

SILHOUETTE

donna



Iscriviti alla newsletter

Cerca

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

BENESSERE | SESSO & PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

• FITNESS BRUCIACALORIE

Home › Fitness › Yoga

04/07/2025



Yoga: sblocca le emozioni con un'estensione laterale



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 04/07/2025 | Aggiornato il 04/07/2025

Un semplice gesto che tutte possono eseguire allenta le tensioni fisiche, libera il respiro e scioglie l'energia intrappolata, riportando equilibrio, armonia e benessere



Riservatezza



Fra gli esercizi che, nello **yoga**, hanno una valenza propedeutica all'esecuzione di pose più complesse ci sono le estensioni laterali del busto. Sono facili da effettuare, in posizione seduta a gambe incrociate (come nell'**asana del Loto**), portando un braccio teso verso l'alto come nella foto sopra, e permettono di lavorare con un'intensità e un'ampiezza del gesto adeguata alle proprie possibilità di movimento. Queste posizioni, che sono quindi adatte a tutti, hanno una grande efficacia non solo come "preparazioni", ma anche di per sé: lo assicura l'insegnante **Francesca Cassia**, che ne spiega gli effetti positivi sul corpo e sulla sfera emotiva.

NEGLI
INSEGNAMENTI
DEGLI ANTICHI
MAESTRI YOGA,



L'ESTENSIONE
LATERALE NON È
SOLO UN GESTO
"FISICO" MA
RIPORTA ALLE
NOSTRE ORIGINI
ACQUATICHE E
ANFIBIE: È
ESPRESSIONE DI
EVOLUZIONE E DI
PROGRESSO.

Far fluire l'energia...

La flessione agisce sulla gabbia toracica allungando i muscoli intercostali e i fianchi, agendo sul gran dorsale e sull'area lombare, ampliando lo spazio tra le costole e rendendo più fluido il movimento del diaframma. Secondo la medicina energetica, poi, libera i canali laterali del corpo (Ida e Pingala), contribuendo a un flusso di energia più armonioso nell'organismo, presupposto di un maggiore benessere.

... e liberare le emozioni profonde

Il lavoro di estensione laterale sblocca le tensioni profonde che spesso sono legate alle **emozioni** trattenute: quando viviamo ansia, paura, stress o preoccupazione, infatti, il corpo si contrae verso il centro e l'ampiezza della respirazione si riduce. Grazie a questo esercizio, invece, il respiro si



sblocca, si fa più profondo e vivificante. Non è un caso che, secondo la tradizione yogica, l'energia bloccata si concentri nelle zone del corpo dove il respiro non arriva: liberare ispirazioni ed espirazioni ha quindi il merito di convogliare aria fresca e ossigenata proprio in quelle aree dimenticate, che ritrovano equilibrio, armonia ed energia.

Un gesto per spaccare la corazza

Metaforicamente inclinarsi di lato, in modo progressivamente più profondo, è un movimento che "spacca la corazza": è come se si volesse dichiarare "sono pronta ad aprirmi anche in una direzione in cui mi rivolgo raramente". Viene ritenuto una sorta di "inchino" verso il lato meno visibile di se stesse, verso le emozioni inesprese e quindi verso la capacità di accoglierle, affrontando la vita e tutte le sue sfide.

Ti potrebbe interessare anche:

- » Pilates: mobilizza le spalle con un elastico
 - » Yoga per ritrovare la leggerezza
 - » Nuoto al mare: come rendere l'allenamento efficace e senza rischi
 - » Pilates: modella e assottiglia le cosce con i Leg circles. 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

