

Yoga: tutti i vantaggi degli asana in inversione



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 01/08/2025 Aggiornato il 01/08/2025

Sembrano impossibili da eseguire e molte praticanti ne hanno paura, ma offrono una serie di benefici (spesso molto amati e ricercati dalle donne) che sono un invito a farsi coraggio e a provare



Alzi la mano chi, guardando l'**asana** eseguito da Charlotte Lazzari nella foto sopra, non lo ritiene irraggiungibile per le proprie possibilità. «Le pose a **testa in giù** spaventano. Lo capisco: sembrano difficili, strong, quasi proibitive. Ma dentro a quel rovesciamento c'è un dono potente per la silhouette femminile e per la salute del corpo» commenta l'insegnante

di yoga **Francesca Cassia**, che ci spiega tutte le buone ragioni per provare a fidarsi e a sperimentare gesti e tenute con un punto di vista opposto rispetto a quello a cui si è abituate.

Per i maestri yogi
“Viparita Karani” è
l’arte di invertire le
cose, di guardare il
mondo da un’altra
prospettiva per trovare
un nuovo equilibrio.

5 buoni motivi per mettersi a testa in giù

1. Gli asana in inversione favoriscono il drenaggio linfatico: le gambe si fanno più leggere, i gonfiori e i ristagni si riducono, la pelle appare subito più luminosa.
2. Rimanere a testa in giù, inoltre, attiva la circolazione sanguigna e l’afflusso di nutrimento al cervello, portando una vera e propria “boccata d’ossigeno mentale”. “Questo aiuta a rigenerare la mente, favorendo chiarezza, concentrazione e un senso di calma profonda” descrive l’esperta.
3. Le pose capovolte stimolano il sistema nervoso parasimpatico, che abbassa lo **stress** e l’ansia, migliorando il tono dell’umore, grazie al rilascio di neurotrasmettitori come la **serotonina**.

4. Da un punto di vista strettamente fitness, gli esercizi in appoggio sulle braccia rinforzano le spalle, gli arti superiori e il core, chiamato a stabilizzare il corpo e a evitare cadute o perdite di equilibrio: è un potenziamento muscolare femminile, che non provoca ingrossamento e che scolpisce in modo aggraziato.
5. Anche la colonna vertebrale trae beneficio dalle pose in inversione, perché riceve una decompressione che la aiuterà a trovare e a mantenere una postura elegante e sana.

Ti potrebbe interessare anche:

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

Camminare in acqua: 6 buone ragioni per farlo

Sand Basket: la pallacanestro va in spiaggia

Pilates: per allungare i muscoli posteriori delle cosce serve un elastico

Skiroll, definisci la figura con un interval training
