

Yoga: fai la Ruota per rafforzare la schiena



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 22/08/2025 Aggiornato il 22/08/2025

Avere una colonna vertebrale elastica e sciolta, inarcarsi all'indietro con facilità, aprire il torace e il respiro: ecco i benefici di Chakrasana, l'esercizio per mantenere giovane la schiena nel tempo



Credits: ARIANNA BASILE BY MARGHERITA CENNI

Il corpo è forte e potente quando è elastico e non quando, pur avendo muscoli robusti, è rigido. Questo, secondo l'insegnante di yoga **Francesca Cassia**, è l'assioma di partenza per comprendere l'efficacia e i benefici di una **posa** caratterizzata da una profonda flessione della schiena all'indietro, con un'ampia apertura del

torace: Chakrasana, la posizione della **Ruota**.

Simbolicamente

piegarsi e disegnare un arco all'indietro significa aprire il cuore, spalancarsi alla vita con gioia.

Una dichiarazione d'amore per la colonna vertebrale

Allenarsi con costanza a eseguire questo esercizio significa rimanere flessibili, contrastando la rigidità che il corpo subisce con il passare degli anni: «Chakrasana infatti è una sorta di dichiarazione d'amore alla propria **colonna vertebrale**» sorride l'esperta. L'arte nascosta dietro a questo asana è imparare a muovere e inarcare la propria schiena “vertebra per vertebra”, senza fretta, ogni volta con un piccolo progresso rispetto alla volta precedente. Ogni tentativo (perché una Ruota ampia e armoniosa non vi riuscirà se non dopo numerosi tentativi) è un allenamento per la mobilità dorsale, spesso bloccata dalle cattive posture e dallo stress, per la fluidità del respiro, che si espande progressivamente con l'apertura del torace, per la forza delle gambe e delle braccia, che devono sostenere il gesto.

Perché l'asana funziona

L'insegnante elenca i motivi per cui, dal punto di vista strettamente anatomico, la colonna vertebrale si mantiene in salute grazie alla posa della Ruota.

1. L'asana lavora su tutta la colonna vertebrale, specie sulla zona lombare e dorsale, con un'estensione controllata che migliora la mobilità dei suoi vari settori: ad esempio aiuta a contrastare l'iper-cifosi dorsale, che la posizione seduta tende ad accentuare.
2. Il movimento in estensione stimola la circolazione del liquido sinoviale (quello che lubrifica le articolazioni del corpo) fra le vertebre, mantenendo i dischi intervertebrali elastici e ben idratati.
3. Con i movimenti di apertura si stimolano i gangli nervosi, cioè gli snodi del sistema nervoso a livello paravertebrale, e questo migliora la comunicazione fra il cervello e la periferia del corpo attraverso la rete dei nervi.
4. Per dare supporto alla posa, occorre attivare i muscoli paravertebrali, i muscoli profondi dell'area lombare, i glutei, le spalle e anche i tricipiti: accrescerne la forza con l'allenamento significa dare più protezione a tutta la colonna vertebrale nelle attività quotidiane. Chakrasana, inoltre, crea armonia ed equilibrio fra i muscoli flessori e gli estensori della colonna, prevenendo lombalgie e altri dolori localizzati.
5. Non lo credereste, ma un gesto come quello della Ruota comporta una decompressione delicata della spina dorsale, perché apre lo spazio fra le vertebre. Questo

previene (o contrasta) gli
irrigidimenti nell'area dorsale e
lombare e facilita un migliore
allineamento vertebrale nel tempo.