



LOUETTE

Iscriviti alla newsletter

Cerca

V CORPO CAPELLI NAIL ART MODA **FITNESS** DIETE & CO. BENESSERE
ICHE OROSCOPO SALUTE

Informazione pubblicitaria

› Yoga

28/05/2021

Yoga: fai la Farfalla per rassodare le cosce



A cura di **Emanuela Bruno**

Publicato il 28/05/2021 | Aggiornato il 28/05/2021

Ripristina il tono corretto dei muscoli adduttori e lo armonizza con quello dell'esterno coscia, riportando i femori al giusto assetto e rendendo più fluida e funzionale la camminata



e le
per
perto



Credits: INTIMISSIMI

in sanscrito si chiama Baddha Konasana, la posizione dell'angolo trattenuto, ma è nota anche come **asana** della Farfalla o posa del abattino: è una posa apparentemente molto semplice, che comporta però qualche tensione posturale. L'insegnante di yoga **ancesca Cassia** spiega infatti che la sua esecuzione dipende dalla mobilità delle anche: adatta a tutte, ma chi ha queste articolazioni particolarmente mobili può collocare un supporto (ad esempio un cuscino, o una tavoletta da **yoga**) sotto ai glutei.

IL LAVORO TOGLIE
TENSIONE ALLE GAMBE
ED È QUINDI PERFETTO
DOPO UNA GIORNATA
TRASCORSA IN PIEDI,
GRAZIE ALLA SUA
AZIONE ANTIFATICA.



Schiena dritta



e le
per
perto

asana ricalca la posizione che i calzolari indiani nevano durante il lavoro: seduti a terra, con piante dei piedi a contatto fra loro e le nocchia aperte, ben distanziate. Più poetica e delicata è l'immagine della Farfalla con le ali piegate. In ogni caso, la distanza dei talloni dalube e la distanza delle ginocchia dal suolo pendono dalle possibilità soggettive: ciò che invece sempre importante è mantenere la schiena ben eretta (attivate i muscoli frascapolari e il core), evitando di incurvarla.

Focus sull'interno coscia

al punto di vista fitness il focus della tenuta è sull'**interno coscia**: i muscoli adduttori si allungano, mantenendo la posa con le nocchia ferme e ben divaricate, ma una piccola variante della tenuta permette anche di dare tono all'interno coscia, effettuando piccoli salti rotmici. In ogni caso, Baddha Padmasana ha un'azione benefica sulla postura, perché bilancia il gioco di reciproche tensioni tra l'interno e l'esterno coscia, rendendo più corretta la posizione del femore e, quindi, l'intero assetto corporeo. La pratica costante dà anche il giusto tono al pavimento pelvico ed è quindi consigliata in gravidanza, per preparare il parto. Secondo gli antichi maestri, il lavoro è collegato con il chakra che presiede la sessualità e agli organi riproduttivi, quindi interferisce positivamente con la fertilità femminile.

Provalo Anche

Questo asana agisce positivamente anche sulle emozioni riequilibrandola. La Farfalla è infatti considerata

utilissima per
contrastare
ansia e sbalzi
d'umore.

potrebbe interessare anche:


Yoga: fai la Tigre per dominare le passioni

Giornata della bicicletta: festeggia facendo un bel giro. Senza dimenticare il casco

Aerogym anticellulite fai-da-te

Pilates: modella il girovita con un twist. Sul Reformer e a corpo libero

Running in montagna? Ci vuole la preparazione giusta



e le
per
perto
.



- Notifiche push

oni 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 ardin 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

e le
per
perto

