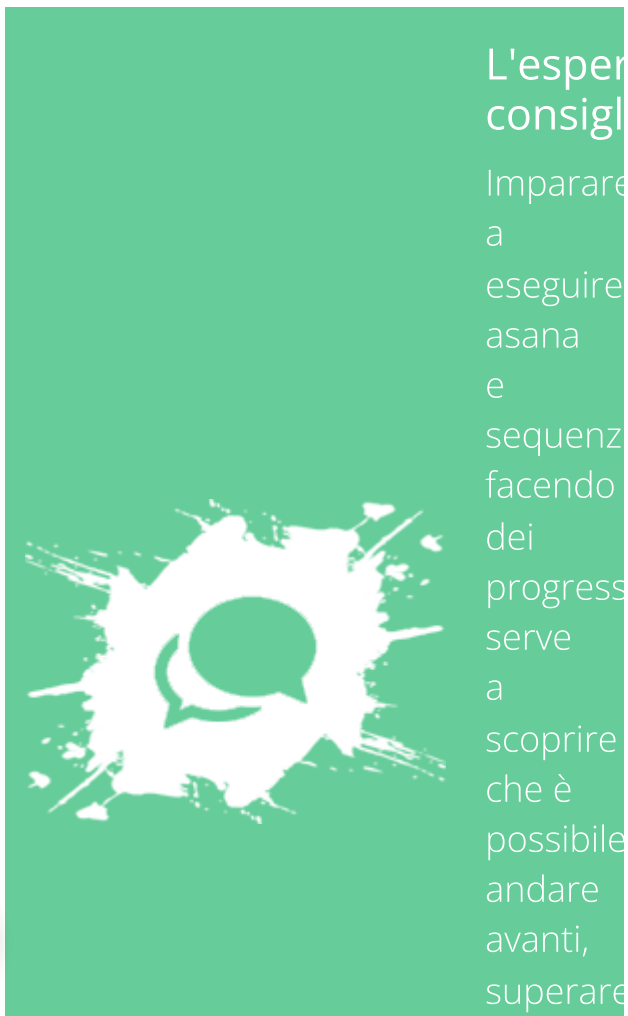
Informazione pubblicitaria



può trovare sollievo nell'antica disciplina indiana.

Contro ansia e aggressività

Chiunque, nella vita, si trova ad affrontare situazioni dolorose, talvolta fin dall'infanzia: da un lutto ai disagi in famiglia, dalla fine di un amore a una delusione sul lavoro. È ricchissima la casistica degli eventi che lasciano un segno e che procurano ansia, depressione, aggressività repressa, insicurezza e un'ampia gamma di disturbi psicosomatici. L'esperta spiega che è fondamentale restare nel presente, allontanare la mente dal trauma vissuto e la pratica dello yoga è perfetta perché richiede concentrazione e presenza qui-e-ora.



gli
scogli,
ritrovare
la
fiducia.

Ti potrebbe interessare anche:

- » [Acquagym: i due esercizi top per modellare i tricipiti](#)
 - » [Lo yoga che cura i disturbi alimentari](#)
 - » [Forza, postura corretta, controllo del peso: così l'allenamento è al top](#)
 - » [Danze tradizionali russe per festeggiare l'arrivo della primavera](#)
 - » [Pilates: dai toni all'addome e a spalle e braccia con una banda elastica](#)
-

SILHOUETTE

[Chi Siamo](#) - [Autori](#) - [Esperti](#) - [Contatti](#) - [Pubblicità](#) - [Privacy](#) - [Privacy Policy](#) - [Condizioni d'uso](#)



Riservatezza

- 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

© 2025 - Tutti i diritti sono riservati

