

# HOUETTE

*Donna*

Iscriviti alla newsletter

Cerca

VISO CORPO CAPELLI NAIL ART MODA **FITNESS** DIETE & CO. BENESSERE  
CHE OROSCOPO SALUTE

Informazione pubblicitaria

› Yoga

29/01/2021

## Yoga: dai una sferzata al metabolismo con la candela



A cura di **Emanuela Bruno**

Publicato il 29/01/2021 | Aggiornato il 29/01/2021

Un asana conosciutissimo e utile per i suoi effetti sul metabolismo, ma che offre anche tanti altri benefici: dà

alma e flessibilità nella vita quotidiana, riequilibra l'attività della tiroide e allena il pavimento pelvico

ati  
ere  
fondo.

GLICEMIA

MINALE

A



Credits: CHARLOTTE LAZZARI BY MARGHERITA CENNI

Un esercizio che, da bambine, abbiamo seguito tutte, senza sapere che fosse una posa **yoga**. Sarvangasana, la Candela, è un'asana conosciutissimo con grandi potenzialità benefiche. Innanzitutto, sgombrate il campo da equivoci e timori: Sarvangasana non è così complicata come sembra. Certo, nella sua variante più tecnica, prevede che siate supine, solleviate le gambe al soffitto, alziate il bacino da terra, lo supportiate con le mani ed allineiate busto e gambe in assetto verticale. Il lavoro richiede equilibrio, quindi dei muscoli stabilizzatori forti e allenati (soprattutto gli addominali). Potete cominciare però a prendere confidenza con

L'ASANA NELLA SUA  
VERSIONE PIÙ FACILE, IN  
CUI SOLLEVATE IL  
BACINO, LO SOSTENETE

CON LE MANI E  
RIMANETE IN APPOGGIO  
SUI GOMITI E SULLE  
PALLE, TENENDO LE  
GAMBE PIEGATE.

Come suggerisce l'insegnante **Francesca Cassia**, potete giocare con sforbiciate delle gambe o facendo il movimento della bicicletta ed estendere le ginocchia, raddrizzando il corpo verso il soffitto, solo se e quando vi sentirete in grado di farlo

## in inversione

Comunque la affrontiate, la posa della Candela non perde i suoi benefici. Dal punto di vista simbolico, il fatto di tenere un **asana in versione**, con il cuore sopra alla testa, crea un "controllo" delle emozioni sull'ego e sulla razionalità, cioè piega le nostre certezze, ci rende più flessibili nelle situazioni anche complicate della vita. Dal punto di vista fitness, invece, tonifica molto il pavimento pelvico, prevenendo e contrastando i fastidi causati dall'eccessiva rilassatezza di questo muscolo (come ad esempio l'incontinenza, che si manifesta anche in giovane età e non solo dopo una gravidanza o dopo la menopausa). Il beneficio forse più gradito alle donne, però, è il fatto che Sarvangasana riequilibra l'attività della **tiroide** e stimola il metabolismo, con un effetto antiage che si riflette su tutti i tessuti e gli organi.

## Gli errori da evitare

Attenzione: quando tenete la candela (dovete rimanere in posa per 5-6 respirazioni complete), non muovete la testa, per evitare di traumatizzare il collo. Evitate inoltre l'esecuzione dell'esercizio durante il ciclo mestruale e in gravidanza, dopo il quinto mese.

Informazione pubblicitaria

ati  
lere  
fondo.

GLICEMIA

MINALE

E  
A

## L'esperta consiglia

Ecco il tip che non vi aspettereste: poiché la Candela sblocca e libera il diaframma, è utilissima per far scomparire il singhiozzo.

---

### potrebbe interessare anche:

Pilates: fai la verticale sulla Big barrel per rafforzare spalle e braccia

Braccia e spalle: per allenarli servono i push up. Con un aiutino

Pilates: stop alla cellulite pedalando. Sulla Step barrel e a corpo libero

Zumba, arriva la prima 24 ore non stop online

---

DOMANDE?

DUBBI?

CURIOSITÀ?

Fai la tua domanda, i nostri esperti sono a tua disposizione

[FAI UNA DOMANDA ALL'ESPERTO](#)

