

# SILHOUETTE

## *Donna*

Iscriviti alla newsletter

Cerca

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

IDEE IN PIÙ · RICETTE LIGHT · COPIA IL LOOK · FITNESS BRUCIACALORIE

Home › Fitness › Yoga

09/10/2020

## Yoga: fai il Cane a testa insù per risvegliare il metabolismo



A cura di **Emanuela Bruno**

Publicato il 09/10/2020 | Aggiornato il 09/10/2020

Il Cane a testa in su è un asana molto noto, che allena i muscoli ma stimola anche la tiroide: stimola quindi il consumo energetico ed è efficace per dimagrire





Per stimolare il metabolismo, **bruciare calorie** e grassi di deposito anche a riposo (e non solo durante le sedute di training), c'è un **asana** molto noto ed eseguito in tutte le classi di **yoga**: quello del Cane a testa in su (Urdhva mukha svanasana).



IL CANE A TESTA IN SU È PARTE DELLA SEQUENZA DEL SALUTO AL SOLE, PERCIÒ LE FREQUENTATRICI DELLE PALESTRE (OLTRE CHE DEI CORSI DI YOGA) L'HANNO SICURAMENTE GIÀ SPERIMENTATO

## Come si esegue

Per eseguire Urdhva mukha svanasana l'insegnante [Francesca Cassia](#) suggerisce di mettersi in posizione prona, appoggiate le mani a terra sotto alle spalle ed estendete le braccia, inarcando il busto e alzando il viso. Attenzione: al contrario del Cobra, il bacino non deve essere mantenuto aderente al suolo. Le braccia e gli addominali sono in forte tensione e le anche si sollevano dal tappetino: praticamente, rimanete appoggiate sulle punte dei piedi e sulle mani, sostenendo così tutto il corpo inarcato. L'impegno muscolare è importante: lavorano moltissimo i glutei, tutta la catena cinetica posteriore, le braccia, i pettorali e le spalle, quindi si tratta di un vero total body workout con un dispendio energetico importante. Ma il vero punto di forza dell'asana è l'estensione del collo. Rivolgendo il volto verso il soffitto, si stimola la tiroide, che è in stretta correlazione con il metabolismo e il cui lavoro porta a un'accelerazione dei processi metabolici (insomma, la vostra linea ringrazierà). Una volta raggiunta la posizione, mantenetele per 5 atti respiratori completi.

## Solleva anche l'umore

Dal punto di vista psicoemotivo, questo asana insegna metaforicamente ad abbandonare la pesantezza, a "sollevarsi", quindi è utile per contrastare la malinconia. Durante i mesi invernali, eseguirlo al mattino, al risveglio, aiuta ad affrontare la giornata con serenità e benessere.



## L'esperta consiglia

Se i potenziali benefici sulla linea non vi bastassero, i maestri yogi insegnano anche che portare la testa all'indietro e "tirare" i tessuti anteriori del collo agisce spianandone le rughe.

---

### **Ti potrebbe interessare anche:**

- » Yoga: per un'azione antiage ci vuole una Posa selvaggia
  - » Skateboard: entra nella tribù e prova le evoluzioni più divertenti
  - » Gambe e schiena toniche con il Fluilift. Più efficace perché asimmetrico
  - » Fitness: i buoni risultati sono una questione di testa
  - » Pilates: tonifica braccia e pettorali e aumenta la coordinazione con la Cadillac
- 





[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

© 2020 - Tutti i diritti sono riservati

