

SILHOUETTE

donna



Iscriviti alla newsletter

Cerca

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

BENESSERE | SESSO & PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

• FITNESS BRUCIACALORIE

Home › Fitness › Yoga

11/07/2025



Yoga: accelera il metabolismo con il Bastone a 4 arti



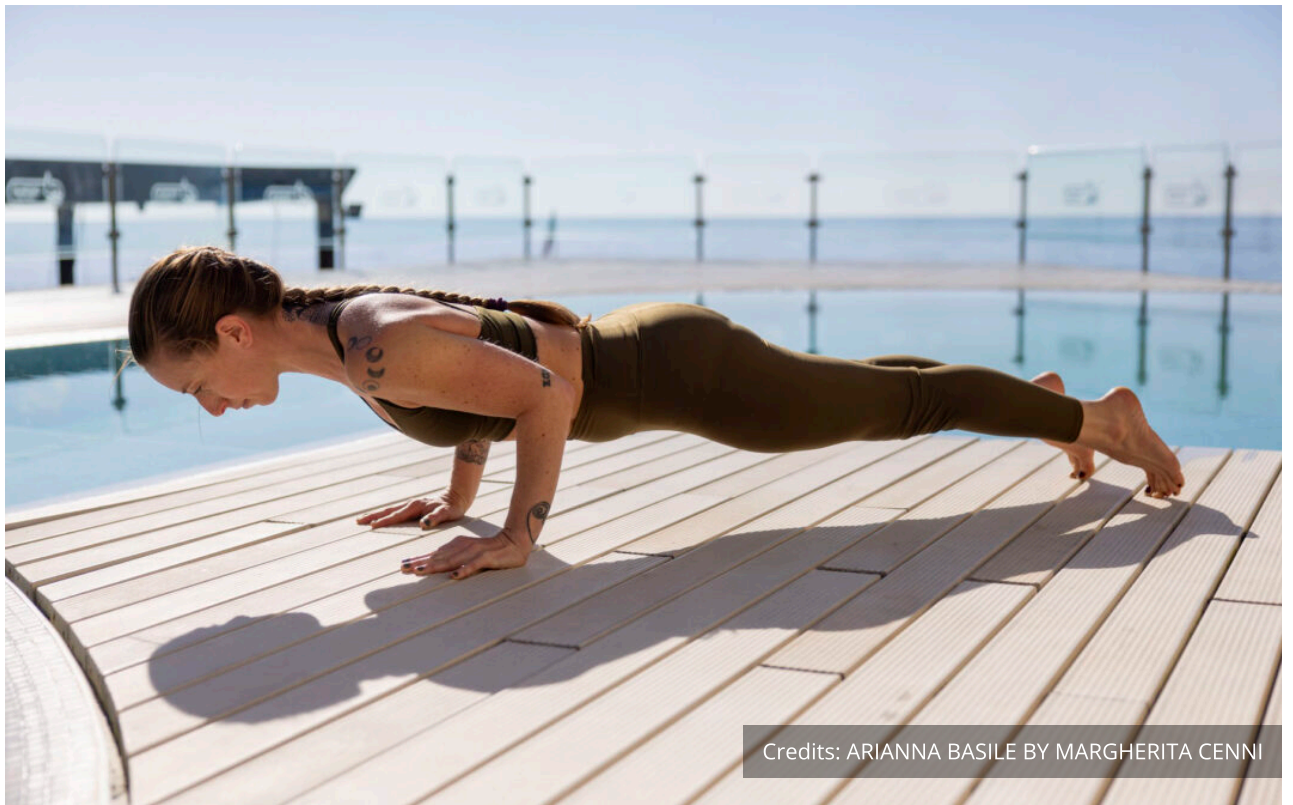
A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 11/07/2025 | Aggiornato il 11/07/2025

È una posa molto intensa, che coinvolge tutta la muscolatura e che gli antichi maestri associano ai concetti di ardore e fuoco: tradotto nei concetti della medicina occidentale, grande consumo calorico



Riservatezza



Provate a pensare a una **plank**, esercizio conosciutissimo nel mondo del fitness: lo trovate impegnativo? Chaturanga Dandasana, la posa del **Bastone a 4 arti**, può ricordare a prima vista la plank ma, ad uno sguardo più attento, appare subito molto più intensa. Lo assicura l'insegnante di yoga **Francesca Cassia**, spiegando come questo asana abbia grandissime potenzialità di stimolo metabolico.

SE VOLETE
PROVARE UN
ESERCIZIO DAL
GRANDE DISPENDIO
ENERGETICO, CHE
DIA UNA SFERZATA
AL METABOLISMO E
LO ACCELERI



FORTEMENTE, QUESTO ASANA È LA SCELTA GIUSTA.

Come si esegue

La posa è una tenuta in cui avete gambe, busto e testa in posizione di plank, quindi allineati, mentre le braccia, anziché essere estese con le mani a terra oppure in appoggio sugli avambracci, assumono una posizione più impegnativa: le mani infatti sono appoggiate sul tappetino, ma i gomiti sono vicini al busto e gli avambracci sono perpendicolari al suolo. Il corpo non è inclinato come nella plank, ma parallelo al suolo.

Per bruciare calorie

Una simile tenuta fa lavorare spalle, tricipiti e pettorali, perché mantenere tutto il corpo vicino al tappetino attiva intensamente la muscolatura del cingolo scapolare. Poi lavora in profondità il **core**, specialmente i muscoli dell'addome (trasverso, retto addominale e obliqui), che deve stabilizzare il corpo. I glutei e i quadricipiti sono chiamati in causa per mantenere l'allineamento e supportare la parte bassa del corpo. Risultato? Si bruciano molte calorie e il metabolismo basale riceve una forte accelerazione.

Perché funziona

Dal punto di vista strettamente fisiologico, i processi che generano il **boost metabolico** sono due. Il primo si chiama termogenesi muscolare: il fatto di tenere a lungo la posizione, in



isometria cioè senza muoversi, genera calore nel corpo e questo processo chimico contribuisce ad accelerare il metabolismo. Il secondo è una reazione di tipo endocrino: mentre il core lavora, vengono coinvolte le ghiandole surrenali (legate alla zona lombare) e questo può aiutare a riequilibrare nell'organismo sostanze come il cortisolo e l'adrenalina, da cui dipende fra l'altro una risposta metabolica più efficiente.

Un atto di buona volontà

Dal punto di vista filosofico, invece, gli insegnamenti degli antichi maestri (e specificamente gli Yoga Sutra di Patanjali, uno dei testi-cardine della disciplina) associano Chaturanga Dandasana al principio del Tapas, che significa "ardore", "fuoco che trasforma". L'asana è considerato infatti un atto di volontà, di forza interiore che brucia l'inerzia e accende Agni, il fuoco digestivo/metabolico, sia nel corpo che nella mente.

Ti potrebbe interessare anche:

- » [Pilates: modella le spalle con un elastico](#)
 - » [Acquagym: i 2 esercizi top per i glutei](#)
 - » [Pilates: pancia piatta con il Roll down. E un elastico](#)
 - » [Yoga: sblocca le emozioni con un'estensione laterale](#)
-





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

