

HOUETTE

Donna

Iscriviti alla newsletter

Cerca

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

Informazione pubblicitaria

> Yoga

17/09/2021

Yoga: combatti il mal di schiena con l'asana della Pinza



A cura di Emanuela Bruno

Publicato il 17/09/2021 | Aggiornato il 17/09/2021





Credits: CHARLOTTE-LAZZARI-BY-MARGHERITA-CENNI

siatri e fisioterapisti non cessano di ripeterci che uno dei presupposti per avere una schiena sana ed efficiente è costruire intorno alla colonna vertebrale un supporto muscolare, in cui esista un gioco bilanciato di tensioni reciproche fra i vari muscoli. Non devono esserci anomale tensioni né eccessivi allungamenti, ma un “corsetto” che sostenga la schiena e mantenga la postura corretta, ma che sia anche in grado di lasciarla flettere in modo elastico e sciolto quando serve.

IL NOSTRO STILE DI VITA
CI PORTA SPESSO A
MALTRATTARE LA
SCHIENA, A FARLE
ASSUMERE POSIZIONI
INNATURALI, A
CAUSARLE BLOCCHI E
RIGIDITÀ: SERVE UN
“PRONTO SOCCORSO”

HE LO YOGA PUÒ ORNICI.

erché funziona

l'insegnante **Francesca Cassia** spiega che basta una posa **yoga** come quella della Pinza (Ashimottanasana), eseguita in modo "aperto", per allenare correttamente la schiena e contrastarne sbilanciamenti muscolari e fastidi calizzati. E' un esercizio accessibile a tutte, che ha lo scopo di allungare bene la colonna vertebrale, distanziando e liberando le sue articolazioni dal coccige alla testa, quindi rendendola più sciolta e prevenendo (o contrastando) le compressioni delle radici nervose intervertebrali, che a volte ci procurano dolore. Questo tipo di lavoro mantiene la schiena giovane ed efficiente, flessibile e forte nello stesso tempo, perché tenuta nel modo corretto tutti i muscoli che la circondano.

ome si esegue

Stendetevi a terra, con le gambe tese e unite davanti a voi. Posizionate le punte dei piedi a un dito dal tallone, in modo da aumentare la tensione e l'allungamento della catena muscolare posteriore, e flettete il busto in avanti, arrivando ad afferrare (se riuscite) le punte dei piedi con le mani. Se non riuscite a tenere le nocchie tese, flettetele lievemente. In ogni caso, la schiena non deve incurvarsi e rilassarsi in avanti, come accade nella variante "chiusa" dell'**asana**: obiettivo del lavoro è infatti inclinarla in avanti ma mantenerla sempre eretta, come se qualcuno vi tirasse il capo verso l'alto con un immaginario filo. Busto e testa si troveranno e rimarranno allineati. Durante tutta la tenuta, che deve durare 5-6 respirazioni complete, gli addominali sono attivi e l'ombelico risucchiato verso la colonna, per proteggere la zona lombare ed evitare che si inarchi in modo innaturale e dannoso.



In po' di preparazione

poiché si tratta di una posa in allungamento
 rizzato, è consigliabile farla seguire da qualche
 rsione del busto nelle due direzioni, ad
 sempio effettuando **Matsvendasana**: le
 rsioni infatti contribuiscono a ripristinare le
 rve fisiologiche della colonna.

L'esperta consiglia

se desiderate ridurre il girovita e snellire la
 anchetta", questa posa fa per voi: ha infatti
 rche il potere di promuovere la lipolisi nella
 ona addominale.

potrebbe interessare anche:

Nuoto: [workout antistess](#)

Riminiwellness: [le 4 discipline top](#)

Pilates: [rassoda tutto il corpo con un
esercizio](#)

Glutei e interno coscia: [mini-workout contro i
cedimenti](#)





- Autori - Esperti - Contatti - Pubblicità - Privacy - Privacy Policy - Condizioni d'uso - Community policy

- Notifiche push

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

