

looking at things
from another
point of view!



Ciao a tutti e Bentrovati in questo mese di Giugno!

Giugno regala belle giornate, le prime vacanze che dovrebbero trovarci in piena forma fisica, pronti a "fare il pieno" di sole, energia, aria fresca, movimento e gioia di vivere. Qualche volta però accade che il nostro corpo non è pronto a fluire con la nostra vitalità interiore ... Circa quindici milioni di italiani giovani e meno giovani soffrono di mal di schiena in modo più o meno grave e, statisticamente, questa è la prima causa di assenteismo dal lavoro e la seconda di invalidità permanente. Chi ne è colpito affronta un itinerario diagnostico e terapeutico estremamente variegato, in una sorta di "ping-pong" specialistico che va dall'ortopedico al fisiatra, al neurologo. Vediamo di conoscere meglio la nostra colonna vertebrale, come si può curare, in che modo riconoscere i segnali d'allarme e com'è possibile mantenerla "in buona salute" e in armonia con gli altri organi del corpo ... naturalmente anche con lo Yoga.

Per una lettura più approfondita vi allego il file "Yoga e Mal di Schiena".

"... e ... Siate Curiosi!"

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 mobilizzazione del rachide tramite esercizi specifici e soprattutto un'oculata "gestione" della propria schiena nella vita di tutti i giorni. Ciò avviene attraverso:

- una minima conoscenza dei principi di anatomia
- una conoscenza dei meccanismi di protezione della colonna vertebrale
- 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.

... 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. 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.

Lo yoga permette al corpo, ormai formato dalle errate posture, di 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". Prevenire questi disturbi con la pratica costante, con la consapevolezza del proprio corpo e del respiro è possibile!

Impariamo a rispettare il nostro corpo.

"Il corpo è tempio dello Spirito" (San Francesco)

Infine "Ayus Kar" e buona lunga vita a tutti da Letizia



Invia questo messaggio a persone che ritieni possano essere interessate.

Se desideri condividere informazioni per la crescita personale invia suggerimenti a info@freedomyoga.it.

Se vuoi essere rimosso dalla mailing list, manda un messaggio vuoto a info@freedomyoga.it con oggetto

RIMUOVI seguito dall'indirizzo e-mail da rimuovere.