

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

07/03/2025

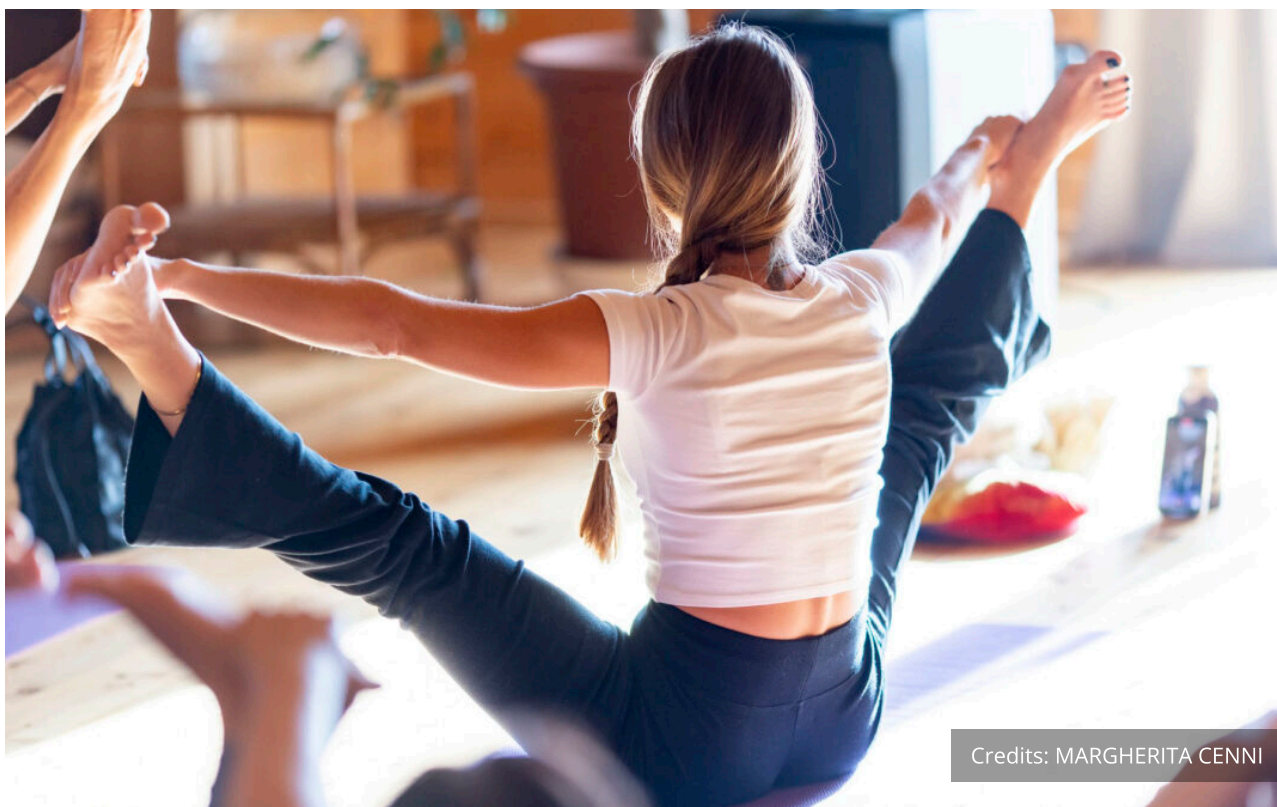


Yoga: functional
training per
migliorare i
movimenti
quotidiani

**A cura di Emanuela Bruno**

Pubblicato il 07/03/2025 | Aggiornato il 07/03/2025

Anche lo yoga, come tante discipline fitness, ha una valenza funzionale e prepara al movimento della vita di tutti i giorni



Credits: MARGHERITA CENNI

A volte, durante la pratica delle diverse attività sportive, perdiamo di vista quanto possano essere utili non solo come forma di fitness e di svago, ma anche per la nostra vita di tutti i giorni. Così l'insegnante di yoga **Francesca Cassia** ce ne dà una lettura diversa, riferendosi specificamente alla tradizionale disciplina indiana: praticarla mantiene in forma fisica, dà benessere profondo, libera dallo **stress**, ma è anche funzionale a tutti i gesti che compiamo nella quotidianità.



IN PALESTRA SI
PARLA TANTO DI
ALLENAMENTI
FUNZIONALI,
PROPEDEUTICI AL
MOVIMENTO DELLA
VITA IN OGNI
SITUAZIONE, E LO
YOGA PUÒ ESSERE
CONSIDERATO UN
FUNCTIONAL
TRAINING A TUTTI
GLI EFFETTI.

Una postura stabile e confortevole

Il filosofo indiano Patanjali, maestro di yoga, affermava: "Sthira Sukham Asanam", ovvero la **postura** deve essere stabile e confortevole. Allenare il corpo in modo che sia sano e resiliente, capace di adattarsi con intelligenza ai movimenti della vita, in un mix equilibrato tra forza e rilassamento, è possibile attraverso la pratica yogica. Gli asana, infatti, non sono solo eleganza e flessibilità, ma veri strumenti per migliorare la funzionalità e l'efficienza corporea.

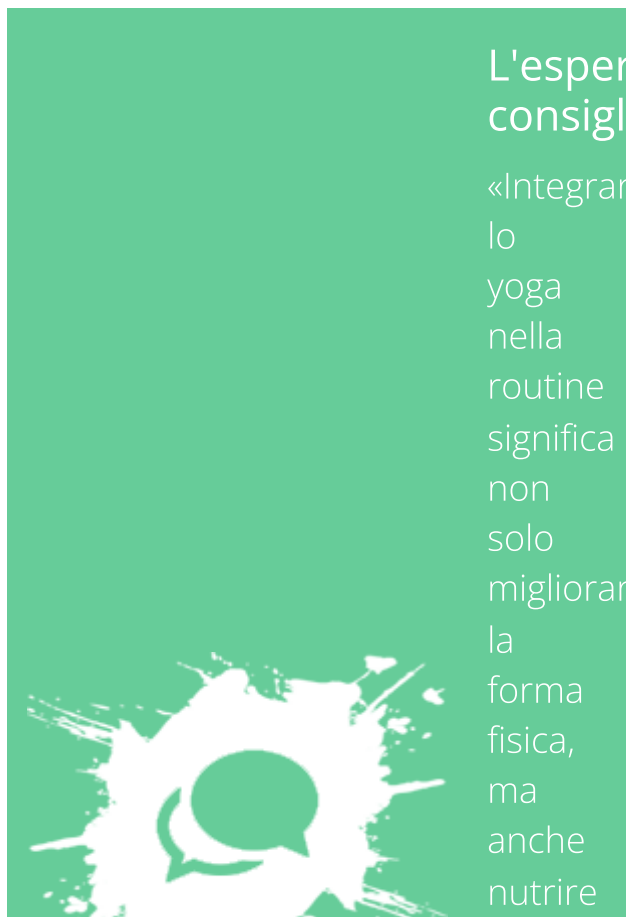
Ogni posa stimola specifiche strutture anatomiche, ottimizzando postura, mobilità e coordinazione neuromuscolare, e quindi riducendo il rischio di dolori e infortuni. Le ricerche scientifiche dimostrano inoltre che la pratica dello yoga

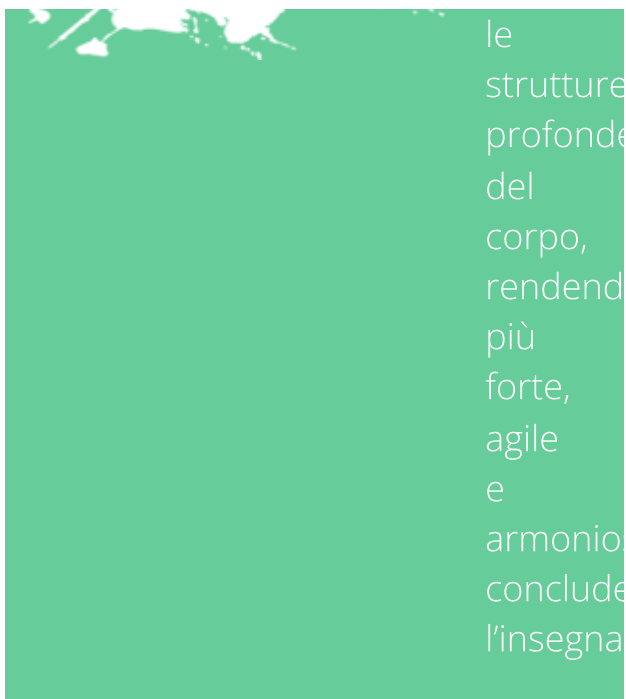


migliora la propriocezione, rafforza il core e aumenta l'elasticità del tessuto connettivo, favorendo il movimento fluido e prevenendo rigidità.

Scopri gli asana più "funzionali"

Volete qualche esempio? Pose come il **Cane a testa in giù** (Adho Mukha Svanasana) e il **Cobra** (Bhujangasana) decomprimono le vertebre, migliorando la flessibilità della spina dorsale e riducendo tensioni lombari. Le posizioni di allungamento profondo, come il **Piccione** (Eka Pada Rajakapotasana), rilasciano le tensioni nella fascia connettivale, migliorando la libertà di movimento. Tutti gli **asana** dinamici e i flow stimolano il liquido sinoviale, che si trova nelle articolazioni e che nutre le cartilagini, prevenendo le rigidità articolari.





Ti potrebbe interessare anche:

- » Rower: scopri le potenzialità fitness della remata
 - » Fitboxing antistress
 - » Yoga: fai fluire l'energia vitale
 - » Escursioni in montagna, in inverno ma senza neve
 - » Fitness Pilates per rimodellare le zone critiche
-



SILHOUETTE
DONNA

[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

