



Yoga per rafforzare il sistema immunitario



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 18/09/2020 | Aggiornato il 18/09/2020

Quello del Compasso è un asana che stimola i gangli linfatici e assicura moltissimi benefici: aumenta le difese, drena i liquidi ristagnanti, disintossica



Credits: CHARLOTTE LAZZARI BY MARGHERITA CENNI

C'è un **asana** yoga che la maggior parte di noi ha escluso a priori dal proprio repertorio, convinta di non essere in grado di raggiungere una simile posizione,

né di tenerla in modo esteticamente impeccabile: è Surya Yantrasana (il Compasso). Sembra adatta solo a poche contorsioniste ben allenate. In effetti non è una posa per principianti, perché richiede un mix di forza muscolare, scioltezza, grande flessibilità e controllo, ma l'insegnante di yoga **Francesca Cassia** assicura che, per prepararne l'esecuzione, si può effettuare un lavoro propedeutico adatto a chiunque.

IN OGNI CASO I BENEFICI DEL COMPASSO NON VENGONO MENO SE IL RISULTATO FINALE NON È PROPRIO ARMONIOSO E INECCEPIBILE.

Come eseguirlo step by step

Per riuscire ad effettuare Surya Yantrasana occorre allungare opportunamente la muscolatura della schiena e della parte posteriore delle gambe. Le pose yoga più indicate a questo scopo sono quelle che lavorano sulla catena muscolare posteriore, come ad esempio il Cane a testa in giù (Adho Mukha Svanasana) e il Piegamento in avanti (Uttanasana). Occorre esercitarsi gradualmente, per arrivare poi a cimentarsi con il Compasso.

Si entra nella posa dalla posizione del Loto: portate poi la coscia destra al petto, con il ginocchio piegato, e ruotate la gamba verso l'esterno, in modo che il ginocchio si avvicini alla spalla. Afferrate con la mano sinistra la parte esterna del piede destro e tiratelo verso l'alto, estendendo così la gamba il più possibile. Contemporaneamente, effettuate una lieve torsione del busto verso sinistra: appoggiando a terra la mano destra (davanti alla gamba che si sta sollevando), potete supportarvi nell'esecuzione. Se state già pensando "non fa per me, così mi annodo", commettete un errore: sappiate infatti che è meno difficile di quanto sembri e che l'efficacia della posa non viene meno, se la gamba non si estende completamente e il braccio che la sorregge non arriva sopra alla testa. In pratica:

sarete un po' goffe e insaccate, non eleganti come l'insegnante di yoga e ballerina Charlotte Lazzari (nella foto), ma ne trarrete grandi benefici. Rimanete in posizione 5-6 respiri completi e cambiate lato

I benefici

A prescindere dall'allenamento fitness, che è davvero intenso, la caratteristica del Compasso è quella di stimolare i gangli linfatici, sia quelli della zona inguinale che quelli ascellari. Questo migliora potentemente il **sistema immunitario**, ma ha anche un'utile azione **drenante** e **detox**. La leggera torsione del busto, inoltre, comporta un consumo dei grassi di deposito sul punto vita e migliora le funzioni digestive. Dal punto di vista psicologico, Surya Yantrasana aiuta a "lasciarsi andare", a liberarsi da pensieri e preoccupazioni gravose e ad allentare le tensioni.



L'esperta consiglia

Durante i vari step dell'esecuzione, non siate frettolose. Fermatevi ogni volta (quando portate il ginocchio al petto, poi alla spalla e così via) ed eseguite qualche respirazione completa. Vi aiuterà a rilasciare le tensioni e vi faciliterà l'esercizio.