

GOSSIP · CINEMA · TV

SILHOUETTE

donna



Iscriviti alla newsletter

Cerca

MAKE UP | VISO | CORPO | CAPELLI | NAIL ART | MODA | **FITNESS** | DIETE & CO.

BENESSERE | SESSO & PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

• FITNESS BRUCIACALORIE

CONTE

Informazione pubblicitaria

Home > Fitness > Yoga

01/03/2025



Yoga per aumentare l'empatia



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 01/03/2025 | Aggiornato il 01/03/2025

Saper ascoltare e capire gli altri è una qualità a volte innata, ma la si può coltivare e secondi gli altri.



Riservatezza

maestri lo yoga aiuta a farlo



Nella vita amiamo che le persone da cui siamo circondate siano empatiche, sappiano cioè comprenderci e "sentire" le nostre **emozioni**. Come osserva l'insegnante di yoga **Francesca Cassia**, la quotidianità frenetica è fatta di impegni e relazioni che spesso ci sfuggono di mano, ma lo yoga può diventare una bussola per ritrovare il senso di connessione: «Non solo con noi stesse, ma anche con gli altri. La pratica dello **yoga** sviluppa infatti empatia, quella capacità preziosa di comprendere le emozioni altrui e di rispondere con sensibilità» assicura l'esperta.

LO YOGA NON È
SOLO UN ESERCIZIO
FISICO, MA UN VERO



E PROPRIO ALLENAMENTO ALLA COMPRESIONE E ALLA RELAZIONE.

Tra conoscenza e connessioni

Per comprendere la relazione fra **yoga** ed **empatia**, è utile scoprire due semplici concetti-chiave della filosofia indiana, che è sottesa a questa disciplina.

Il primo insegnamento è che la profonda conoscenza di se stesse (Svadyaya) serve anche a comprendere gli altri. Durante la pratica ci connettiamo con noi stesse, ci ascoltiamo e l'auto-osservazione è fondamentale per comprendere le nostre emozioni e, di conseguenza, essere più presenti e ricettive anche nei confronti degli altri.

Il secondo concetto importante è chiamato Seva, che indica il dono, il servizio disinteressato: Gli antichi maestri yogi insegnano che ogni atto di gentilezza (un gesto, un sorriso, un ascolto sincero) ha il potere di creare connessioni profonde fra gli individui.

Il mini -rituale per diventare più empatiche

Dalla tradizione yogica arriva un mini-rituale per coltivare l'empatia, che Francesca Cassia ripropone. Richiede pochi minuti al giorno e prevede esercizi semplicissimi.



Informazione pubblicitaria



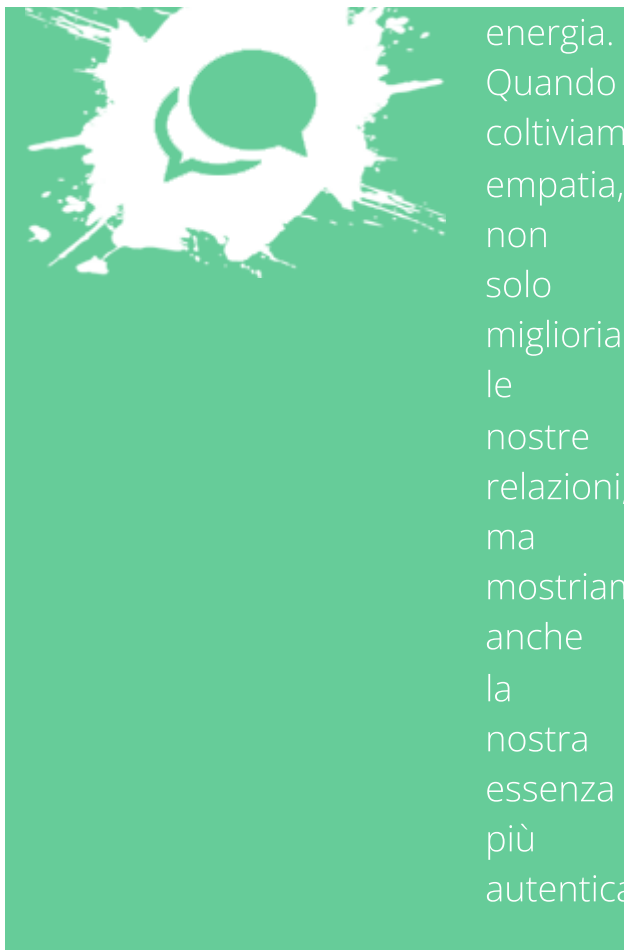
Riservatezza

1. Eseguite Anahatasana, la posa del Cuore aperto. Entrate nella posa da quella del **Bambino**, portando le braccia ai lati della testa e facendo salire il bacino: il petto rimane vicino al tappetino, le cosce arrivano a essere perpendicolari al pavimento. La tenuta stimola il **chakra** del cuore, che è quello legato all'amore, alla gratitudine, all'empatia, alle emozioni positive.
2. Chiudete gli occhi e ripetete mentalmente: "Che io possa essere felice, che gli altri possano essere felici". È una "meditazione della gentilezza", che induce a sentimenti di serenità e di apertura verso gli altri.
3. Non dimenticate di effettuare ogni giorno un gesto di connessione, un atto gentile, senza aspettarvi nulla in cambio.

L'esper
consigli

Lo
yoga
ci
insegna
che
siamo
tutti
parte
di
una
stessa





Ti potrebbe interessare anche:

- » Escursioni in montagna, in inverno ma senza neve
 - » Fitness Pilates per rimodellare le zone critiche
 - » Yoga: functional training per migliorare i movimenti quotidiani
 - » L'esercizio del risveglio per iniziare bene la giornata
 - » Fitness Pilates: trazioni per rinforzare l'upper body
-



SILHOUETTE

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
© 2025 - Tutti i diritti sono riservati

