

Yoga: fai la sfinge per combattere le rughe sul collo



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 19/09/2025 Aggiornato il 19/09/2025

L'estetica del collo non migliora dedicandosi solo alla zona anteriore, sede degli inestetismi più evidenti: bisogna curare anche i muscoli posteriori, quelli delle spalle e del petto. L'esperta spiega come fare



Credits: MANENTE BY MARGHERITA CENNI

L'**epidermide** del collo è facilmente soggetta alla formazione di **rughe** e di inestetismi, segni di invecchiamento che è possibile contrastare anche con lo **yoga**. Ma attenzione: come spiega l'insegnante **Francesca Cassia**, non si può

intervenire isolando il collo dalle spalle, che ne costituiscono il naturale sostegno e che contribuiscono alla comparsa degli stessi inestetismi. Se le spalle sono chiuse o rigide, ad esempio, il collo si accorcia, si insacca e si creano tensioni che possono disegnare solchi, creare rigidità anomale e favorire le rughe, sia sul collo che sul viso. Per migliorare l'estetica del collo è quindi necessario lavorare sia sul **collo** che sulle spalle e la posa della Sfinge (Salamba Bhujangasana) è perfetta per questo obiettivo.

È un asana dolce ma potente, che tonifica i muscoli cervicali e del torace, libera, apre e allinea le spalle e aiuta il collo a mantenere lunghezza, forza e fluidità nei movimenti

Come si esegue

Sdraiatevi a pancia in giù, avambracci a terra, gomiti sotto le spalle. Sollevare il petto mantenendo il collo lungo, con il mento leggermente rientrato. Spingete delicatamente il torace in avanti, aprendo le spalle, e respirate profondamente, concentrandovi sul rilassamento del trapezio e dei muscoli frontali del collo. Inspirate aprendo il torace, espirate liberando progressivamente dalle rigidità le spalle e l'area cervicale. Mantenete la posa 30–60 secondi, aumentando

gradualmente la tenuta con la pratica quotidiana.

Bastano pochi minuti

Anche pochi minuti al giorno aiutano a prevenire le rughe da tensione e a migliorare la postura e l'esperta ne spiega i motivi. Grazie all'estensione dolce, i muscoli anteriori del collo si allungano e questo favorisce una pelle più distesa, perché spiana le rughe sottili. Inoltre la microcircolazione viene stimolata, a tutto vantaggio dell'ossigenazione dei tessuti. Un collo più lungo e tonico è l'antitesi della lassità cutanea da cui dipendono tanti cedimenti e inestetismi.

Anche per il “doppio mento”

Non solo. Rinforzando e restituendo il giusto tono al trapezio, che si estende dalla colonna cervicale alle spalle, e agli altri muscoli cervicali (quindi a tutti i muscoli posteriori del collo), il sostegno della testa migliora e si attenuano eventuali tracce di “doppio mento”. In più il sollevamento del petto e la spinta dolce delle scapole creano apertura all'upper body, regalando maggiore armonia posturale e quindi migliorando anche l'aspetto del collo.