



ACQUISTA essence SU DOUGLAS.IT!

essence.eu
f i y



HO
FF

HOUETTE

donna

Iscriviti alla newsletter

Cerca

- VISO
- CORPO
- CAPELLI
- NAIL ART
- MODA
- FITNESS**
- DIETE & CO.
- BENESSERE
- CHE
- OROSCOPO
- SALUTE



Informazione pubblicitaria

> Yoga

05/02/2021

Yoga: impara a controllare le emozioni negative come un Guerriero



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 05/02/2021 | Aggiornato il 05/02/2021



Il Guerriero III è un asana in equilibrio, che tonifica e modella i muscoli dell'area GAG, ma soprattutto insegna a

ivere la propria quotidianità con il giusto mix di coraggio e
utocontrollo



ne cosa fa un guerriero nella mitologia di
ualunque Paese? Agisce con coraggio, ma per
essere invincibile ha bisogno anche di un'altra
ualità: deve saper gestire le **emozioni negative**
destreggiarsi in equilibrio sui suoi timori.

ANCHE NELLA
TRADIZIONE INDIANA LE
LEGGENDE DEL
GUERRIERO RIMANDANO
A QUESTO DUALISMO E
VIRABHADRASANA III
(L'ASANA DEL
GUERRIERO III) SÈ UNA
POSA UTILISSIMA PER
RAGGIUNGERE LO STESSO
OBIETTIVO DI EQUILIBRIO

ELLA NOSTRA VITA QUOTIDIANA.

anche nei momenti più difficili della vita, le possibilità di successo dipendono dalla nostra capacità di essere **resilienti** e di controllare il ribaltone delle nostre emozioni negative, arrivando a navigare tra i flutti con più serenità e sicurezza. Il **Guerriero III** simboleggia proprio l'allenamento di questa attitudine, perché è una posa in cui si sta in equilibrio su una sola gamba e in cui occorre un controllo costante di ogni distretto del corpo.

come si esegue

l'insegnante di yoga **Francesca Cassia** ci guida alla scoperta di questa **posizione**. Mettetevi in piedi e scegliete su quale gamba caricare tutto il peso del corpo. L'altra gamba si solleva momentaneamente dietro di voi, tesa, mentre il busto si flette in avanti: in pratica, mentre fate perno sul femore di appoggio, il resto del corpo si muove in un unico blocco. La posizione di arrivo è su una gamba sola, con il busto e la gamba libera perfettamente allineati e paralleli al suolo. E' meno difficile di quanto crediate: importante è immaginare che qualcuno vi "tiri", sia dalla parte della testa che dalla parte del piede sollevato. L'asana va mantenuta 5-6 respirazioni per ogni lato e, dal punto di vista fitness, scolpisce i glutei, rinforza gli addominali e le gambe e attiva anche gli altri muscoli stabilizzatori del corpo, come gli infrascapolari.

Abituatevi alla variabilità

Non preoccupatevi se l'esecuzione non è uguale su entrambi i lati: è normale che una delle due parti del corpo sia più debole. La stabilità può variare anche da un giorno all'altro, perché ci sono momenti in cui anche un Guerriero può essere maggiormente travolto dalle emozioni e dalle difficoltà.

Informazione pubblicitaria



potrebbe interessare anche:

Pilates: schiena più elastica sulla Big Barrel. E a corpo libero

Freeride: sciare in libertà lontano dalla folla

Corda, non solo per saltare. Il programma fai-da-te per dimagrire e tonificarsi

Pilates: fai la verticale sulla Big barrel per rafforzare spalle e braccia



ni contenute nel sito SilhouetteDonna.it hanno uno scopo puramente informativo e non devono in nessun caso sostituirsi a specialistica o al rapporto diretto tra paziente e medico curante né devono costituire una formulazione di diagnosi o di farmaci o trattamenti. E' doveroso consultare il proprio medico curante e/o gli specialisti riguardo indicazioni contenute ardingi 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

