

Yoga: alla conquista della stabilità



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 12/09/2025 Aggiornato il 12/09/2025

La pratica yogica è una palestra per sviluppare molte qualità motorie fra cui l'equilibrio: l'esperta spiega come affrontare le sfide sul tappetino e i benefici che se ne traggono



Credits: STELLA MANENTE BY MARGHERITA CENNI

Dedicarsi allo **yoga** non è solo una forma di fitness, in cui ci si tonifica o si allungano i muscoli. «Ogni **asana** insegna a sentire il proprio corpo nello spazio, a migliorare equilibrio e coordinazione e a usare la forza e la stabilità in modo consapevole» sottolinea l'insegnante **Francesca Cassia**, e questo è importantissimo anche per la vita di tutti i

giorni e per qualsiasi attività motoria quotidiana.

Gli asana che sfidano l'equilibrio sono molto utili e imparare ad affrontarli, a piccoli passi, è possibile a tutte: basta farlo seguendo i consigli giusti,

Perché funziona

L'esperta chiarisce quali sono i benefici delle pose in **equilibrio**.

Rendere il proprio equilibrio più stabile è importante perché migliora la postura e previene cadute e traumi nella vita di tutti i giorni. Avere movimenti più sicuri significa ridurre il rischio di dolori e di infortuni.

Accrescere la coordinazione e la capacità di controllo sul corpo è un vantaggio propedeutico allo sport e a qualsiasi attività, perché rende ogni gesto più fluido.

Lo yoga sviluppa la forza muscolare e anche questo diventa uno strumento di stabilità nel quotidiano: avere core, spalle e gambe più forti significa essere agevolate anche nella pratica della corsa, della danza, del Pilates o del nuoto.

Il ruolo della respirazione

Nella pratica yogica è fondamentale acquisire consapevolezza corporea:

attraverso la respirazione e la percezione di ogni più piccolo movimento, infatti, si riducono stress, tensioni e paure e si migliora la propria performance, che diventa più agevole e precisa. Questo accade sul tappetino, ma si trasferisce analogamente anche nella gestualità della vita.

5 tips pratici

Ma quali sono i consigli generali che l'insegnante può dare, per affrontare asana in cui la componente equilibrio è forte e potrebbe spaventare le neofite? Scegliendo come esempio la variante della Ruota, eseguita da Stella Manente nella foto sopra, Francesca Cassia propone 5 tips pratici.

1. Bisogna avere sempre piedi e mani ben radicati, sentire cioè il contatto con il pavimento e distribuire il peso su tutta la superficie (o le superfici) di appoggio.
2. E' importante che il core sia sempre attivo: addome e glutei contribuiscono infatti a controllare e stabilizzare sempre i movimenti. Negli asana caratterizzati da estensioni o inarcamenti all'indietro e nei flow dinamici, poi, il ruolo del core rappresenta anche una protezione per la schiena.
3. Durante l'esecuzione, fissare un punto fisso aiuta l'equilibrio. È quindi importante lavorare sullo sguardo e sulla concentrazione.
4. Concentrazione significa anche attenzione alla respirazione consapevole. La regola generale è

inspirare aprendo il torace ed
espirare mentre si radicano al
suolo mani e piedi.

5. Durante la pratica, gli insegnanti spiegano anche come eseguire piccoli aggiustamenti, ad esempio come spostare leggermente mani e piedi, per trovare e sentire il proprio punto di equilibrio, prima si tenere la posa.