

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](mailto:redazione@SilhouetteDonna.it) - Tel: 02.63.675.300

© 2024 - Tutti i diritti sono riservati

