

Yoga: prova l'asana del saggio Vasishta che scolpisce i muscoli senza ingrossarli



A cura di Emanuela Bruno

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

Amatissima dalle donne, che temono sempre un eccessivo accrescimento dei muscoli, Vasishtasana mette in gioco tutto il corpo, con focus sul core e sull'upper-body



Credits: ARIANNA BASILE BY MARGHERITA CENNI

Lo **yoga** è una disciplina dai mille benefici, sul corpo e sulla mente. La conoscenza delle sue molteplici sfaccettature è ormai molto aumentata anche presso il grande pubblico, grazie a

tanti eventi, workshop e lezioni aperte, che le varie scuole e organizzazioni propongono per avvicinare nuovi adepti a una pratica consapevole. È molto più di una gym, insomma, ma sono ancora numerose le donne che seguono e amano le lezioni soprattutto per la loro valenza fitness: indiscutibilmente, infatti, lo yoga è una forma di training completo ed efficace per il corpo. Lo assicura l'insegnante **Francesca Cassia**, che ci descrive un asana particolarmente indicato per le signore: Vasishtasana, la posizione del **saggio Vasishta**.

Questa posa ha
definisce la figura e
scolpisce i muscoli
senza gonfiarli: un
beneficio molto
apprezzato dalle donne.

Un asana intenso e potente

Si tratta di un esercizio che, con un po' di allenamento, tutte possono provare e che sicuramente tutte conoscono: è infatti sovrapponibile alla **plank laterale**, una tenuta isometrica proposta molto spesso nel fitness tradizionale. Consiste nel portare in perfetto allineamento le gambe unite, il busto e il capo, appoggiandosi su un braccio teso e sulla parte esterna di un piede (quello inferiore), mentre il braccio libero si apre verso l'alto. Nella foto sopra Arianna Basile esegue una variante più scenografica, sollevando la gamba superiore, ma l'efficacia del lavoro è garantita anche nelle versione-base, più semplice. Come sottolinea Cassia, si tratta

di una posa che sembra facile ma è molto potente e intensa.

Per l'upper body

Mette in gioco in modo profondo tutta la parte superiore del corpo, rinforzando deltoidi e tricipiti e dando tono alle spalle e alle braccia, ma chiama in causa anche gli addominali, per esercitare la spinta verso l'alto che impedisce al corpo di perdere l'equilibrio o l'allineamento, e il punto-vita ne trae grande giovamento.

Una combinazione di forza e grazia

Secondo i maestri yogi, la magia di questo **asana** sta nel fatto che combina forza, grazia ed equilibrio: lo paragonano a una linea elegante, tracciata con intenzione e fermezza, e insegnano che durante la tenuta l'energia si espande allungando il busto e slanciando la figura. Ecco perché, spiegano, i muscoli non acquistano volume pur risultando più tonici, modellati e definiti.

Una buona esecuzione dà postura aperta e stabilità articolare, perché caviglie, bacino, polso e articolazione della spalla devono contrastare la forza di gravità e si rinforzano. Dal punto di vista mentale si impara ad avere una grande centratura, perché per mantenere la stabilità occorrono concentrazione e determinazione.