

SILHOUETTE

donna



Iscriviti alla newsletter

Cerca

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

BENESSERE | SESSO &amp; PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

• FITNESS BRUCIACALORIE

CONTE

Informazione pubblicitaria

Home &gt; Fitness &gt; Yoga

04/04/2025



# Yoga: se ti adatti diventi invincibile



A cura di Emanuela Bruno

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

Anche un asana apparentemente difficile e sfidante serve a costruire un corpo più forte, sano, resiliente e quindi ad accrescere la fiducia in se stesse



C'è un insegnamento degli antichi maestri yogi che suona più o meno così: "Anche quando ci sentiamo legati, possiamo trovare libertà nella nostra capacità di adattarci". Secondo l'insegnante **Francesca Cassia**, questa frase è perfetta se riferita alla posa dell'Angolo laterale (**Parsvakonasana**) nella versione "legata".

LA POSIZIONE  
SFIDA A TROVARE  
CONFORTO NEL  
DISAGIO,  
INSEGNANDO L'ARTE  
DELLA PAZIENZA E  
DELL'ACCETTAZIONE.



### Come si esegue

Parsvakonasana è una posa in cui si esegue una sorta di affondo laterale,



con una profonda flessione del busto verso il lato corrispondente alla gamba piegata e una torsione del capo verso il soffitto. La variante "con binding" prevede che le braccia si allaccino sotto alla coscia della gamba piegata: è un assetto che potrà sembrarvi difficile da raggiungere e da mantenere per 5-6 atti respiratori completi, perché richiede **flessibilità**, elasticità e mobilità articolare, oltre che forza muscolare, ma sta proprio in questa sfida il senso profondo dell'asana. Plasmando un corpo forte, l'esercizio rende anche la mente più forte, determinata, pronta ad affrontare tutti gli scogli della vita con grinta e resilienza.

## I benefici fitness

L'esperta ci spiega i motivi per cui l'Angolo laterale legato, oltre a sviluppare la forza e la **fiducia in se stesse**, garantisce benefici importantissimi dal punto di vista fitness e della salute generale.

1. Innanzitutto la posa attiva il sistema muscolare profondo: richiede infatti forza nelle gambe, nel core e nelle spalle, impegnando più gruppi muscolari contemporaneamente. Questo intenso lavoro offre il vantaggio di aumentare il dispendio calorico, anche in una sessione di yoga, perché ogni muscolo attivato contribuisce a un metabolismo più efficiente, trasformando il corpo in una



macchina che brucia energia.  
Lavorare sulla forza e sulla  
flessibilità  
contemporaneamente  
contribuisce a costruire  
muscoli snelli e affusolati,  
quindi più femminili.

2. Il consumo energetico è  
accentuato dal fatto che  
Parsvakonasana “con binding”,  
come tutte le torsioni,  
massaggia gli organi interni,  
come fegato, stomaco e  
intestino: la compressione e il  
rilascio durante la torsione  
migliorano il flusso sanguigno  
verso gli organi, portando più  
ossigeno e nutrienti ai tessuti e  
aumentandone la vitalità.  
Questo favorisce la  
disintossicazione  
dell'organismo, riequilibrando  
anche l'assorbimento delle  
sostanze nutritive introdotte  
con l'alimentazione. In più il  
metabolismo basale accelera,  
quindi il corpo è stimolato a  
bruciare più calorie anche a  
riposo. Un sistema digestivo  
ottimizzato significa meno  
accumuli di tossine e più  
energia bruciata.

3. Infine l'insegnante spiega che  
l'esercizio, richiedendo un  
intenso sforzo muscolare e  
cardiovascolare, innalza la  
temperatura corporea e  
stimola la termogenesi, cioè il  
processo che trasforma le  
calorie in calore corporeo, a



tutto vantaggio dello  
snellimento della figura.



L'esperienza  
consigli  
Includere  
l'Angolo  
Laterale  
"con  
binding"  
in  
sequenz  
dinamich  
come  
un  
flow o  
una  
pratica  
cardio-  
focused,  
amplifica  
tutti  
questi  
benefici  
e  
crea  
un  
allename  
che  
combina  
forza,  
detox  
e  
vitalità.

---

### Ti potrebbe interessare anche:



» Danze tradizionali russe per  
festeggiare l'arrivo della primavera

- » Pilates: dai toni all'addome e a spalle e braccia con una banda elastica
  - » Yoga per superare le emozioni negative
  - » Hiking: a piedi, lungo la costa
  - » Fitness Pilates: scolpisci l'addome sul Megaformer
- 



# 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

