

GOSSIP · CINEMA · TV



Metagenics

SILHOUETTE

donna



Iscriviti alla newsletter

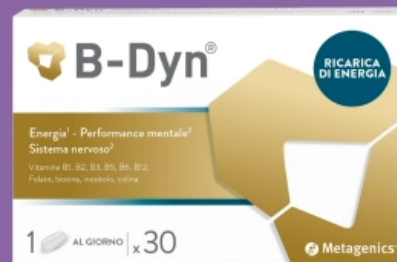
Cerca



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

- FITNESS BRUCIACALORIE

Grazie alle
vitamine B
 in forma
 attiva.



Informazione pubblicitaria

Home › Fitness › Yoga

25/07/2025



Yoga: prova l'asana del Guerriero





Inverso per sciogliere le tensioni



di Emanuela Bruno

ato il 25/07/2025 | Aggiornato il 25/07/2025



Alzi la mano chi non ha mai provato il dolore (o almeno il forte fastidio) provocato da improvvise tensioni muscolari nella zona del costato, del dorso o nella parte inferiore della **schiena**. Ci si sente indolenzite, bloccate da una sensazione di “peso” o limitate nei movimenti. Sono rigidità che compaiono apparentemente senza preavviso, ma sono in realtà la conseguenza di un “effetto accumulo” dovuto alle posture sbilanciate, che troppo spesso la fanno da padrone nella nostra vita quotidiana.



IMPUTATE SONO LA
SEDENTARIETÀ E LA
POSIZIONE SEDUTA,
MANTENUTA MOLTE
ORE AL GIORNO, MA
ANCHE TUTTE
QUELLE POSTURE
"ACCASCIATE" IN
CUI MANCANO
BILANCIAMENTO,
SIMMETRIA ED
EQUILIBRIO.

Come spiega l'insegnante di yoga **Francesca Cassia**, grazie alla pratica e all'esecuzione di **asana** ad hoc è possibile ripristinare il corretto gioco di tensioni muscolari e favorire un riallineamento posturale, riducendo fastidi, blocchi e dolori. Un lavoro mirato restituisce infatti una distribuzione del peso corporeo più equilibrata e funzionale e regala quindi leggerezza e benessere.

Come si esegue

Uno degli asana efficaci a questo scopo è Viparita Virabhadrasana (il Guerriero inverso). Meno noto degli altri "Guerrieri" dello yoga, è una posa in cui si entra dal **Guerriero II**, inclinando il busto all'indietro, cioè nella direzione della gamba estesa. La mano corrispondente alla gamba tesa può essere appoggiata alla coscia, o più in basso sulla gamba come nell'esecuzione di Giulia Gualdi nella



foto. L'altro braccio si estende verso l'alto, vicino al capo.

I benefici? Questo asana allunga gli intercostali e gli addominali obliqui, migliora la mobilità toracica ed è utile per liberare dalle tensioni tutta la regione costale e lombare. Eseguitelo da entrambi i lati, tenendo ogni volta la posizione per non meno di 5-6 respirazioni complete.

L'esperta consiglia

Se volete aumentare l'intensità fitness dell'esercizio, inserendo tocco un aggiuntivo all'allenamento per i muscoli delle gambe, sollevate il tallone della gamba anteriore. Questo piccolo dettaglio, che sbilancia il corpo, vi costringe anche a far lavorare di più il core per non perdere l'equilibrio.

Ti potrebbe interessare anche:

- » Pilates: per allungare i muscoli posteriori delle cosce serve un elastico
 - » Skiroll, definisci la figura con un interval training
 - » Yoga: tutti i vantaggi degli asana in inversione
 - » Nuoto, lo sport perfetto per dimagrire in estate
 - » Pilates: addio culotte de cheval con il Side kick. E un elastico
-





SILHOUETTE

[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
© 2025 - Tutti i diritti sono riservati

