

Yoga: fai il Mezzo Arco per allentare le tensioni di spalla e collo



A cura di Emanuela Bruno

Publicato il 03/10/2025 Aggiornato il 03/10/2025

È un asana accessibile anche a chi non è una praticante provetta, in grado di riequilibrare e restituire a tutto l'upper body una postura bilanciata e armoniosa



Credits: STELLA MANENTE BY MARGHERITA CENNI

C'è una zona del corpo che, più facilmente di altre, è soggetta a tensioni anomale, blocchi, indolenzimenti e rigidità: è quella del collo e delle spalle, che meritano quindi attenzioni particolari per ritrovare benessere ed equilibrio. Lo **yoga** può contribuire a questa azione-leggerezza con una posa piuttosto facile, adatta anche alle

meno esperte: Ardha Dhanurasana, nome sanscrito del **Mezzo Arco**.

Forza e morbidezza

Come spiega l'insegnante **Francesca Cassia**, è un asana che, nella forma, ricalca il profilo di un arco che si tende: «Il corpo diventa un arco vivo: una mano afferra la caviglia, mentre la gamba sollevata spinge indietro e verso l'alto, generando una tensione armoniosa che si propaga attraverso la colonna e le spalle. Lo sterno si apre, il collo ritrova spazio e leggerezza. È un gesto che combina forza e morbidezza, equilibrio e slancio».

Secondo la filosofia yoga il corpo è l'arco, ma la freccia è la mente, con un legame olistico fortissimo: liberare il collo dà la leggerezza che permette di guardare avanti, in senso proprio e metaforico.

Come si esegue

Durante l'esecuzione dell'esercizio, una mano afferra la caviglia corrispondente e la gamba spinge all'indietro e verso l'alto, aprendo il bacino e allungando i muscoli flessori dell'anca. La spinta della gamba porta le spalle ad aprirsi, rendendo più ampia e libera la respirazione, e si distribuisce lungo la colonna vertebrale, migliorandone la mobilità e riequilibrando il tono di tutta la muscolatura. Il collo

segue l'allungamento della schiena e può acquistare lunghezza, leggerezza e libertà di movimento. In sintesi, la postura di tutto l'upper body ritrova stabilità, eleganza e flessuosità, le tensioni del collo si allentano, le spalle assumono un assetto più libero e naturale.

Come ottenere il meglio

Per assicurarsi il massimo dei benefici da Ardha Dhanurasana, l'esperta elenca alcuni tips:

1. Il piede sollevato non deve essere spinto solo verso l'alto, ma in direzione indietro-in alto.
2. La gamba che rimane sul tappetino deve essere stabile, ben radicata al suolo, perché questo consente al torace di espandersi con minore sforzo.
3. Lo sterno si solleva verso il cielo e dovete pensare di "allargare le spalle come ali".
4. Mantenete lo sguardo in avanti e il mento lievemente ritratto, perché questo consente di allungare la zona cervicale senza tensioni.
5. Per favorire l'apertura e rinforzare la schiena, dondolate leggermente avanti-e-indietro, sincronizzando il movimento con la respirazione.