

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

16/05/2025



Yoga del mattino per rigenerarsi



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 16/05/2025 | Aggiornato il 16/05/2025

Il mezzo cammello è una posa che potete eseguire appena alzate, per risvegliare il corpo e vivificare tutti i tessuti



Riservatezza



Credits: GIULIA GUALDI BY MARGHERITA CENNI

C'è un modo per cominciare la giornata dando una sferzata di nuova **energia** all'organismo: è la pratica **yoga** e, in particolare, l'esecuzione di pose che favoriscono una respirazione ampia e riossigenante: lo assicura l'insegnante **Francesca Cassia**, suggerendo di provarne una accessibile anche a chi non è una super-esperta dell'antica disciplina indiana: Ardha Ustrasana, il Mezzo cammello.

PROMUOVERE UNA
RESPIRAZIONE
COMPLETA E
PROFONDA È ANCHE
UTILE PER IL
CONTROLLO DELLO
STRESS, DEGLI



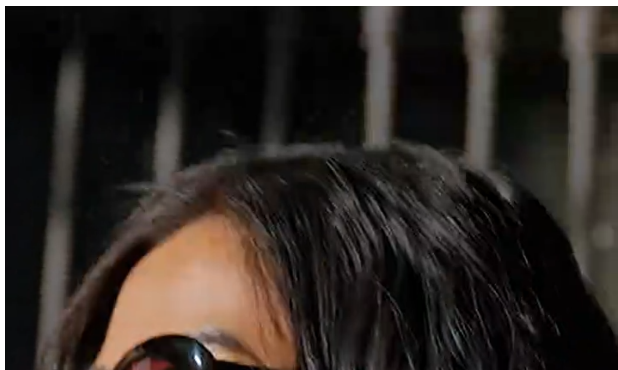
CONTE'

Riservatezza

STATI D'ANSIA E DELL'INSONNIA.

L'asana facilitato

Rispetto alla notissima posa del **Cammello**, in cui siete sedute sui talloni, appoggiate le mani ai piedi, dietro di voi, e sollevate i glutei, estendendo le anche e inarcando all'indietro la schiena e il capo, il Mezzo cammello vi offre la possibilità di lavorare in modo facilitato. Una gamba, infatti, rimane estesa davanti a voi e il braccio corrispondente si porta di fianco al capo, mentre l'altra mano si appoggia al piede posteriore (come mostra Giulia Gualdi nella foto sopra). Mantenete la posizione per 5-6 atti respiratori completi, poi ripetetela invertendo la posizione delle gambe.



I vantaggi dei movimenti in apertura

L'efficacia della posa, come accade per tutti gli **asana** in estensione all'indietro, sta nella sua pronunciata apertura: apre le spalle, il petto ed espande la gabbia toracica, incrementando quindi la capacità polmonare e consentendo di introdurre nell'organismo una quantità di aria maggiore ad ogni atto



respiratorio. Questo lavoro ha il potere di stimolare il cuore e di favorire l'ossigenazione del sangue: gli antichi maestri yogi lo insegnavano con una metafora energetica, affermando che "aprire il cuore significa permettere al flusso vitale di raggiungere ogni parte di te".

Naturalmente non occorre eseguire un inarcamento della schiena da acrobate o da contorsioniste: l'ampiezza del gesto dipende dalle possibilità individuali e non interferisce con i benefici dell'asana. Il risultato è comunque un utilissimo boost di ossigenazione per riattivare e migliorare il metabolismo cellulare, con un effetto antiage su tutti i tessuti, per contrastare l'astenia e per garantirsi anche una maggiore lucidità mentale.

Ti potrebbe interessare anche:

- » [Pilates, prova l'Hundred per scolpire gli addominali. Con un elastico](#)
 - » [Yoga per rimodellare le gambe](#)
 - » [Pilates: metti alla prova le spalle con un elastico](#)
 - » [Yoga per le donne vittime di violenza](#)
-



SILHOUETTE

[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 - Tel: 02.63.675.300

© 2025 - Tutti i diritti sono riservati

