

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

16/10/2020

Yoga: per un'azione antiage ci vuole una Posa selvaggia



A cura di **Emanuela Bruno**

Publicato il 16/10/2020 | Aggiornato il 16/10/2020

Aumenta l'ossigenazione di tutto il corpo, ringiovanendo i tessuti e migliorando la funzionalità degli organi, ma ha anche la capacità di farci sentire più fiduciose e di accrescere l'autostima





Credits: CHARLOTTE LAZZARI BY MARGHERITA CENNI

Lavorare sul movimento completo del **diaframma** e stimolare i polmoni, ampliandone la capacità, è importante per migliorare la respirazione e mantenere tutti i tessuti del corpo ben ossigenati. L'insegnante di yoga **Francesca Cassia** spiega che questo obiettivo si ottiene con tutte le pose che aprono e "allargano" il petto. Rendere gli **atti respiratori** più ampi, profondi e completi con un lavoro ad



hoc sul torace ha una profonda azione detossinante e antiage per tutto l'organismo ed è il presupposto per la salute e il buon funzionamento di tutti gli organi.

GLI ASANA IN APERTURA STIMOLANO ANCHE LA ghiandola del timo, situata davanti alla trachea e legata alla produzione di una variante dei globuli bianchi, importanti sentinelle per la difesa dell'organismo.

Uno degli **asana** più benefici per gli effetti ringiovanenti e rigeneranti che garantisce è Chamatkarasana, la Posa selvaggia.

Come si esegue

L'esercizio risulta più facile a chi ha una certa flessibilità, ma tutte potete provarlo, procedendo in modo graduale. A terra, assumete la posizione fitness della **plank** con le braccia tese, poi ruotate in quella di plank laterale, con il braccio libero che si tende verso il soffitto. In pratica, vi trovate appoggiate al suolo sulla parte esterna del piede inferiore e sulla mano. Dovete contrarre gli addominali e attivare bene i dorsali, stabilizzando sia il corpo che la spalla su cui si scarica il vostro peso. A questo punto spostate il piede superiore sul tappetino dietro di voi e inarcate il corpo, aprendo il petto e spingendolo verso l'alto. L'ampiezza del movimento dipende dalle vostre capacità. Mantenete l'asana 5-6 respiri completi su entrambi i lati.

Migliora anche l'autostima

Dal punto di vista psicoemotivo, i maestri yoga insegnano che Chamatkarasana migliora l'autostima perché, metaforicamente, "apre" la corazza che ciascuno di noi crea nella zona dello sterno, chiudendo in avanti le spalle e il petto: liberati da



questa “protezione”, siamo maggiormente portate a mostrarci, a fidarci degli altri e anche di noi stesse.

L'esperta consiglia

Provate la Posa selvaggia quando non vi sentite all'altezza e siete preoccupate: vi aiuterà a ridurre l'ansia sottile, tipica di queste situazioni, e ad affrontare le sfide con maggiore tranquillità e consapevolezza.

Ti potrebbe interessare anche:

- » [Montagna: come affrontare le vie ferrate in 8 step](#)
 - » [Pavimento pelvico: allenalo così](#)
 - » [Pilates, vola sulla Cadillac come un'Aquila per tonificare braccia e spalle](#)
 - » [Skateboard: entra nella tribù e prova le evoluzioni più divertenti](#)
-





[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

© 2020 - Tutti i diritti sono riservati

