

Yoga: combatti cellulite e gonfiori con l'asana del Danzatore



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 29/08/2025 Aggiornato il 29/08/2025

Natarajasana è una tenuta piena di grazia, forza e armonia, che agisce sui gangli linfatici, sulla pompa muscolare e sul sistema nervoso autonomo, riducendo i ristagni di liquidi e regalando leggerezza



Credits: ARIANNA BASILE BY MARGHERITA CENNI

Nella tradizione yogica Shiva Nataraja è il signore della **danza**, simbolo dell'energia che regola il processo infinito di evoluzione ciclica della vita in cui tutto si crea, si trasforma, si distrugge. La sua posa emblematica è Natarajasana, l'**asana del Danzatore**, un esercizio elegante in cui

grazia, equilibrio e leggerezza salgono dal piede di appoggio e danno slancio all'intera figura. L'insegnante di yoga **Francesca Cassia** spiega per quali motivi questa posizione ci aiuta a sentirci più leggere.

In questa tenuta il corpo si apre, lascia andare, si lascia attraversare dall'energia che fluisce e che porta vita ed equilibrio silenzioso.

Per gambe leggere (e non solo)

Alla bellezza del gesto Natarajasana unisce numerosi benefici, ma ce n'è uno in particolar modo che le donne apprezzano moltissimo: favorisce il drenaggio linfatico. Grazie all'impulso che dà al flusso della linfa, che funziona come un "sistema di pulizia" dell'organismo, la posa contribuisce all'eliminazione delle tossine e delle scorie metaboliche accumulate nei tessuti. Riduce inoltre **gonfiori** e **ritenzione idrica**, soprattutto nelle gambe e nella zona dell'addome, regalando una sensazione di leggerezza e prevenendo (o contrastando) gli inestetismi come la cellulite. Non è finita. Stimolare la rete linfatica significa rafforzare il sistema immunitario, perché la linfa trasporta in tutto l'organismo le cellule immunitarie che ci difendono dalle infezioni. Dal punto di vista estetico, infine, migliora l'aspetto di tutti i tessuti, prima fra tutti la pelle, perché una

riduzione della stasi linfatica significa maggiore ossigenazione e cellule più toniche e vitali.

Come agisce

Ma come avviene la stimolazione linfatica durante l'esecuzione della posa del Danzatore? L'insegnante lo sintetizza così: «La compressione dell'inguine e l'allungamento della gamba sollevata posteriormente stimolano i principali snodi linfatici (inguinali, addominali e ascellari), aiutando il corpo a drenare liquidi in eccesso. L'equilibrio su una gamba favorisce la contrazione naturale del polpaccio, che agisce come una pompa linfatica verso l'alto. L'apertura del torace e dell'ascella, abbinata al respiro profondo, attiva la zona del dotto toracico (il più grosso snodo linfatico del corpo ndr), migliorando la circolazione linfatica centrale. L'allungamento della colonna vertebrale, infine, stimola anche il sistema nervoso autonomo, che regola il flusso dei liquidi nel corpo».