

## YOGA CONTRO LA CELLULITE

Contro la cellulite il movimento fisico gioca un ruolo importante: stimolare la circolazione sanguigna, favorire la corretta eliminazione di liquidi e tossine, migliorare l'ossigenazione delle cellule, sono tutti rimedi anticellulite che si possono attivare con la ginnastica.

Una ginnastica dolce che non prevede sforzi intensi e repentini, come lo yoga: attraverso esercizi da imparare con l'insegnante e poi da ripetere a casa propria si può contrastare la cellulite al primo stadio, caratterizzata da ritenzione idrica e difficoltà circolatoria. Lo yoga infatti prevede sia tecniche di respirazione sia il mantenimento posizioni base (le asana) che coinvolgono la muscolatura delle parti corporee più soggette a inestetismi cioè glutei, fianchi e cosce.

Iscriversi ad un corso di joga è sicuramente il modo migliore per accostarsi alla disciplina e imparare le posizioni e le tecniche di respirazione. Per mantenere a lungo le posizioni joga anticellulite è necessario che i muscoli rimangano a lungo in contrazione, con risultati di miglior tonificazione e potenziamento, e quindi di una maggiore ossigenazione dei tessuti, rinnovamento cellulare, eliminazione delle sostanze di scarto e drenaggio dei liquidi in eccesso.

Questi esercizi però necessitano di esperienza, riscaldamento e scioltezza acquisibili col tempo e con l'aiuto di un istruttore. Il fai-da-te e l'improvvisazione potrebbero creare più danni che benefici. Solo una volta che si acquisiscono le tecniche è possibile allenarsi a casa propria con un lavoro concentrato sulle proprie esigenze e magari sul problema della cellulite. Vediamo allora quali sono le posizioni base contro la cellulite che comunque non prescindono da una preparazione e un allenamento con un maestro di yoga.

**POSIZIONE DEL CAMELLO:** in ginocchio per terra spostate le braccia all'indietro appoggiando le mani sui talloni e sollevate i glutei, spingendo il più possibile il bacino in avanti e inarcando gradualmente la schiena. La testa è rovesciata all'indietro. Mantenete la posizione per 3 minuti. Questa posizione coinvolge glutei e quadricipiti.

**POSIZIONE DEL LOTO CON LE BRACCIA SOLLEVATE:** da sedute con le gambe incrociate (il dorso del piede destro sulla coscia sinistra e viceversa) alzate le braccia, incrociate le mani e unite i palmi. Sono coinvolti i muscoli dell'interno ed esterno coscia. Stare così per 3 minuti.

**POSIZIONE DELL'EROE:** in piedi spostate il peso del corpo su una sola gamba mentre il busto si flette in avanti, le braccia sono tese con le mani giunte e l'altra gamba si solleva posteriormente. Busto, braccia e gambe devono essere allineate orizzontalmente. Mantenere la posizione per 3 minuti. In questa posizione vengono coinvolte cosce e glutei.

**POSIZIONE ALLUNGATA:** supine, le braccia sono distese lungo i fianchi e i palmi sono a terra. Sollevate il bacino dal suolo inarcando la schiena e rimanendo in appoggio solo sui piedi, sulle mani e sulla testa. Inarcate la testa all'indietro per non caricare il peso sulla zona cervicale. Mantenere la posizione per 3 minuti. In questa posizione vengono coinvolti glutei, addominali, muscoli delle gambe e del collo.

**POSIZIONE CON LE MANI AI PIEDI E UNA GAMBA SOLLEVATA LATERALMENTE:** in piedi flettete il busto in avanti mantenendo le gambe tese e afferrando gli alluci con le mani. Appoggiatevi su una sola gamba sollevando lateralmente l'altra cercando di formare un angolo di 90° con quella di appoggio. Le mani restano ferme nella posizione iniziale. Vista la difficoltà di questo esercizio, si può

semplificare appoggiando le mani su un tavolino basso avanti a sé per aiutarsi nell'equilibrio, mantenendo invariato l'esercizio con la gamba. Mantenere la posizione per 3 minuti. In questa posizione vengono coinvolti i muscoli della fascia laterale delle gambe.

<http://www.dieta.clicklick.it/>