

GOSSIP · CINEMA · TV



A LUNGA TENUTA **FINO A 8 ORE.**
OWN YOUR **MAGIC.**

CATRICE
COSMETICS

SILHOUETTE

Donna

Iscriviti alla newsletter

Cerca

- MAKE UP
- VISO
- CORPO
- CAPELLI
- NAIL ART
- MODA
- FITNESS**
- DIETE & CO.
- BENESSERE
- SESSO & PSICHE
- OROSCOPO
- SALUTE

Informazione pubblicitaria

Home › Fitness › Yoga

05/04/2024

Yoga: onde benefiche per la colonna vertebrale



A cura di **Emanuela Bruno**

Publicato il 05/04/2024 | Aggiornato il 05/04/2024



Spinal waves è il nome di un esercizio che prevede un'alternanza di inarcamento e incurvamento della

Riservatezza

spina dorsale: oltre a un'ottima azione fitness, assicura un potente effetto antistress



Una delle più conosciute scuole di yoga contemporaneo, l'**Odaka yoga**, fa della fluidità e della capacità di adattarsi i suoi punti fermi, ispirandosi al movimento naturale delle onde degli oceani. L'insegnante **Francesca Cassia**, che insieme a Roberto Milletti ha messo a punto questo stile, racconta come spesso il flow, cioè nel fluire delle pose l'una nell'altra, sia espressione proprio del movimento tipico di Odaka: l'onda. Ne è un esempio l'esercizio chiamato "spinal waves", che l'esperta consiglia a chi vuole riequilibrare l'energia vitale e contrastare lo **stress**.



**SROTOLARE
VERTEBRA DOPO**

VERTEBRA LA
COLONNA
VERTEBRALE,
CREANDO UN
EFFETTO DI ONDA,
ASSICURA GRANDI
BENEFICI
ALL'ORGANISMO.

Come si esegue

In una sequenza yogica le "spinal waves" rappresentano la fase di transizione dalla posa del Cane (V rovesciata) e quella della Panca (che conoscete tutte, perché coincide con la **plank** del fitness tradizionale). Ci si solleva sulle punte dei piedi (come nella foto), per attivare in profondità la muscolatura del core, poi si incurva la colonna vertebrale e nello stesso tempo si sposta progressivamente il peso sulle braccia, senza però scaricare completamente i piedi (altrimenti si corre il rischio di sovraccaricare eccessivamente le spalle). In pratica si disegna una C, che gradualmente si "snocciola" e si appiattisce, vertebra dopo vertebra, fino ad assumere la posizione di perfetto allineamento che caratterizza la plank.

Informazione pubblicitaria

Spingere l'energia vitale

Questo movimento "a onda", secondo gli antichi maestri, ha la proprietà di spingere l'energia vitale attraverso la **spina dorsale** e quindi riporta l'armonia in tutto l'organismo. Dal punto di vista fitness, invece, allena sia

i muscoli addominali che quelli paravertebrali e rende flessibile e mobile la colonna vertebrale, contrastando (o prevenendo) la formazione di zone di rigidità e di tensione. I benefici non sono soltanto fisici: procurando rilassamento ed elasticità muscolare, il lavoro interferisce con l'azione del sistema nervoso parasimpatico e si ripercuote anche sul rilassamento psicoemotivo. Le "spinal waves" sono perciò un antistress potente.

La versione per le principianti

Per le meno allenate e le principianti, l'esercizio può essere eseguito anche in una versione molto semplice, in quadrupedia, semplicemente oscillando alternativamente avanti e indietro, cioè spostando il peso dalle gambe alle braccia, e viceversa. In pratica, si assumono prima la posa della Mucca, con la schiena fortemente inarcata e i glutei spostati indietro, poi quella del **Gatto**, con la schiena incurvata a C e il peso sulle mani.

Ti potrebbe interessare anche:

- » **Danze popolari del Sud Italia: impossibile resistere alla loro energia**
- » **Pancia piatta con le varianti dinamiche della side plank**
- » **Pilates: con la Segra (e una palla morbida) ottieni un punto vita più sottile**

- » Yoga: l'elisir di lunga vita per le gambe
- » Pilates: il Roll up per le principianti è con la palla. Così tonifichi pancia e cosce



[Chi Siamo](#) - [Autori](#) - [Esperti](#) - [Contatti](#) - [Pubblicità](#) - [Privacy](#) - [Privacy Policy](#) - [Condizioni d'uso](#)

[Community policy](#) - [Notifiche push](#)

Le informazioni contenute nel sito SilhouetteDonna.it hanno uno scopo puramente informativo e non devono in nessun caso sostituirsi alla visita specialistica o al rapporto diretto tra paziente e medico curante né devono costituire una formulazione di diagnosi o prescrizione di farmaci o trattamenti. E' doveroso consultare il proprio medico curante e/o gli specialisti riguardo indicazioni contenute nei bugiardini 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

© 2024 - Tutti i diritti sono riservati

