



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

I shin den shin

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.966](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.966)

Pagina 1/1

---

### **90 secondi di yoga al giorno raddrizzano schiena fino al 50%**

mariagrazia, venerdì 31 ottobre 2014 - 21:30:00

Pratica riduce curvatura errata scoliosi in adolescenti e adulti

Effettuare una sola posizione dello yoga, tutti i giorni, aiuta a ridurre la curvatura errata della schiena fino al 50 %, in chi soffre di scoliosi. La posizione che magicamenteaddrizza la schiena è detta Vasisthasana , o posizione dell'asse laterale e consiste nel sostenere il peso del corpo con l'esterno del piede sinistro e con la mano sinistra, mantenendo il corpo rivolto lateralmente e il busto teso.

Continua a leggere [qui](#).