



GRIMALDI LINES

LIBERA LA TUA VOGLIA
D'ESTATE...
SENZA PENSIERI

Cambio di programma?

Modifica il tuo biglietto senza spese
di variazione entro 48h dalla partenza!

[Iscriviti alla newsletter](#)

Cerca

L'HOUETTE *donna*

[P](#) [VISO](#) [CORPO](#) [CAPELLI](#) [NAIL ART](#) [MODA](#) **[FITNESS](#)** [DIETE & CO.](#) [BENESSERE](#) [SESSO & PSICHE](#) [OROSCOPO](#) [SALUTE](#)

Informazione pubblicitaria

Yoga: snellisci i fianchi con l'asana del Cannello



A cura di Emanuela Bruno

Publicato il 02/07/2021 | Aggiornato il 02/07/2021

Questa posa aiuta a bruciare i grassi di deposito sui fianchi e rende più sciolte ed elastiche (anche dal punto di vista mentale)

ER
IA,
A
021
ESSI
I

tta
aria,

su
.com



ER
LIA,
IA
021
ESSI
I

tta
aria,

su
.com



Credits: FRANCESCA CASSIA BY ALESSANDRO SIGISMONDI

Riuscire a essere più flessibili nell'affrontare le situazioni che la vita ci pone di fronte e sviluppare il proprio spirito di adattamento è un percorso impegnativo. Secondo i **maestri yogi** può essere utile l'esecuzione di Parighasana, l'**asana** del Cannello.

IN SANSCRITO PARIGHA È LA TRAVE, O LA SBARRA, E METAFORICAMENTE QUESTO ASANA INDICA UN'APERTURA VERSO NUOVE POSSIBILITÀ DI MOVIMENTO E NUOVE PROSPETTIVE DI VITA.

Come si esegue

L'insegnante **Francesca Cassia** consiglia l'asana del Cancelloper i suoi benefici sulla psiche e sul fisico. Si entra nell'**asana** dalla posizione inginocchiata a terra: si estende una gamba lateralmente, appoggiandone la pianta del piede al suolo, si portano le braccia ai lati del capo, si attiva tutta la muscolatura del core (addominali, glutei, parte bassa dei lombari, pavimento pelvico) e si inclina il busto verso la gamba tesa. Non pensate che si tratti di una flessione "rilassata", una sorta di stretching, perché gli addominali obliqui sono in tensione su entrambi i lati del corpo e l'attivazione muscolare è indispensabile per controllare sia il movimento che la tenuta, evitando di perdere l'equilibrio. Dovete mantenere la posa per non meno di 5 respirazioni complete ed eseguirla poi dall'altra parte. Se siete poco allenate, anziché tenere le braccia tese in alto, potete posare sul fianco la mano del lato verso cui eseguite la flessione del busto: questo rende l'esercizio meno faticoso.

Perché è bruciagrass

Dal punto di vista fitness il lavoro muscolare rassoda l'addome e modella il punto vita, favorendo la lipolisi sui fianchi, e rende la schiena più elastica e sciolta. Anche l'interno coscia è attivo, per stabilizzare il corpo, quindi gli effetti sulla figura sono molto apprezzati dalle donne. L'apertura laterale del busto, oltre a migliorare la capacità polmonare e quindi l'ossigenazione di tutti i tessuti, ha anche un importante effetto sulla postura, perché rimette in equilibrio il gioco di tensioni fra i muscoli della parte posteriore e quelli della parte anteriore del corpo.

Informazione pubblicitaria

I vantaggi psicologici

Dal punto di vista emotivo, invece, flettersi con scioltezza e controllo insegna ad assumere un approccio più aperto e **flessibile** anche di fronte agli eventi quotidiani.

Ti potrebbe interessare anche:

- » [Gym + nuoto: il workout che ti modella](#)
 - » [Corpo snello e scolpito last minute? Prova Strong Nation](#)
 - » [Glutei: effetto push up con il donkey-kick](#)
 - » [Pilates: pancia piatta sul Reformer](#)
-

ER
IA,
A
021
ESSI
I

tta
aria,

su
.com

