

HOUETTE

Iscriviti alla newsletter

 Cerca

[VISO](#) [CORPO](#) [CAPELLI](#) [NAIL ART](#) [MODA](#) [FITNESS](#) [DIETE & CO.](#) [BENESSERE](#)
[CHE](#) [OROSCOPO](#) [SALUTE](#)

Informazione pubblicitaria

> Yoga

16/04/2021

Yoga, per imparare a mettersi in gioco


A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 16/04/2021 | Aggiornato il 16/04/2021

Tutti gli asana, specie quelli che coinvolgono l'equilibrio, insegnano ad affrontare tutti gli eventi e le sfide con slancio e ottimismo, mettendo in preventivo la possibilità di cadere e di rialzarsi



Credits: CHARLOTTE-LAZZANI-PI-MARGHERITA-CENNI

Il yoga è una disciplina con tantissimi benefici. Tra questi ce n'è uno che l'insegnante olandese Cassia evidenzia in modo particolare, perché è molto importante per la vita di tutte noi: insegna a sperimentare, a mettersi in gioco. In ogni situazione quotidiana si può cadere, sbagliando, ma finché non si esce dalla propria comfort zone e non si cade, non si può cercare (e trovare) un **equilibrio** nuovo e magari più efficace del precedente. La posa chiamata Vrksasana, la Verticale sulle mani (che nella foto è eseguita in una variante un po' scenografica), è emblematica dell'importanza di questo allenamento psicofisico.

NELLA VITA BISOGNA
ESSERE UN PO' COME
QUANDO SI PRATICA
YOGA: LEGGERE, PER
AFFRONTARE GLI EVENTI
E LE SCELTE CON

ATTIMISMO E SERENO QUILIBRIO

La leggerezza: una conquista

esperta sottolinea che anche la leggerezza è una conquista: la si sperimenta e la si aggiunge quando ci si slancia per eseguire una verticale o quando, nella propria quotidianità, deve decidere che strada prendere o come risolvere un problema. In entrambi i casi è necessario essere presenti a se stesse, concentrate e consapevoli, ma non avere nessuna aspettativa e non farsi ingabbiare dai timori.

La Verticale è un'asana in inversione e in equilibrio che richiede controllo e forza nelle braccia, chiamate a sorreggere il peso del corpo, ma non è un esercizio difficile (se si è disposte a provare l'emozione di una sfida nuova). Le prime volte è di grande aiuto una parete a cui appoggiarsi. La parete può sostituire un supporto anche per cimentarsi nella versione "sbilanciata", in cui le gambe (come nella foto) si spostano all'indietro, fuori dal baricentro corporeo, anziché rimanere tese e allineate al busto e alle braccia. Si può partire dalla verticale classica, eseguendola a mezzo metro di distanza dalla parete, e lasciar cadere poi le gambe verso il muro, giocando con il equilibrio. Oppure si può partire da terra, appiantine e con le gambe a squadra contro la parete, appoggiare le mani ai lati della testa e camminare con i piedi all'insù, lungo il muro, per sollevarsi progressivamente.

Ti potrebbe interessare anche:

- » [Running: 3 esercizi per cominciare](#)
- » [Gambe, glutei, addominali: l'allenamento GAG è più efficace sulla balance board](#)
- » [Pattini a rotelle: gli esercizi per snellire e modellare le gambe](#)

Pilates: tonifica braccia e spalle. Sul Reformer e a corpo libero

Dimagrire con un flash total body workout

ER
IA,
A
021
ESSI

tta
aria,

su
.com

[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

© 2021 - Tutti i diritti sono riservati

ER
LIA,
A
2021
ESSI
I

tta
aria,

su
.com

