

Yoga: prova l'asana della felicità



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 05/09/2025 Aggiornato il 05/09/2025

Il Mezzo cammello è un asana che agisce dal punto di vista fisico, emotivo e ormonale, migliorando lo stato dell'umore e aprendovi alla vita con più vitalità ed energia



Credits: STELLA MANENTE BY MARGHERITA CENNI

Se tutte conoscete la posa yoga del **Cammello**, meno nota è quella, di approccio più agevole, chiamata Ardha Ustrasana, il Mezzo cammello. «È molto più di un semplice piegamento all'indietro: è un invito a respirare a pieni polmoni e a liberare la mente, che 'accende' la felicità» spiega l'insegnante di yoga **Francesca Cassia**.

Nella tradizione yogica
è un asana associato
all'apertura del cuore,
simbolo di gioia e
felicità, ma ha anche
solide basi
scientifiche.

L'asana del buonumore

Come racconta l'esperta, il movimento e la tenuta di questa posa influiscono sui muscoli e sul sistema ormonale, stimolando la produzione di endorfine e di serotonina, neurotrasmettitori legati al buonumore e alla sensazione di felicità. Ma come agisce concretamente Ardha Ustrasana?

1. L'estensione toracica, che avviene inarcando il busto all'indietro, apre i muscoli pettorali e intercostali. Questo facilita i movimenti del **diaframma** e "libera" la respirazione, rendendola più profonda e ossigenante, ma soprattutto stimola il nervo vago, che ha un ruolo di primo piano nella regolazione del rilassamento e dell'umore: in pratica, il sistema parasimpatico riceve segnali positivi che provocano una riduzione del cortisolo (ormone legato allo stress) e un aumento delle endorfine e della **serotonina**.
2. L'allungamento interessa la colonna vertebrale, specie la sua parte dorsale (spesso irrigidita dalla sedentarietà e dalle posture scorrette), eseguendo una sorta di

dolce massaggio e rendendola più flessibile. In questo modo contribuisce a facilitare ulteriormente l'apertura del petto e ad accrescere la capacità polmonare nella respirazione. La postura "aperta" è di per sé un gesto "espansivo", che secondo la tradizione yogica porta al cervello un messaggio di sicurezza e di benessere: e questo cambia lo stato emotivo in pochi minuti.

3. Spingendo il bacino in avanti, si allungano i quadricipiti e soprattutto i flessori delle anche, su cui si concentrano rigidità e contratture. Secondi gli antichi maestri yogi, gli psoas (i muscoli flessori delle anche) sono strettamente connessi con l'emotività e scioglierne i blocchi significa liberarsi delle tensioni emotive.
4. La leggera estensione cervicale stimola la tiroide e le paratiroidi: questo, insieme all'apertura del torace, influisce sul sistema ormonale e regola l'energia e la vitalità, riequilibrandole.

Come si esegue

Per una corretta esecuzione, inginocchiatevi a terra con le ginocchia allineate alle anche. Portate la mano destra sul tallone corrispondente, ispirate e sollevate il braccio opposto verso l'alto, aprendo bene il petto. Pensate di "allungare la pelle del petto", non di spingere indietro la schiena, in modo che l'apertura sia più sicura e profonda. Spingete quindi il bacino in avanti,

delicatamente, senza caricare la zona lombare. Mantenete la posa per 5-7 respiri profondi, poi cambiate lato.

Prima di entrare nella posa, potete riscaldarvi con una plank e con qualche affondo, che attivano i muscoli del core e delle gambe. A esercizio concluso, compensate il lavoro in estensione con **Balasana** (la posa del Bambino), che riporta in equilibrio la colonna vertebrale.