

# Ecco un semplice esercizio in grado di alleviare mal di testa e stanchezza

**Autore:** Redazione

**Data:** 17 Marzo 2016

Esiste un semplice **esercizio**, legato alla **respirazione yogica**, in grado di aiutarci quando abbiamo un **leggero mal di testa** o ci sentiamo stanchi. A suggerirci questo semplice rimedio è [GreenMe](#). Alla base c'è la respirazione a narici alternate, tecnica di respirazione che lo **Yoga** include nel pranayama e che è considerata utile per regolare la nostra energia fisica, mentale e vitale.

Quando abbiamo **mal di testa** possiamo provare a chiudere la narice destra e a respirare profondamente per qualche istante soltanto con la narice sinistra (cioè inspiro ed espiro solo dalla narice sinistra). La respirazione dalla narice sinistra è legata al rilassamento. Se il mal di testa deriva da tensioni a livello fisico ed emotivo, questo esercizio può risultare utile per alleviarlo.

Se invece **ci si sente stanchi**, si può provare a chiudere la narice sinistra e a respirare per qualche istante solo dalla narice destra (cioè inspiro ed espiro solo dalla narice destra). La respirazione dalla narice destra riattiva l'energia vitale e aiuta a ritrovare la carica.

È importante precisare che queste pratica sono controindicate per i bambini e devono dunque essere messe in atto soltanto dagli adulti. Queste tecniche di respirazione non vanno considerate un passatempo e non vanno sottovalutate: vanno praticate con attenzione e possibilmente con la guida di un esperto.

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/esercizio-yoga-mal-di-testa-stanchezza/>

Generato il 11/06/2026