

3 posizioni yoga che regalano un seno bello e tonico

Autore: Elisa Malizia

Data: 09 Novembre 2017



Lo **yoga** è una pratica che, all'apparenza, può sembrare semplice e poco faticosa, ma in realtà le varie posizioni riescono a mettere in moto muscoli che con il fitness classico si riescono ad allenare poco. Il seno è una di quelle parti difficili da allenare e rassodare, anche se è una delle zone più sollecitate nel corso della vita, tra dimagrimenti eccessivi, allattamento, forza di gravità e ginnastica non mirata. Alcune **posizioni tipiche dello yoga**, quindi, riescono a **rassodare il seno** e a renderlo più bello e tonico: vediamone 3 in particolare.

Cura del seno: 3 posizioni yoga per tonificarlo

Posizione del Guerriero

Ponetevi in piedi, allargate lentamente le gambe, stendete la gamba sinistra finché il piede non si troverà a 90 gradi e mantenete il piede destro come appoggio verso l'interno; ricordate di mantenere i piedi sulla stessa linea parallela! Flettete leggermente la gamba sinistra e al contempo allargate le braccia, puntando lo sguardo verso il braccio sinistro proteso. Ripetete l'esercizio 10 volte, poi passate alla gamba destra.

Posizione del Triangolo

In piedi a gambe divaricate, ruotate il piede destro di 15 gradi e il sinistro di 90. Con la mano sinistra, arrivate a toccare la caviglia corrispondente, mentre il braccio destro resterà disteso sopra la vostra testa, perpendicolare a quello che sta toccando la caviglia. Guardate dunque il braccio steso in alto come punto di riferimento; ripetete l'esercizio invertendo le gambe e le braccia, badando di mantenere la posizione per lo stesso numero di minuti.

Posizione del Cobra

Questa posizione **rinforza gli addominali**, permettendoci una postura migliore, schiena più dritta e, di rimando, il seno apparirà più alto e sodo. Per eseguirla vi basta stendervi a terra a pancia in giù, poi sollevate lentamente il busto, mantenendo la parte bassa del corpo aderente al pavimento. Aiutatevi con le braccia e le gambe per mantenere l'equilibrio e guardate il soffitto come punto di riferimento. Restate in questa posizione finché potete, badando però di non caricare la colonna vertebrale. Ripetete cercando di aumentare sempre di più il tempo in posizione.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/bellezza/3-posizioni-yoga-che-regalano-un-seno-bello-e-tonico/>

Generato il 23/04/2025