

SILHOUETTE

donna



Iscriviti alla newsletter

Cerca

MAKE UP | VISO | CORPO | CAPELLI | NAIL ART | MODA | **FITNESS** | DIETE & CO.

BENESSERE | SESSO & PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

• FITNESS BRUCIACALORIE

CONTE

Informazione pubblicitaria

Home > Fitness > Yoga

28/03/2025



Yoga degli occhi per rilassare lo sguardo e potenziare la mente



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 28/03/2025 | Aggiornato il 28/03/2025



Riservatezza

Nella pratica della disciplina indiana, ma anche in quella di tutti gli sport, l'equilibrio e la concentrazione passano anche attraverso una vista efficiente e ci sono esercizi utili per allenare gli occhi



Credits: MARGHERITA CENNI

Molte volte ci dimentichiamo di quanto la **vista** sia importante quando ci si muove, tanto più durante un allenamento di fitness o durante una sessione di **yoga**, per mantenere la stabilità. Nella pratica sul tappetino, in particolare, è spesso coinvolto l'equilibrio, perché si assumono posizioni inconsuete e molti asana sono capovolti, cioè con la testa più bassa del cuore, e l'equilibrio è una qualità strettamente legata anche alla vista. Lo ricorda l'insegnante **Francesca Cassia**, sottolineando che avere dei punti di riferimento visivi



intorno a sé è di grande aiuto per mantenersi in l'equilibrio (basta pensare ai giri su se stessi dei ballerini, a cui viene insegnato a fissare sempre un punto per non sbilanciarsi). La controprova è il fatto che chiudere gli occhi rende più difficile stabilizzare il corpo, ad esempio quando ci si trova in appoggio su un piede solo.

NON È UN CASO CHE
MOLTI ESERCIZI
PER MIGLIORARE
L'EQUILIBRIO SI
ESEGUONO
ALTERNANDO FASI
AD OCCHI APERTE E
FASI, PIÙ SFIDANTI,
AD OCCHI CHIUSI.

Il rapporto tra vista e concentrazione

Per fare progressi nella pratica yoga e renderla più sciolta, fluida e meno faticosa è quindi utile un lavoro propedeutico sul binomio vista efficiente e concentrazione. L'esperta spiega: «Nel fitness la concentrazione è essenziale: che si tratti di mantenere l'equilibrio in un asana o di coordinare i movimenti durante un allenamento, gli occhi guidano il corpo. Tuttavia, l'affaticamento visivo da schermi e stress può ridurre la reattività e la precisione dei movimenti: è quindi importante rilassare il nervo ottico, migliorando



non solo la vista, ma anche la connessione mente-corpo, e quello che chiamiamo “yoga per gli occhi” aiuta a farlo».

Ridurre la tensione

Il presupposto degli esercizi mirati è il fatto che i muscoli oculari influenzano il sistema nervoso autonomo: specifici movimenti possono quindi ridurre la tensione visiva e migliorare la propriocezione, ovvero la capacità di percepire il corpo nello spazio. Esistono studi clinici in cui viene comprovato che alcune tecniche di training, come il palming e i movimenti oculari controllati, stimolano il nervo vago, riducendo lo stress e ottimizzando i riflessi visivi.

Gli esercizi dell'esperta

Per rilassare lo sguardo e potenziare la mente, migliorando precisione, equilibrio e prestazione atletica, Cassia suggerisce dei tips facili e accessibili a tutti.

1. **Palming** (nella foto sopra).
Coprite gli occhi con i palmi delle mani, per rilassare la vista e calmare il sistema nervoso. È ideale dopo un allenamento intenso.
2. **Movimenti oculari direzionali**. Alterna lo sguardo tra destra e sinistra, su e giù: migliora la coordinazione visual-motoria ed è utile per qualsiasi sport, oltre che per la pratica dello yoga.



3. Focalizzazione dinamica.

Spostate lo sguardo da oggetti vicini a oggetti lontani, per allenare l'adattabilità visiva, essenziale ad esempio in attività come la corsa o il sollevamento pesi.

Ti potrebbe interessare anche:

- » [Yoga per superare le emozioni negative](#)
 - » [Hiking: a piedi, lungo la costa](#)
 - » [Fitness Pilates: scolpisci l'addome sul Megaformer](#)
 - » [Yoga: se ti adatti diventi invincibile](#)
 - » [Fitness Pilates: braccia toniche con i dip sul Megaformer](#)
-



SILHOUETTE



Siamo - Autori - Esperti - Contatti - Pubblicità - Privacy - Privacy Policy - Condizioni d'uso



Riservatezza

- 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

© 2025 - Tutti i diritti sono riservati



Riservatezza