

SILHOUETTE

Donna

Iscriviti alla newsletter

Cerca

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

IDEE IN PIÙ · RICETTE LIGHT · COPIA IL LOOK · FITNESS BRUCIACALORIE

Informazione pubblicitaria

Home › Fitness › Yoga

27/11/2020

Yoga: prova l'asana dell'Angolo



laterale in torsione per ritrovare serenità



A cura di Emanuela Bruno

Publicato il 27/11/2020 | Aggiornato il 27/11/2020

Dedicarsi alla pratica yoga è un'ottima medicina per recuperare calma e tranquillità, ma anche per acquistare più fiducia in se stesse





Vi è mai capitato di osservare come, spesso, i praticanti esperti di **yoga** sorridano durante l'esecuzione delle pose? Per loro mantenere **asana** o completare sequenze non è mai un'azione meccanica o distratta, né faticosa, ma è fluida, piena di armonia e fonte di benessere. Questa attitudine non è affatto casuale,

ma trova spiegazione nelle potenzialità rasserenanti della secolare disciplina indiana, che tutte possiamo sfruttare.

PER I MAESTRI YOGI NASCIAMO
PREDISPOSTI ALLA FELICITÀ E
SOLLECITANDO NEL MODO GIUSTO
L'ORGANISMO NON FACCIAMO ALTRO CHE
COLTIVARE E FAR CRESCERE CIÒ CHE FA
GIÀ PARTE DELLA NOSTRA NATURA.

Informazione pubblicitaria

Una seduta antiansia

Come spiega l'insegnante di yoga **Francesca Cassia** spiega che dedicare allo yoga almeno un'ora alla settimana è uno strumento potente, soprattutto in momenti di instabilità, ansia o preoccupazioni, perché il lavoro che si effettua sul tappetino stimola il sistema nervoso parasimpatico e, in particolare, il nervo vago, che corre dal capo all'addome, attraversando la gola e il torace, e che è in stretta correlazione con il ritmo cardiaco e con il sistema respiratorio. Sollecitare opportunamente il nervo vago significa rallentare i battiti del cuore e il respiro, procurare calma e placare gli stati ansiosi. In una parola, lo yoga contribuisce a dare tranquillità e serenità a chi lo pratica.

C'è anche un'altra spiegazione all'effetto rasserenante degli asana. Raggiungere e mantenere le diverse posizioni, tanto più se sono complesse, è un modo per trovarsi di fronte alle proprie difficoltà e ai propri limiti e per superarli. Ad esempio, la posa dell'**Angolo laterale in torsione** (nella foto) è considerata un ottimo allenamento per affrontare la vita, imparando a superare incertezze e inciampi e smussando i propri "angoli". Quando si raggiunge l'obiettivo, cioè la corretta tenuta di un asana, ci si sente vittoriose e si acquista **autostima**: e avere più fiducia in se stesse porta a essere più sicure e serene.



Spingere via i pensieri negativi

Durante la pratica, infine, la concentrazione porta a “spingere via” i ristagni dei pensieri, aiuta ad astrarsi dalle preoccupazioni. Questo è dimostrato anche da studi medici e neurologici compiuti sui praticanti, dai quali è emerso che durante una sessione viene meno progressivamente la percezione del proprio legame con il mondo esterno: un modo per dedicarsi solo a se stesse e al proprio benessere.

Ti potrebbe interessare anche:

- » [Braccia, spalle e pettorali definiti con il bilanciere](#)
 - » [Accessori hi-tech per facilitare l'allenamento](#)
 - » [Pilates: sostieni la schiena con un esercizio sulla Cadillac](#)
 - » [Yoga: l'asana per chi sta a lungo seduta. E deve affrontare situazioni difficili](#)
-



DOMANDE? DUBBI?
CURIOSITÀ?

Fai la tua domanda, i nostri esperti sono a tua disposizione

[FAI UNA DOMANDA ALL'ESPERTO](#)



[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

© 2020 - Tutti i diritti sono riservati

