

Iscriviti alla newsletter

Cerca

# ALHOUETTE

*donna*

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

IN PIÙ • RICETTE LIGHT • COPIA IL LOOK • FITNESS BRUCIACALORIE

Informazione pubblicitaria

NA  
LUO  
PELI

A  
TA

R  
D

# Yoga: con la Panca laterale aumenti pazienza e forza di volontà



A cura di **Emanuela Bruno**

Publicato il 30/10/2020 | Aggiornato il 30/10/2020

Trovare la stabilità in un assetto corporeo inconsueto sviluppa concentrazione, pazienza e determinazione: Vasisthasana è un esercizio ideale, che modella anche gli addominali in modo molto efficace

NA  
LUO  
PELI



R  
D



NA  
LUO  
PELIA  
TAR  
D

Credits: CHARLOTTE LAZZARI BY MARGHERITA CENNI

Pazienza e volontà: sono doti importanti in ogni situazione della vita quotidiana, in particolare **in questo momento complicato**. Lo **yoga**, che ha come obiettivo il benessere più completo dell'individuo, aiuta ad accrescere anche queste due qualità. L'insegnante **Francesca Cassia** suggerisce Vasisthasana, la posizione del saggio Vasistha, che a prima vista può sembrare difficile ma che, con qualche

accorgimento, è alla portata anche delle principianti. Evitate la posa solo se avete problemi importanti ai polsi e ai gomiti

## Simile alla plank laterale

Questo **asana**, che in italiano è chiamato anche Panca laterale, ha molti punti di contatto con la **plank laterale** del fitness che tutte conoscete.

ANCHE LA VERSIONE YOGA, INFATTI, RICHIEDE UN LAVORO INTENSO DELLA MUSCOLATURA DEL CORE (E HA QUINDI EFFETTI ESTETICI MOLTO EVIDENTI SULL'ADDOME, CHE VIENE RASSODATO E SCOLPITO), MA ANCHE DELLE SPALLE E DELLE BRACCIA.

La posa va costruita piano piano (quindi con pazienza), senza lasciarsi travolgere dalla fretta o dal timore, e con caparbità (quindi con forza di volontà), perché come tutti gli asana di equilibrio vi costringe a modificare l'assetto corporeo abituale e a trovare stabilità in una posizione inconsueta.

## Come si esegue

A terra, prone, assumete prima la posizione della plank a braccia tese, poi ruotate sul fianco e raggiungete quella della plank laterale (in appoggio al suolo sulla parte esterna del piede inferiore e sulla mano inferiore). Il braccio libero si estende al soffitto. Staccate poi la gamba superiore da quella inferiore, sollevandola tesa verso l'alto. E' importantissimo attivare gli addominali, specie gli obliqui, per spingere il bacino verso l'alto, stabilizzare il corpo ed evitare che ondeggi (e che cada all'indietro). Se siete alle prime armi, eseguite il tutto appoggiandovi con la schiena a una parete, in modo da avere una "guida" e da non dover gestire la naturale oscillazione corporea. Nella posizione di arrivo, da

Informazione pubblicitaria



mantenere, la mano libera dovrebbe afferrare la punta del piede della gamba che avete portato in alto. Tuttavia, le prime volte, potete anche eseguire una variante semplificata: è sufficiente che stacciate la gamba superiore da quella inferiore, pieghiate il ginocchio e appoggiate la pianta del piede sulla gamba sottostante. I benefici della posa non vengono meno e potrete allenarvi con gradualità. In ogni caso, la tenuta finale deve durare 5-6 respiri completi su ciascuno dei due lati.

---

### Ti potrebbe interessare anche:

- » [Pilates: schiena dritta e petto in fuori sulla Cadillac](#)
  - » [Pancia piatta: ecco il circuito che la modella](#)
  - » [Gambe toniche e snelle? Fai gli affondi con il bilanciare](#)
  - » [10 plank per me... posson bastare](#)
- 



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](mailto:redazione@SilhouetteDonna.it) - Tel: 02.63.675.300

© 2020 - Tutti i diritti sono riservati