

Yoga e Mal di Schiena

Quando si parla di "mal di schiena" si usa un termine poco scientifico ma usuale e molto efficace. Le statistiche valutano che più del 30% della popolazione è afflitta da questo disturbo che è comune quasi come un banale raffreddore. Le principali malattie delle vertebre, come il cancro, l'osteomielite, l'ernia al disco, le fratture e le slogature, giustificano solo in piccola parte i casi di mal di schiena. E' stato dimostrato che quello che veramente conta per la prevenzione e la cura del mal di schiena, non è tanto la terapia farmacologica o strumentale, ma una corretta mobilitazione del rachide tramite esercizi specifici e soprattutto un'oculata "gestione" della propria schiena nella vita di tutti i giorni.

Ciò avviene attraverso:

1. una minima conoscenza dei principi d'anatomia;
2. una conoscenza dei meccanismi di protezione della colonna vertebrale;
3. pratiche e tecniche derivanti dallo yoga.

La conoscenza anatomica e funzionale della colonna vertebrale è fondamentale per una migliore comprensione delle malattie che la riguardano, per la loro prevenzione e per il loro trattamento.

LA COLONNA VERTEBRALE

La nostra colonna vertebrale è una complessa struttura che associa una notevole resistenza ad una grande elasticità. Composta di 33 ossa sovrapposte, le vertebre, distinte in 5 regioni:

- 7 vertebre cervicali
- 12 vertebre dorsali
- 5 vertebre lombari
- 5 vertebre sacrali fuse nell'osso sacro
- 3/4 vertebre coccigee

Vista di fronte la colonna è rettilinea; lateralmente invece presenta 4 curve fisiologiche caratteristiche necessarie per una più razionale distribuzione del peso ed una maggiore elasticità. Queste curve prendono il nome di: LORDOSI a livello cervicale e lombare, CIFOSI a livello dorsale e coccigeo. Un'alterazione di questi profili può creare dolore e limitare i movimenti della nostra colonna vertebrale. Infine una deviazione laterale e permanente di un segmento della colonna si dice SCOLIOSI. Un' alterazione del profilo sul piano laterale (sagittale) produce:

-al tratto del dorso:

1. Dorso curvo (per una accentuazione della curva)
2. Dorso piatto

-al tratto lombare:

1. Iperlordosi lombare (accentuazione curva)
2. Rettilineizzazione lombare

Quando queste deviazioni alterano la struttura scheletrica si definiscono DISMORFISMI (scoliosi vere o dorsi curvi strutturati). Mentre quando le deviazioni sono determinate solo da un apparato muscolare deficitario con un apparato scheletrico del tutto normale, si parla di: ATTEGGIAMENTI SCORRETTI della colonna.

LA VERTEBRA è formata da: una parte anteriore: il corpo vertebrale e una parte posteriore: l'arco vertebrale.

Sul corpo si distribuisce il peso, mentre l'arco controlla le modalità del movimento della colonna. Tra corpo ed arco esiste un forame all'interno del quale transita il midollo spinale, organo nervoso dal quale hanno origine i nervi spinali. Come tutte le ossa del nostro corpo anche le vertebre si uniscono tra loro per mezzo di articolazioni, in pratica come dei giunti che permettono e regolano il movimento relativo delle varie parti del corpo.

Queste strutture sono rinforzate dai legamenti, nastri fibrosi poco estensibili. Nella colonna esistono 2 tipi di legamenti: - Lungo i corpi vertebrali troviamo, anteriormente e posteriormente, 2 legamenti lunghi quanto la colonna; Nella parte posteriore tanti piccoli legamenti tesi tra gli archi vertebrali contigui. Le posizioni scorrette sollecitano e stirano troppo i legamenti provocando dolore.

IL DISCO INTERVERTEBRALE - Tra una vertebra e l'altra a livello del corpo esiste un cuscinetto con la funzione di ammortizzare i carichi: il disco intervertebrale. Il ruolo del disco, è importante e gravoso tanto che, nel corso di una giornata trascorsa in piedi, il suo spessore si riduce di almeno 1-2 mm, per riacquistarli, con un buon riposo, in posizione sdraiata.

La parte centrale di questo disco è costituita da una pallina gelatinosa (nucleo polposi), ricca di acqua e molto elastica, in grado di deformarsi in risposta. Alle diverse sollecitazioni cui è sottoposta la colonna vertebrale. Questa pallina, ad esempio, si schiaccia mentre si sta portando un peso, si sposta in dietro quando ci si piega in avanti, a destra se ci si inclina a sinistra e viceversa. Una serie prolungata di movimenti scorretti, bruschi o troppo intensi, sollecitando questa pallina, può provocare un'alterazione dell'anello fibroso che l'avvolge e che forma la parte esterna del disco intervertebrale. Tutto questo provoca dolore con conseguente limitazione dei movimenti della colonna vertebrale.

MUSCOLI DELLA COLONNA - L'atteggiamento corretto della colonna vertebrale è garantito da una equilibrata attività muscolare. I muscoli sono organi in grado di accorciarsi e allungarsi attivamente. Se ben allenati essi mantengono un certo grado di tensione (tono muscolare) e rappresentano il sistema più efficiente per mantenere la colonna in posizione corretta.

Non a caso, nelle persone che lamentano dolore alla colonna, gruppi muscolari molto importanti come i muscoli addominali ed i glutei risultano spesso diminuiti di tono con scarsa capacità di aiutare la colonna vertebrale a sostenere il corpo. Al contrario, altri gruppi muscolari necessitano di rilassamento.

LA FORZA MUSCOLARE DEL TRONCO - E' a livello del tronco che si ritrovano le maggiori differenze fra muscolatura profonda e superficiale. Pertanto faremo una breve parentesi per sottolineare le rispettive funzioni di questi due tipi di muscolo. I muscoli profondi formano abitualmente numerosi e piccoli fascetti, che vanno da vertebra a vertebra, o alle 2-3 vertebre prossimali, o dalle vertebre alle costole. Sono situati vicino alle ossa e sono capaci di agire in modo molto preciso, tenendo le vertebre in posizione le une sulle altre per ogni singola regione.

Per contro non hanno un gran braccio di leva per la loro vicinanza alla struttura ossea: sono pochi potenti e poco voluminosi, fatti quindi non per i movimenti di grande ampiezza, ma per un'azione costante di posizionamento e di mantenimento "dell'impilamento" vertebrale. Quest'ultima è l'azione che ci permette di mantenere per tutta una giornata "la testa sul collo".

I muscoli superficiali sono sostanzialmente sottocutanei: molto più massicci, lunghi, larghi e tesi a coprire grandi distanze, non sono fatti per una azione di precisione. Per altro, essendo situati a distanza dalle strutture ossee, hanno un grande braccio di leva e quindi grande potenza, risultando specificatamente utili per movimenti di forza o di grande ampiezza.

PRINCIPALI PATOLOGIE DELLA COLONNA VERTEBRALE e IRRITAZIONE DEI NERVI SPINALI - Ai lati della colonna vertebrale, tra una vertebra e l'altra, esiste un forame (intervertebrale), all'interno del quale passano i nervi spinali. I nervi, che hanno origine dal midollo spinale, collegano tutte le varie parti del corpo con il cervello: infatti raccolgono la sensibilità (ad es, dolore, freddo, caldo) e portano gli ordini provenienti dal cervello. Qualsiasi compressione sui nervi crea dolore che può irradiarsi nei territori di innervazione dei nervi interessati (dolore tipo: sciatica nell'ernia del disco). Un'irritazione dei nervi spinali può essere provocata da un'esagerata e prolungata accentuazione delle curvature della colonna con riduzione dello spazio di uscita del

nervo e conseguente compressione dello stesso. Questo avviene soprattutto a livello cervicale e lombare.

L'ERNIA DEL DISCO non è altro che la protusione (sporgenza) della pallina gelatinosa centrale del disco intervertebrale, il nucleo polposo, per rottura dell'anello fibroso: la sintomatologia che accompagna tale patologia è data dalla compressione delle radici dei nervi spinali o, a volte, dello stesso midollo spinale.

L'ARTROSI è una causa molto comune di dolore vertebrale, caratterizzata da un processo degenerativo che colpisce tutti i tipi di articolazione, ma soprattutto quelle soggette a forti carichi e quelle più mobili. E' per questo che nella colonna vertebrale risultano maggiormente colpite le vertebre cervicali, oppure le vertebre lombari che sopportano la maggior parte del peso corporeo. Causa dell'artrosi è la degenerazione della cartilagine articolare che riveste la superficie delle articolazioni; essa diventa più ruvida e meno elastica e come un giunto non lubrificato rende difficili i movimenti. Inoltre si può avere una riduzione notevole dello spessore del disco, malattia nota come discopatia intervertebrale. Come tutti i processi degenerativi, anche l'artrosi, insorge in maniera subdola e progressiva in una colonna vertebrale male utilizzata e, solo in parte, ereditariamente predisposta. L'unica maniera di prevenire l'insorgenza dell'artrosi limitandone gli effetti negativi, è quella di imparare un uso corretto del corpo e della colonna.

DOLORE ACUTO E CRONICO - Il mal di schiena acuto è un dolore forte e improvviso che si intensifica ad ogni movimento o che impedisce del tutto il movimento. Il mal di schiena acuto richiede un immediato riposo a letto. Si consiglia di utilizzare un materasso duro e di stare distesi prona (makarasana). Il rilassamento con un massaggio, compresse calde e fredde e yoga nidra possono ridurre il dolore. Una volta che il dolore acuto è diminuito, meglio consultare un professionista competente e poi iniziare un semplice programma di yoga.

L'ernia al disco inizialmente si percepisce come un dolore acuto e immobilizzante, pungente e ben localizzato, poi con un dolore costante quando l'infiammazione aumenta. Quando l'ernia preme sul nervo sciatico, si può prevenire la sciatica stando in piedi o camminando. La sciatica può diventare più leggera ma cronica, con dolore ricorrente, la mattina quando ci si alza. Il mal di schiena cronico è meno intenso, ma di durata maggiore. E può diventare un fastidio quotidiano per molti anni. Molte forme di mal di schiena nella parte bassa rientrano in questa categoria, costellate da attacchi di dolore acuto in situazioni di estrema tensione fisica o emozionale.

ALTRE CAUSE DI DOLORE VERTEBRALE - Il dolore vertebrale può dipendere anche da svariate altre cause:

1. malattie viscerali (lombalgie riflesse);
2. malattie ossee sistematiche (osteoporosi);
3. alterata morfologia del bacino e degli arti inferiori;
4. problemi agli organi addominali o riproduttivi.

Qualche esempio: La costipazione e i gas intestinali causano un noioso mal di schiena o aumentano il dolore esistente, Nelle donne l'utero retroverso o il prolasso in genere, provocano mal di schiena. La congestione della zona pelvica dovuta a infezioni intestinali o di altro genere è un'altra possibile fonte di mal di schiena. Nelle donne le infezioni vaginali e alla vescica possono essere correlata al mal di schiena. La congestione del sistema riproduttivo unitamente a certi squilibri ormonali è all'origine di molti noiosi mal di schiena che le donne avvertono prima delle mestruazioni. Questo problema può essere rimosso attenuando la congestione con delle asana (posizioni) e superato ristabilendo l'equilibrio ormonale. La debolezza addominale è un altro dei principali fattori che contribuiscono a provocare mal di schiena. Questo vale specialmente per le donne che per costituzione hanno muscoli addominali più deboli e che spesso perdono il tono muscolare dopo la gravidanza. Non ci sono ossa sulla parete addominale e tutti gli organi addominali sono sostenuti e mantenuti al loro posto dai vari muscoli ancorati alla colonna vertebrale. Posteriormente la parte lombare della colonna e il bacino forniscono un solido sostegno e anteriormente i muscoli addominali forniscono un saldo ma elastico sostegno. Se i muscoli addominali diventano deboli e flaccidi, gli organi interni cadono in avanti, trascinando le vertebre che si trovano dietro. Quando l'addome è anche pesante e dilatato per il sovrappeso o per problemi digestivi, questo, per compensazione, coinvolge anche i muscoli della schiena. Inoltre, quando i muscoli addominali sono deboli, la postura è alterata, caricando maggior sforzo sulla

schiena. In particolare per le donne, molti casi di mal di schiena possono essere curati rinforzando i muscoli addominali.

FATTORI EMOTIVI - Una costante o eccessiva tensione emozionale si riflette sempre in qualche zona del corpo, e se il punto debole è la schiena, le tensioni emotive porteranno a una tensione muscolare cronica e a mal di schiena nell'area inferiore. Nel parlare comune, il coccige è designato come "osso caudale" per indicare che non si tratta solo delle ultime ossa, ma anche che queste sarebbero il supporto della coda se ne avessimo una. Se una volta l'uomo aveva una coda, all'ora il coccige ne è la testimonianza, l'ultimo frammento di quella coda. Negli animali che ne sono dotati, la coda viene usata per tenere lontani gli insetti, per l'equilibrio e per esprimere emozioni come la rabbia o la paura. Il genere umano si è liberato dalla necessità di una coda sviluppando modi migliori di esprimere i sentimenti. Tuttavia in tutte le culture ci sono molti gesti e modi di dire, rozzi ma espressivi, che riflettono un collegamento istintivo, anche se inconscio, tra le emozioni negative e questa parte del corpo.

Al di là di queste cause sopra descritte, chi soffre di mal di schiena deve tener presente che il suo dolore è accentuato da:

- **soprappeso;**
- **vizi posturali e cattivo uso della colonna;**
- **stress e contratture;**
- **manca di esercizio fisico.**

E' cercando di intervenire su tutti questi fattori secondari che si può sperare di ottenere effetti benefici per i propri problemi di schiena.

MAL DI SCHIENA E PRATICA DELLO YOGA - Lo YOGA aiuta a superare il mal di schiena fornendo esercizi sistematici di:

- rinforzo dei muscoli della schiena
- flessibilità della colonna vertebrale
- rilassamento dalle tensioni

prima che tutto ciò si manifesti sotto forma di dolore fisico.

LE ASANA nella pratica yoga sono importanti perché:

- rinforzano e rilassano i muscoli da ogni lato della colonna vertebrale
- mantengono in salute i dischi intervertebrali
- sostengono i legamenti
- allineano in modo corretto la colonna vertebrale
- alleviano la pressione sui nervi che escono dallo spazio intervertebrale, sviluppando la flessibilità per tutti i movimenti della colonna vertebrale.
- tonificano e rinforzano i muscoli addominali inaffievoli, così da poter svolgere la loro funzione corretta nel mantenere una giusta postura e nel sostenere la zona pelvica.

Le asana di estensione indietro danno considerevole sollievo a tutti i tipi di mal di schiena, fanno parte di ogni programma per ristabilire l'equilibrio ormonale e mitigano la congestione del sistema riproduttivo. Le donne troveranno che entrambi i tipi di problemi scompariranno con un unico programma di yoga, se studiato in modo appropriato e praticato regolarmente.

SHANKHAPRAKSHALANA (lavaggio intestinale) - Quando problemi digestivi aggravano il mal di schiena, shankhaprakshalana è di grande aiuto; infatti allevia la costipazione e il gas intestinale, tonifica l'intestino e riduce la congestione. Le posizioni di torsione e flessione usate in questa pratica sono di per se benefiche per il mal di schiena.

YOGA NIDRA - Mentre le asana (posizioni) sono utili ad alleviare il mal di schiena, bisogna fare anche dei passi per evitare l'accumulo di tensioni emozionali che possono trasformarsi in dolore. Alcune forme di rilassamento yogico e di meditazione sono, dunque, un elemento essenziale.

Inizialmente, le tecniche meditative che richiedono una posizione seduta, non sono tutte possibili nei casi di mal di schiena. Anche se le posizioni classiche sedute sono le più equilibrate e scientificamente idonee a sostenere la schiena mentre si sta seduti, in genere i muscoli non sono abbastanza forti per mantenere la posizione per più di pochi minuti. Dunque yoga nidra è la principale alternativa perché si pratica sdraiati sulla schiena in shavasana. (posizione del cadavere). In caso di necessità si possono usare delle imbottiture sistemate in modo idoneo o dei

cuscino sottili. Yoga nidra ha ulteriori vantaggi in quanto è adatto ai principianti, è possibile regolarne la durata e può essere inserito nella routine quotidiana.

QUANDO PRATICARE - Anche se il corpo al mattino dopo il sonno è più rigido, è proprio in queste ore che riceviamo i maggiori benefici delle asana. Per superare la rigidità iniziale del primo mattino ed evitare un eccessivo sforzo, è opportuno iniziare la pratica dopo aver fatto un po' di movimento. Si può fare una seconda breve pratica la sera per eliminare le tensioni e i dolori accumulatisi durante il giorno. Molte persone trovano più piacevole praticare yoga nidra la sera per rimuovere lo stress e la fatica della giornata.

Tutte le asana hanno qualche effetto sulla colonna vertebrale, e le classiche posizioni meditative come ad esempio: siddhasana, padmasana sono state sviluppate per dare il massimo sostegno vertebrale e conforto quando si sta seduti per molte ore. Lo yoga ha sempre dato una grandissima importanza alla salute della colonna vertebrale in quanto prerequisito per una vita senza impedimenti. Infatti è lungo la colonna vertebrale che fluiscono le nadi IDA e PINGALA , i canali della consapevolezza e della vitalità . Inoltre nel sottile canale interno alla colonna vertebrale fluisce la KUNDALINI, l'energia vitale che scorre lungo SUSHUMNA.

Le pratiche che eliminano i problemi alla schiena e alla colonna vertebrale dovrebbero, quindi, essere viste non come una semplice terapia, da abbandonare quando il compito è raggiunto.

Queste pratiche sono l'essenza per coloro che soffrono il mal di schiena ma possono essere svolte con beneficio da ogni praticante che desideri mantenere lo strumento corporeo in condizioni ideali.

ASANA PER IL DOLORE ALLA SCHIENA

1. TADASANA (posizione della palma/montagna)

Eretti con i piedi separati 10 cm circa, braccia lungo i fianchi.

Distribuire il peso del corpo su entrambi i piedi, quando si è stabili, sollevare le braccia in alto, intrecciare le dita con palmi rivolti verso l'alto. Fissare lo sguardo un po' più in alto della testa e tenerlo per tutto l'esercizio. Inspirando allungare le braccia, le spalle e il torace verso l'alto sollevando i talloni e portarsi sulle punte dei piedi. Allungarsi senza perdere l'equilibrio, trattenere il respiro per pochi secondi. Espirando, abbassare i talloni, portando le mani sulla testa.

Benefici:

la colonna viene allungata e sciolta; aiuta ad eliminare la congestione dei nervi nei punti in cui emergono dalla colonna vertebrale; allunga i muscoli retti dell'addome; sviluppa equilibrio fisico e mentale.

2. TIRYAKA TADASANA (palma che oscilla)

In piedi con i piedi separati (50/70 cm. circa), fissare lo sguardo su un punto davanti, intrecciare le dita con i palmi intrecciati all'esterno. Inspirare sollevare le braccia in alto. Espirando inclinarsi lateralmente dalla vita verso sinistra, facendo attenzione a non piegarsi né in avanti né indietro, né a ruotare il tronco. Tenere la posizione per alcuni secondi. Inspirare lentamente tornando nella posizione verticale. Ripetere dall'altra parte. Dalla posizione verticale, espirando portare le braccia lungo i fianchi.

Benefici:

tutti i benefici della posizione precedente; massaggia ed equilibra i muscoli posturali di destra e sinistra.

3. KATI CHAKRASANA (posizione della torsione della vita)

Eretti con i piedi separati, braccia lungo i fianchi. Inspirando, sollevare le braccia all'altezza delle spalle. Espirando, ruotare il corpo verso sinistra, portare la mano destra alla spalla sinistra e avvolgere il braccio sinistro attorno al tronco. Lo sguardo va oltre la spalla sinistra, mantenendo la parte posteriore del collo dritta non tesa. Trattenere il respiro, accentuando la torsione, allungando l'addome. Inspirando ritornare nella posizione di partenza. Ripetere dall'altro lato.

Benefici:

corregge la rigidità della schiena e i problemi posturali; l'oscillazione toglie le tensioni fisiche e mentali.

4. SHAVASANA (posizione del cadavere)

Sdraiati supini sul pavimento, braccia lungo i fianchi staccate dal corpo, con i palmi delle mani rivolte verso l'alto, i piedi separati che cadono all'esterno. Fare una leggera retroversione del bacino per allineare le dorsali, piegare leggermente il mento verso lo sterno per allineare le cervicali. Chiudere gli occhi, ascoltare il respiro.

Benefici:

quest'asana rilassa tutto il sistema psico-fisiologico e sviluppa la consapevolezza del corpo e della respirazione.

5. SUPTA PAWANMUKTASANA (posizione a gambe piegate)

Da sdraiati flettere la gamba destra e portare la coscia verso l'addome, mentre la sinistra rimane distesa. Intrecciare le dita delle mani sotto il ginocchio destro. Inspirare profondamente e trattenendo il respiro sollevare testa e spalle in direzione del ginocchio, rimanere in posizione per alcuni secondi. Espirando, lentamente ritornare e rilassare il corpo a terra. Ripetere sull'altro lato. Ripetere con entrambe le ginocchia.

Benefici:

rinforza i muscoli della parte inferiore della schiena e mobilizza le vertebre spinali; massaggia l'addome e gli organi digestivi; fa eliminare gas intestinali e costipazione;

6. INDOLASANA (rullare e dondolare)

Dondolare

Sdraiati sul dorso, flettere le gambe sull'addome, Intrecciare le dita delle mani e afferrare le gambe sotto le ginocchia. Dondolare il corpo da destra a sinistra, toccando il pavimento con la parte laterale delle gambe. La respirazione è spontanea.

Rullare

Sedersi in posizione accovacciata, intrecciare le dita delle mani sotto le ginocchia, dondolare avanti e in dietro lungo la colonna vertebrale, mantenere la testa leggermente piegata in avanti.

Benefici:

massaggia il dorso, i glutei e le anche.

7. NAUKA SANCHALANASANA (movimento del remare)

Seduti con le gambe allungate, immaginare di remare: stringere le mani come se afferrassero i remi, con i palmi verso il basso espirando flettersi al massimo in avanti, allungando le braccia, inspirando inclinarsi indietro il più possibile, portando le mani verso le spalle, piegando i gomiti; invertire il movimento, come se dovessimo andare nella direzione opposta.

Benefici:

agisce sull'area pelvica e sull'addome, elimina i blocchi di energia in quest'area, rimuove la costipazione

8. CHAKKI CHALANASANA (la macina)

Seduti a terra con le gambe allungate e leggermente divaricate, intrecciare le dita delle mani e tenere le braccia distese davanti al torace ed immaginare di macinare del grano; ruotare verso destra flettendosi in avanti e inclinandosi indietro ritornare sulla sinistra; ripetere nella direzione opposta.

Benefici:

ottimo per tonificare i nervi e gli organi pelvici e addominali.

9. ARDHA BHUJANGASANA (la sfinge)

Sdraiati in posizione prona con la fronte appoggiata al pavimento, le gambe dritte i piedi uniti . Piegare le braccia appoggiando gli avambracci sul pavimento con il palmo delle mani verso il basso, ai lati della testa. Le dita delle mani sono rivolte in avanti in linea con la sommità del capo. Gli avambracci e i gomiti sono a contatto con il corpo. Rilassare tutto il corpo. Sollevare la testa, le spalle, il torace, portando la parte superiore delle braccia in posizione verticale. I gomiti e gli avambracci e le mani rimangono sul pavimento. Rilassarsi nella posizione poi lentamente abbassare il corpo.

Benefici:

indicata per chi ha la schiena rigida e con dolori in fase acuta o ernia al disco, in questa posizione ci si può rilassare a lungo.

10. SHALABHASANA (posizione della locusta)

Sdraiati sull'addome con le gambe e i piedi uniti con la pianta dei piedi rivolto verso l'alto; i pugni chiusi sotto il bacino o lungo il corpo il mento allungato in avanti sempre appoggiato al pavimento. Chiudere gli occhi e rilassare il corpo. Inspirando e trattenendo il respiro sollevare le gambe favorite dalla pressione a terra delle braccia, rimanere qualche secondo senza forzare. Espirando abbassare le gambe . Per i principianti sollevare le gambe inspirando.

Benefici:

rinforza la parte inferiore della schiena e gli organi pelvici, tonifica il nervo sciatico e dà sollievo a chi ha il mal di schiena (sciatica ed ernia leggera).

11. DHANURASANA (l'arco)

Sdraiarsi sull'addome con gambe e piedi uniti, le braccia lungo i fianchi. Piegare le gambe portando i talloni ai glutei e afferrare le caviglie con le mani. Il mento è appoggiato al pavimento. Inspirare, trattenendo il respiro tendere i muscoli delle gambe e spingere i piedi allontanandoli dal corpo. Arcuare il dorso sollevando insieme le cosce, il torace e la testa. Tenere le braccia tese. La testa è piegata indietro e l'addome sostiene il corpo sul pavimento. L'unica contrazione muscolare è nelle gambe; la schiena e le gambe rimangono rilassate. Mantenere la posizione poi ritornare nella posizione di partenza espirando e rilassando tutto il corpo.

Benefici:

consigliata per artrosi cervicale; riallinea la colonna vertebrale, allungando i nervi i muscoli e i legamenti, togliendo così la rigidità corregge le curvature della colonna vertebrale nell'area toracica; libera l'energia nervosa nei nervi spinali della zona cervicale e toracica; migliora la respirazione.

12. SHASHANKASANA (posizione della luna o della lepre)

In vajrasana con i palmi delle mani sulle cosce, rilassare la posizione mantenendo dritta la colonna vertebrale e la testa. Inspirando sollevare le braccia in alto distese alla stessa larghezza delle spalle. Espirando piegare il tronco in avanti dal bacino, mantenendo le braccia e la testa dritta e in linea con il tronco. Le mani e la fronte sono appoggiate al pavimento davanti alle ginocchia. Rilassare la posizione lasciando appoggiare i gomiti al pavimento.

Benefici:

Allunga i muscoli della schiena e distende le vertebre una dall'altra allentando la pressione sui dischi intervertebrali; tonifica i muscoli pelvici e i nervi sciatici; una pratica quotidiana allevia la costipazione.

13. JATARA PARIVRITTI e APANASANA in movimento

Ginocchia al petto, braccia all'altezza delle spalle, palmi delle mani al suolo, espirando portare le ginocchia a terra su di un lato, il capo gira in senso opposto alle ginocchia. Abbandonarsi e ripetere sull'altro lato. Riportarsi in apanasana, con le mani su ciascun ginocchio inspirare ed allontanare le ginocchia dal tronco, espirare riavvicinando le ginocchia.

Benefici:

allungamento e stiramento delle vertebre lombari; favorisce la torsione della colonna dalle vertebre cervicali alle lombari; massaggia e tonifica l'addome e la zona lombare.

YOGA NIDRA (sonno yogico)

La scelta dello yoga nidra sui disturbi alla schiena è perché dopo aver lavorato e avere rilassato il corpo , si può approfondirne la consapevolezza, andando ad agire sulle tensioni e contratture per arrivare ad un maggiore equilibrio del corpo e della mente.

Lo yoga nidra utilizza il "rilassamento cosciente " che vuol dire concentrazione delle vari parti del corpo. Questa tecnica aiuta la persona a prendere contatto, attraverso una voce esterna che lo guida, con il proprio corpo in modo sistematico, semplice, ma efficace.

La mente, acquisisce uno stato di calma, il cervello entra nelle onde alfa, proprio quelle che precedono il sonno. Il corpo si rilassa fino ad inviare al cervello lo stimolo di rilassarsi e quest'ultimo lo trasmette a tutto il sistema nervoso.

Mentre il corpo si rilassa e si riposa, la mente effettua la rotazione della coscienza, cioè sposta l'attenzione sulle varie parti del corpo fino ad arrivare a percepirle. Si entra così in un profondo, ma cosciente, stato di relax, del quale ne ha beneficio: l'apparato muscolare, il sistema nervoso centrale, l'apparato circolatorio, l'apparato respiratorio e il plesso solare.

EFFETTI DELLA PRATICA NELLA VITA QUOTIDIANA

Lo yoga permette al corpo ormai formato dalle errate posture, a modificarsi con l'aiuto della pratica quotidiana costante. André Van Lysebeth diceva: "tu pratica e non pensare di essere perfetto, vedrai che quando meno te l'aspetti il tuo corpo si piegherà e ti troverai nella posizione".

Quando si dice di rilassare la posizione e di lasciarsi andare ad ogni espirazione, è qui che il corpo non deve pensare di raggiungere una prestazione, perché questo pensiero contrae e blocca.

La tenuta delle posizioni non dipende solo da un problema di contrattura, ma è anche un problema di mente e pensiero. Avere fiducia permette di vedere che con la pratica costante il corpo lentamente si modifica. Con la ripetizione diminuiscono anche i dolori alle gambe e alla schiena, una volta sciolti i muscoli, ci si sente più agili.

L'opportunità di approfondire la ricerca dello yoga permette di conoscere e capire molte cose che, riportate nella vita quotidiana, aiutano ad essere migliori e consapevoli.

Il desiderio è quello di trasmettere agli altri l'esperienza senza grandi ambizioni, semplicemente confrontando e affrontando i disturbi alla schiena con persone che ne sono sofferenti, ce ne sono molti, ad ogni età. Insegnare loro a prevenire questi disturbi con la pratica costante, con la consapevolezza del proprio corpo e del respiro.

E' importante rispettare il proprio corpo. In che modo? Attraverso diverse modalità:

1. una corretta alimentazione;
2. una pulizia interna;
3. l'ascolto dei propri limiti, come prevenzione allo stress;
4. una corretta e completa respirazione.

Aiutare a comprendere quanto sia importante nella vita la respirazione, che con la pratica e la consapevolezza, riequilibra sia il fisico che il mentale attraverso:

1. il rilassamento che riporta ad uno stato di benessere profondo;
2. la meditazione come strumento per conoscere se stessi, trasformarsi ed espandersi verso gli altri.

*Come ha detto san Francesco: "il corpo è tempio dello Spirito".
Impariamo a rispettarlo!*