



FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA PLANET
info@yogaformazione.it



MASTER TRAINING GINNASTICA POSTURALE
METODO YOGA

POSTURA E YOGA

Il termine **Postura** ha varie definizioni. quella che più si avvicina al concetto dello yoga mi sembra questa: “uno stato caratterizzato dall'insieme delle posizioni delle articolazioni del corpo, in un dato momento, nelle tre direzioni dello spazio” (Kendal).

Tramite l'Hatha Yoga si ricerca la presenza attraverso il corpo e il respiro, ovvero la consapevolezza in ogni istante della dinamica degli atti respiratori e della nostra posizione nell'asana e della costante relazione tra respiro e movimento.

La posturologia è la scienza che ha cominciato a studiare e porre l'attenzione sugli allineamenti del nostro corpo e sulle compensazioni che esso produce per adattarsi continuamente agli stimoli esterni ed interni. per questo la postura è anche il modo in cui reagiamo alla forza di gravità in primis e all'ambiente e il modo in cui comunichiamo con il mondo.

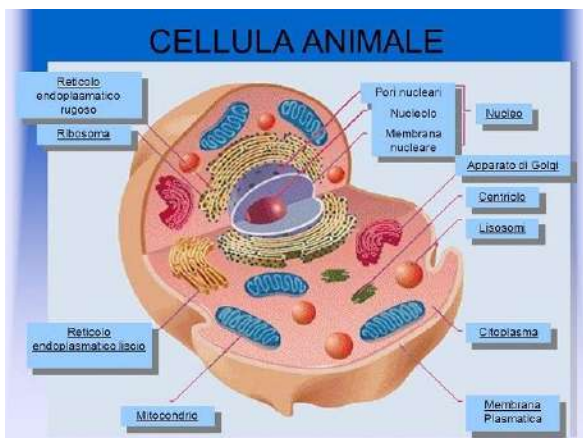
Prima di procedere nella descrizione di postura e yoga dobbiamo comprendere come il nostro corpo reagisce agli stimoli.

La maggior parte di noi è nata e cresciuta in Occidente. La forma mentis occidentale moderna è stata fortemente influenzata dal pensiero Cartesiano, che divise la Res Cogitans dalla Res Extensa con la presunta capacità della prima, ovvero il pensiero razionale, di dominare e dare forma alla seconda, ovvero la materia.

La credenza dell'onnipotenza della ragione e del pensiero scientifico-matematico ricorda quella delle fedi monoteiste. La ragione è diventata una vera forma di cultura in cui siamo cresciuti e in cui spesso ci identifichiamo.

Con lo Yoga usciamo da questi condizionamenti e cerchiamo di aprirci ad una visione globale, inclusiva, olistica o per lo meno di mettere in dubbio ciò che fino ad ora davamo per certo e assodato.

Allora partiamo da una conoscenza scientifica, che tutti noi abbiamo imparato sui banchi di scuola, ed entriamo in una visione più intuitiva.

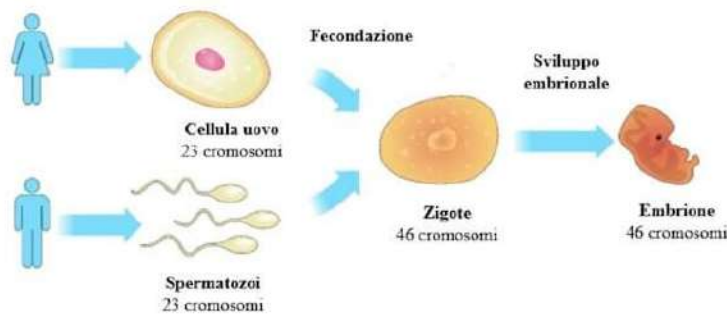


La **cellula eucariota** è l'unità vivente biologica che compone il nostro corpo e quello degli altri esseri viventi su questo pianeta.

Essa è formata da una membrana cellulare che la delimita, contiene, le dà forma e permette scambi tra interno ed esterno.

All'interno si trova una sostanza prevalentemente acquosa detta citoplasma che accoglie diversi organuli deputati a varie funzioni metaboliche (ricordiamo ad esempio i mitocondri che sono le centraline elettriche della cellula e permettono la respirazione cellulare e la produzione di ATP) e una serie di tubuli e filamenti di collagene che formano un citoscheletro che attraversa la cellula in tutte le direzioni.

All'interno si trova un nucleo, circondato ad una membrana protettiva, che contiene il DNA, il corredo genetico, sotto forma di cromatina più o meno addensata (cromosomi).



Nell'essere umano il DNA è contenuto in ogni cellula somatica sotto forma di 23 coppie di cromosomi (corredo diploide), mentre le cellule sessuali, i gameti (spermatozoi del maschio e cellule uovo della femmina), hanno una sola coppia dei 23 cromosomi (corredo

aploide) in modo che, unendosi, quando formano lo zigote, lo dotano di un corredo diploide che deriva metà dal padre e metà dalla madre.

Queste 23 coppie di cromosomi portano una quantità enorme di geni, circa 20000, cioè di stringhe codificanti di DNA capaci di esprimersi in proteine strutturali o funzionali nel corpo (espressione genica).

Si stima che il DNA codificante sia il 2% (ora si pensa addirittura meno) dell'intero genoma e si definiva la restante parte DNA "spazzatura" (junk DNA). In realtà, grazie agli studi moderni e ad una apertura di visione della scienza, si è scoperto che le sequenze non codificanti non sono inutili, bensì necessarie per regolare la espressione di quelle codificanti (infatti se vengono rimosse o modificate si disregola l'espressione).

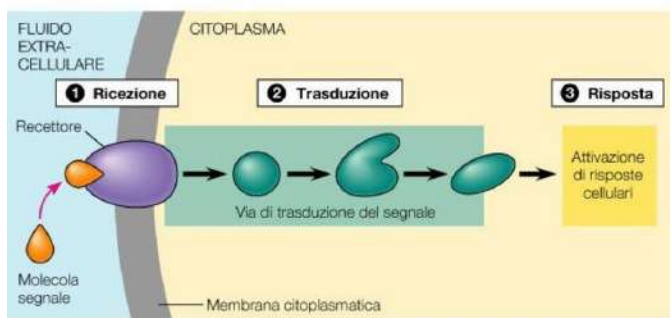
Esistono numerose teorie sulla funzione di questo **junk DNA**. Quella che trova più evidenza è che abbia funzione protettiva ma soprattutto di **riserva di sequenze ancora non codificate ma che potrebbero invece conferire vantaggio evolutivo all'organismo**.

Per comprendere cosa sia la **EPIGENETICA**, ovvero tutto ciò che possa in qualche modo influenzare la espressione dei geni, dobbiamo prima comprendere come funziona la cellula (microcosmo) e quindi il nostro corpo (macrocosmo).

Sulla membrana cellulare, costituita da un doppio strato di fosfolipidi, sono incastrate

proteine di membrana prodotte dalla cellula con varie funzioni: canali di membrana, trasportatori di sostanze, molecole di adesione ad altre cellule, enzimi di regolazione e recettori.

La capacità di una cellula di adattarsi all'ambiente e sopravvivere è regolata dalla possibilità di **ricevere segnali dall'esterno tramite i recettori** che sono in grado di riconoscere sostanze e stimoli e tramutare quel segnale in una risposta cellulare. La cellula vive se riceve segnali dall'esterno, come il contatto con cellule vicine o molecole che giungono attraverso i fluidi del corpo; esattamente come noi che viviamo di relazioni e stimoli esterni.



Quando la molecola segnale viene riconosciuta e legata dal recettore (quindi uno stimolo può AGIRE solo dove ci sia il recettore che lo riconosce!!!), si attiva una serie di segnali a cascata che portano ad una risposta da parte della cellula; questa risposta può essere molto veloce,

immediata e superficiale, come per esempio la apertura di un canale di membrana che fa entrare sostanze nutritive o il distacco da una cellula vicina, oppure a lungo termine e duratura, se la trasduzione del segnale raggiunge il nucleo cellulare e influisce sulla regolazione genica.

In questo caso quello stimolo che induce modificazione dell'espressione genica si dice epigenetico. Per esempio potrebbe indurre la produzione di una proteina che prima la cellula non produceva, che le permette di prendere contatto con altri tipi di cellule o di ricevere informazioni che prima non recepiva. Questo porta la cellula ad una evoluzione funzionale.

Mi piace pensare che tutti noi, in ogni singola cellula del nostro corpo, siamo uguali perchè possediamo tutti gli stessi geni, anche se latenti, nel DNA. Semplicemente ognuno di noi li esprime in modo diverso e UNICO, con il suo fenotipo che si manifesta nel mondo.

Quindi la INFORMAZIONE di base contenuta nel DNA umano è IDENTICA per tutti, ma la MANIFESTAZIONE della stessa è UNICA ed ORIGINALE per ciascuno.

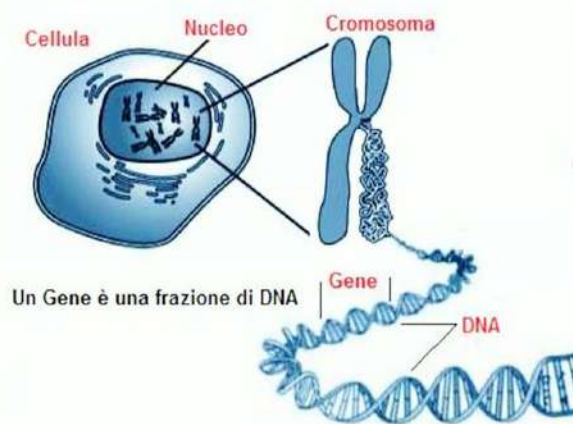
Ipoteticamente se tutti esprimessimo nello stesso modo quella informazione saremmo tutti la stessa identica manifestazione, senza separazione, chissà in quale forma, forse l'UNO a cui tanto auspichiamo.

Pensate allo zigote, la cellula-uno, totipotente (che può essere TUTTO!) da cui deriva il nostro corpo, ma che potrebbe dare vita a qualsiasi forma vivente, tanto è vero che in certi stadi embrionali abbiamo le branchie come i pesci, ma che segue una precisa regolazione intrinseca di divisione cellulare e poi di differenziamento in cellule sempre più specializzate che formano tessuti ed organi.

Ma i misteri del DNA non finiscono qui. Proprio perché si parla di informazione genetica, se volete di "logos", dobbiamo pensare al DNA come responsabile della nostra manifestazione fisica, ma anche come ad un grande database che contiene le matrici di tutto ciò che può essere, che è stato, che sarà.

L'eredità che conteniamo, o comunque alla quale possiamo accedere tramite questa molecola che vive in ogni singola cellula del nostro corpo, non è solo quella dei nostri genitori attraverso lo zigote, ma quella di tutta la evoluzione dell'Universo dal Big Bang

ad ora, avanti e indietro nel tempo e nello spazio.



Il DNA ha una forma a spirale, e tridimensionale toroidale che crea un campo elettromagnetico (esattamente come quello cardiaco) , che può funzionare come una antenna per energie sottili.

Secondo la recente scienza della fisica quantistica, **tutto ciò che è materia in realtà**

è una delle probabilità della manifestazione dell'energia che la nostra osservazione ha fatto collassare. Esiste quindi un campo quantico che contiene la informazione di ogni possibilità di manifestazione al quale noi possiamo accedere proprio grazie a questa antenna ricetrasmittente che è il DNA cellulare. Il DNA iper-comunica con il "Vuoto", funziona da interfaccia con una rete di coscienza illimitata.

Lo stato di biorisonanza del DNA di ogni singola cellula è influenzato dal nostro stato fisiologico, ma anche energetico, emotivo-psichico e spirituale.

Ogni esperienza, cibo, relazione, attività, emozione, pensiero può indurre modificazioni genetiche nelle nostre cellule. In questo ambito epigenetico si inserisce questo meraviglioso "strumento" che è lo Yoga con le sue forme di movimento corporeo (Asana e Mudra), vibrazioni sonore (Mantra), stati alterati di coscienza (Meditazioni), tecniche di espansione e conservazione del prana (Pranayama),

focalizzazione dello sguardo (Drishti).

Persino un Om vibrato con una certa intonazione, postura, ritmica, pronuncia ed intenzione può raggiungere in forma di segnale vibratorio il DNA di ogni singola cellula del corpo e indurre modifiche epigenetiche e creare una risonanza vibrazionale che permetta di accedere a quel campo di vastità illimitata di possibilità dell'esistenza che definiamo Infinito o Dio o Noosfera.

“Se rispettiamo il nostro corpo, rispettiamo il corpo di chiunque altro.

Se sentiamo quello che accade nel nostro corpo, sentiamo anche quanto avviene nel corpo delle persone alle quali siamo vicino.

Se siamo in contatto con i desideri e i bisogni del nostro corpo, conosciamo i bisogni e i desideri altrui, al contrario, se non siamo in contatto con esso, non siamo in contatto nemmeno con la vita”

Alexander lowen

YOGA POSTURALE

La radice sanscrita del termine yoga è **yug** che significa ‘tenere stretto’, ‘legare assieme’, ‘mettere sotto il giogo’ e indica in senso stretto una tecnica di ascesi, uno sforzo interiore, un metodo contemplativo.

La dottrina yoga insegna che ‘conoscendo se stessi’ si coglie, per via di intuizione mistica, anche la Identità sostanziale dell'lo umano con la Natura e con Dio.

Per conseguire questo fine è essenziale sviluppare (attraverso la concentrazione e la meditazione) una capacità di ‘**percezione sottile**’ della realtà, la facoltà, cioè, di entrare in contatto con le dimensioni metafisiche dell'Essere .

Nello yoga è così fondamentale, sin dall'inizio, che la mente acquisisca la capacità di ‘focalizzarsi’, ma sia chiaro che l'oggetto della concentrazione può essere il più vario (una funzione organica, un concetto, un sentimento, un'immagine reale o visualizzata, naturale o artificiale).

Tutte le modalità sono equivalenti.

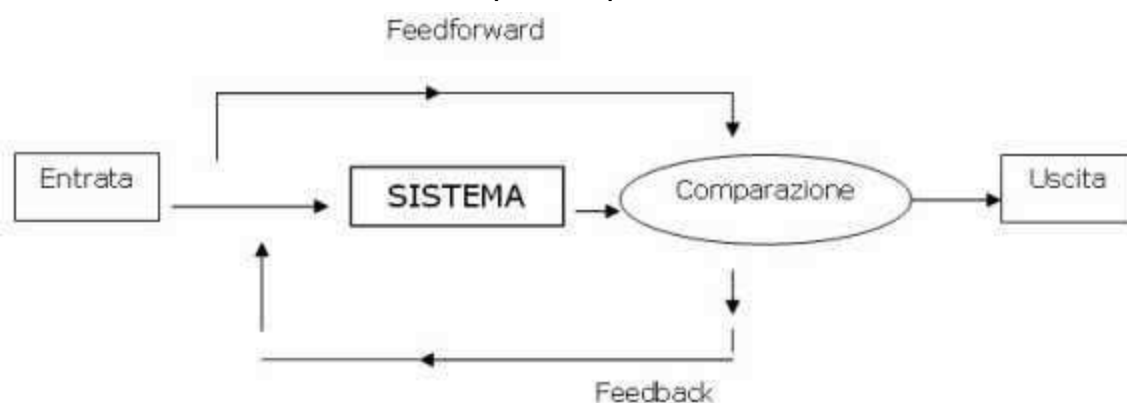
Una tecnica è solo una tecnica e valida solo se funziona e per chi funziona; è uno **strumento per fare esperienza**, non un fine.

Lo yoga non è, inoltre, una dottrina metafisica o teologica su cui creare inutili ed inconcludenti contrapposizioni dialettiche, ma un sistema di apertura della coscienza ed è una via mistica, dunque intrinsecamente individuale, che va vissuta in spirito di serena, obiettiva e rigorosa ricerca interiore.

Il termine **POSTURALE** non si riferisce ad un unico approccio riabilitativo ma comprende diverse tecniche accomunate tra loro da principi basilari.

I precursori della ginnastica posturale, nata tra la fine dell'ottocento e gli inizi del novecento, non furono atleti o sportivi interessati a sviluppare una muscolatura potente, ma artisti, musicisti e filosofi che aspiravano a sviluppare le potenzialità della persona considerata nella sua unicità e specificità, attraverso la ricerca di un'armonia morfologica, espressione dell'armonia del corpo e della mente.

La **Posturologia** è una scienza multidisciplinare, che studia come il sistema tonico posturale STP influenza la postura, in quanto elabora gli stimoli provenienti dall'esterno e dall'interno del corpo e risponde tramite il sistema miofasciale.



Definiamo alcuni termini importanti per proseguire.

La **Percezione** è l'atto di prendere coscienza di qualcosa, percepire che esiste qualcosa, da "per-càpere" cioè raccogliere informazioni sensoriali e dargli un significato.

Percetto è il significato che do allo stimolo.

La percezione è l'accesso della mente al mondo della realtà. Il mondo fisico in realtà è il mondo percepito, così come il corpo fisico è il corpo percepito.

Una volta che abbiamo dato significato alle sensazioni sensoriali si formano delle inferenze che ci faranno sempre confrontare gli stimoli in entrata con ciò che già conosciamo.

Le **sensazioni** quindi sono solo eventi mentali elementari, non scomponibili; uno stimolo sensoriale non elaborato, rilevato da un organo di senso o da un recettore e trasformato in impulso nervoso da inviare al midollo spinale e al cervello. Solo quando arriva alla corteccia, questo impulso può ricevere un significato e diventare percezione.

La **sensibilità** è quindi la capacità di ricevere uno stimolo e prevede che il recettore specifico per quello stimolo sia espresso e funzioni fisiologicamente, così come la via

di trasduzione del segnale (impulsi e vie nervose, aree cerebrali deputate alla percezione, etc).

Propriocezione o cinestesia è la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei muscoli, senza il supporto della vista. È un vero e proprio sesto senso, che si instaura nel feto di 7 mesi.

I recettori propriocettivi o cinestesici sono:

- fuso neuromuscolare
- organo tendineo del Golgi
- sensore capsulo-articolare
- recettori vestibolari
- corpuscolo di Ruffini e Pacini

Esterocezione è la percezione legata ai cinque sensi, tatto, vista, gusto, olfatto e udito ma anche termica, pressoria e dolorifica.

Enterocezione è legata a recettori localizzati nei visceri che danno sensazioni vaghe e complesse da elaborare e molto collegate alle emozioni (aree limbiche).

IL PERCORSO POSTURALE

La notevole diffusione delle metodiche posturali è legata principalmente ad alcune differenze fondamentali rispetto alle ginnastiche mediche tradizionali.

▪ Il metodo classico ha sempre considerato causa delle alterazioni del rachide la debolezza dei muscoli paravertebrali: l'unico rimedio alle patologie della colonna sembrava essere il rinforzo di questa muscolatura. I posturalisti hanno invece dimostrato che i muscoli spinali sono in realtà numerosi e forti, quindi non vanno rinforzati ulteriormente ma si deve restituire loro l'elasticità.

▪ La ginnastica classica ha sempre dato molta importanza ad esercizi di estensione del rachide ed abduzione delle braccia durante l'inspirazione profonda per acquisire una maggiore capacità toracica. Secondo i sostenitori dei metodi posturali questi esercizi sono lordosizzanti, vanno a discapito della morfologia corporea sia per la loro azione sul rachide, sia per la loro azione sul diaframma sollecitato continuamente in inspirazione. Tenendo conto che il blocco diaframmatico inspiratorio, provocando un accorciamento del diaframma stesso, accentua la lordosi lombare e ostacola l'allungamento dei muscoli paravertebrali, la ginnastica posturale mira a proporre **esercizi delordosizzanti** e liberare il movimento diaframmatico attraverso una

espirazione lenta e profonda.

- Le metodologie classiche hanno un approccio terapeutico di tipo segmentario e specifico. I posturologi affermano che ogni singolo segmento corporeo deve essere considerato parte integrante del “sistema funzionale” uomo. Ogni **trattamento**, quindi, deve essere **globale** e, di conseguenza, deve mirare non al recupero della singola funzione ma soprattutto alle complesse relazioni che essa ha con il resto del corpo e grazie alle quali è capace di influenzare ed essere influenzata dal “tutto”.
- Secondo i metodi tradizionali l'individuo è semplice esecutore degli esercizi proposti. La ginnastica posturale non lo considera un esecutore acritico di esercizi ma il **protagonista della gestione del trattamento**, in grado di percepire le varie parti del proprio corpo e rieducare le abitudini posturali scorrette trovando un nuovo equilibrio morfologico.

Quindi, diversamente dalla ginnastica tradizionale, soprattutto quella ad orientamento agonistico, che ricerca principalmente lo sviluppo della forza, della resistenza e della destrezza estrema, la ginnastica posturale allena il soggetto a concentrarsi sulle sensazioni che provengono dal proprio corpo durante un movimento o durante l'assunzione di una postura.

I muscoli che vengono sollecitati in questo tipo di ginnastica sono differenti da quelli che regolano il movimento, anche per quanto riguarda i meccanismi neurologici che li governano, pertanto andranno allenati in maniera diversa attraverso esercizi che dovrebbero incidere sulla postura. La contrazione del muscolo posturale viene utilizzata per migliorare la coscienza e la qualità del movimento. Durante l'esecuzione degli esercizi si ricerca sempre il controllo della posizione del proprio corpo e l'obiettivo principe è la **qualità del movimento**.

Tutto questo apporta notevoli benefici sotto vari punti di vista e per questo motivo la ginnastica posturale può risultare utile come cura e prevenzione soprattutto di disagi muscolo-scheletrici, quali scoliosi, lombalgie, sciatalgie, cervicalgie, periartriti scapolo-omerali, artrosi e osteoporosi.

Oltre a tale impiego, può diventare parte integrante di un normale allenamento sportivo, al fine di prevenire determinati infortuni o patologie da sovraccarico. Gli esercizi posturali, infatti, sono esercizi statici che permettono un potenziamento di tutta la muscolatura del tronco coinvolgendo, quindi, addome e schiena. Il corpo dell'allievo deve assumere, ma soprattutto essere in grado di mantenere, posizioni di allineamento dei vari segmenti corporei anche durante l'esecuzione di gesti tecnici. Gli esercizi risultano in questo modo utili per aumentare il tono della muscolatura del tronco, toccando anche i muscoli profondi del dorso, e per prevenire sintomatologie

dolorose alla schiena.

I cardini della ginnastica posturale possono essere riassunti come segue:

- approccio all' allievo in modo globale, considerando che le alterazioni modificano un intero sistema funzionale e non un singolo elemento;
- approccio terapeutico personalizzato e adattato alle esigenze specifiche di ogni allievo;
- utilizzo della respirazione come strumento per modificare la postura;
- allungamento muscolare;
- recupero dell'armonia corporea;
- la percezione come strumento indispensabile per consentire all'individuo di partecipare attivamente.

Tutte le metodiche posturali lavorano facendo riferimento ai principi sopra elencati. Lo scopo del trattamento è quello di avvicinare l'allievo il più possibile ad una "forma armonica ideale", modellando i muscoli che determinano la morfologia corporea. La forma di riferimento deve essere necessariamente una "forma perfetta", che non esiste nella realtà, ma alla quale bisogna far avvicinare il paziente il più possibile. Secondo Françoise Mezieres, né il tipo morfologico, anche se ereditario, né le deformazioni acquisite (eccetto fratture e mutilazioni), sono irreversibili. Il soggetto deve avvicinarsi il più possibile alla forma perfetta; i risultati saranno più o meno soddisfacenti a seconda della sua età e delle caratteristiche della deformazione. A questo proposito Mezieres prende come esempio le sculture greche del periodo classico, scolpite seguendo particolari canoni per le proporzioni dei segmenti del corpo. La Mezieres sostiene che quest'arte è l'unica a rappresentare l'individuo come dovrebbe essere, o meglio, come potrebbe essere se realizzasse il suo effettivo potenziale. L'artista greco cercava di esprimere un'unità fisica corporea e morale, non utopistica ma realizzabile e verso la quale ogni uomo dovrebbe tendere per rispetto di se stesso, poiché per i Greci, non poteva esserci bellezza senza salute e non poteva esserci salute senza bellezza delle giuste proporzioni.

Per recuperare una "forma armonica ideale" si deve innanzitutto lavorare sulle capacità percettive (propriocettive, esteroceettive e nocicettive) dell'individuo cui si richiede di entrare in "sintonia" con il proprio corpo, percepire per poter interpretare i segnali di benessere e malessere somatico e far affiorare a livello cosciente alcuni meccanismi normalmente inconsci. Solamente dopo aver preso coscienza dei suoi squilibri potrà partecipare attivamente alla loro riprogrammazione.

Naturalmente questo è possibile solo se il soggetto è disposto ad accogliere tutte le sensazioni provenienti dalle varie parti del corpo, senza modificarle ma accettandole

come sono, anche se sono sensazioni di malessere, anche se esprimono un disagio fisico o psichico. Il rifiuto o la semplice “ignoranza” di alcune parti del nostro corpo spesso è causa di patologie a carico di quest’ultimo.

Tutti viviamo secondo l’immagine che ci siamo fatti di noi stessi; si tratta di solito di un’immagine inconscia, molto approssimativa, di quello che potremmo effettivamente essere se sfruttassimo davvero le nostre capacità. Questa immagine distorta, impressa nel nostro cervello, è responsabile di come viviamo e affrontiamo la nostra vita, di come ci rapportiamo agli altri e di come accettiamo noi stessi

La ginnastica posturale chiede al soggetto di fare attenzione ad ogni parte del corpo, educandosi a riscoprire se stesso ed arricchire eventualmente quella immagine, integrando le relazioni tra le varie “caselle” di cui è costituita. Imparando a percepire il proprio corpo nella sua globalità l’individuo avrà coscienza di ogni singolo elemento, non come elemento a se stante, ma come parte integrante del tutto.

Solo così potrà partecipare attivamente alla rieducazione della sua postura trovando una nuova armonia corporea.

In questo percorso un ruolo di fondamentale importanza è rivestito dalla respirazione, utile, per facilitare il rilassamento dell’individuo.

Alcuni autori si concentrano maggiormente sul rilassamento psichico, attuando metodi di lavoro più psicologici, altri rivolgono invece l’attenzione particolarmente al rilasciamento muscolare. In entrambi i casi comunque non si perde mai di vista la stretta relazione tra psiche e corpo.

I posturalisti ricercano il rilassamento globale dell’individuo, rieducando la dinamica respiratoria dello stesso: danno **particolare importanza alla fase espiratoria**, tenendo conto che il blocco diaframmatico avviene sempre in inspirazione e coinvolge tutta la colonna.

Ogni sforzo, ogni dolore, ogni tensione psicologica provocano infatti un blocco inspiratorio del diaframma (in seguito alla sua costante contrazione), con conseguente aumento della lordosi lombare e irrigidimento della zona dorso-lombare che perdura nel tempo e determina inevitabilmente un’alterazione dell’intera statica per accorciamento dei muscoli della colonna.

L’uso dell’espirazione profonda nelle posture di allungamento è fondamentale per la loro buona riuscita, in quanto rappresenta la fase passiva del rilasciamento dei muscoli inspiratori. La rieducazione all’espirazione profonda, tramite un’azione delordosizzante, permette il rilassamento e l’allungamento del diaframma, con conseguente risalita del centro frenico, ipertrazione delle sue connessioni lombari e modificazioni delle curve rachidee.

Per concludere, qui di seguito riporto gli obiettivi delle ginnastiche posturali così schematizzati da De Col:

- migliorare la percezione del corpo: capacità di non facile acquisizione, i compiti di percezione devono essere inizialmente facili per poi passare a condizioni più complesse al fine di migliorare in modo graduale;
- acquisire la consapevolezza delle proprie posture: bisogna prima prendere consapevolezza delle posture che adottiamo comunemente e capire perché sono errate per poter poi migliorare;
- migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare: la rigidità di alcuni muscoli è implicata nell'assunzione di posture scorrette anche durante l'esecuzione di movimenti, per controllare in maniera ottimale la postura servono muscoli sciolti e articolazioni dotate di una buona mobilità;
- migliorare l'azione dei muscoli posturali: con la ginnastica si insegna al soggetto ad usare i muscoli che determinano le posizioni corrette delle singole parti del corpo e che ne permettono il giusto allineamento e il mantenimento delle curve rachidee;
- migliorare l'abilità posturale: l'apprendimento del corretto controllo della muscolatura posturale deve essere allenato per essere poi trasferito in situazioni posturali più complesse, il soggetto deve essere in grado di assumere e controllare la postura del proprio corpo nelle azioni motorie quotidiane, aspetto raggiungibile anche nell'attività sportiva.

Secondo i metodi tradizionali l'individuo è semplice esecutore degli esercizi proposti. La ginnastica posturale non lo considera un esecutore acritico di esercizi ma il protagonista della gestione del trattamento, in grado di percepire le varie parti del proprio corpo e rieducare le abitudini posturali scorrette trovando un nuovo equilibrio morfologico.

Lo **Yoga posturale** nasce dall'unione tra l'Hatha Yoga e un metodo di riallineamento del corpo.

Chi lo pratica riscontra un miglioramento nella qualità della vita, aumentando la consapevolezza e la conoscenza di sé stessi.

Si tratta, infatti, di una **disciplina che aiuta a sviluppare la propriocezione**. Questa tecnica è una sintesi potente tra i principi tramandati dalla antichissima scienza orientale dello yoga e i più recenti risultati delle ricerche condotte dalla scienza posturale occidentale.

Questa sinergia tra oriente ed occidente costituisce la chiave del metodo e moltiplica i salutar benefici della pratica.

E' importante raggiungere un corretto allineamento nelle asana, vista la loro

complessità nell'esecuzione ed il coinvolgimento globale del corpo e mente .

L'allineamento scorretto nel tempo può portare squilibri posturali e vari problemi alle articolazioni più delicate.

Il corpo è incredibilmente intelligente e se gli diamo la possibilità di apprendere gradualmente come gestire movimento, respiro, postura, ecc., tende da solo ad arrivare ad un modo di autogestirsi, aprendo in maniera naturale le varie aree del corpo e portando alla luce potenzialità interessantissime.

Si arriva a scoprire il proprio allineamento soggettivo ottimale, un allineamento che si basa sulle caratteristiche soggettive, uniche dell'individuo, come unico lui realmente è. Una caratteristica dello 'yoga posturale' è l'**uso di supporti e attrezzi**, studiati per aiutare tutti i praticanti per assumere e mantenere le asana con la massima precisione.

Sono blocchi, coperte, cinture, corde, cuscini, panche, sedie e sostegni diversi che rendono possibili a chiunque, dai più semplici ai più complessi, l'esecuzione delle asana, dando all'organismo il proprio tempo di agire in modo più benefico e graduale, senza forzature, ma con assoluto **rispetto e profondo ascolto**.

IGIENE POSTURALE

“la postura rappresenta l'atteggiamento che il nostro corpo assume nello spazio in relazione al nostro rapporto con l'ambiente esterno. Essa rappresenta un mezzo di comunicazione tra il nostro mondo interiore e quello che ci circonda”

“la postura è l'adattamento personalizzato di ogni individuo all'ambiente fisico, psichico ed emozionale”.

Dalla definizione che segue emerge quanto la postura sia un aspetto complesso e delicato, che abbraccia diversi ambiti, dall'anatomia alla psicologia, e che influenza in maniera considerevole la vita del soggetto.

“...la postura è espressione di un vissuto ereditato, di un vissuto personale, della formazione e deformazione culturale, di memorie dei propri traumi fisici ed emotivi, del tipo di vita e di stress che conduciamo, del tipo di lavoro e di sport a cui ci siamo assoggettati nel tempo; postura è il modo in cui respiriamo, il mondo in cui stiamo in piedi, ci atteggiando e ci rapportiamo con noi stessi e con gli altri. La nostra postura è espressione della nostra storia”.

(D. Raggi)

Nel linguaggio comune invece con il termine postura si intende l'atteggiamento generale della persona a posizionare e muovere il proprio corpo in un certo modo.

La postura è il nostro personale modo di reagire, attraverso il corpo, all'ambiente che ci circonda.

La complessità della postura deriva dai numerosi fattori che si intersecano tra di loro e le danno forma.

Possiamo così elencare:

- eventuale condizione patologica;
- equilibrio muscolare alterato;
- presenza di un trauma che ha determinato un danno a tessuti o ossa;
- componente fisica ed abitudini sportive;
- fattori ambientali e lavorativi;
- condizioni ereditarie;
- fattori psichici e caratteriali.

In definitiva è un insieme di riflessi e meccanismi di varia natura che regolano, con la massima economia e in ogni momento, la struttura neurofisiologica del movimento.

E' comune che il sistema posturale, direttamente legato (come da definizione) alla singola ed individuale storia di ognuno di noi, con il passare del tempo vada incontro a modificazioni e problematiche.

In un primo momento, il "sistema" cercherà di compensare in qualche modo (spalla più alta, rotazioni del bacino, atteggiamenti scoliotici, vizi di appoggio plantare, testa inclinata etc.) fino a quando ne avrà la possibilità.

In un secondo momento, invece, quando le capacità compensatorie dell'organismo si interromperanno, compariranno le prime avvisaglie patologiche.

Questo sistema, infastidito dai vari compensi, quindi, vedrà insorgere tutte le problematiche più comuni (cefalee, cervicalgie, nevralgie, difetti di masticazione e dell'occlusione dentale, dorsalgie, lombalgie, lombosciatalgie, dolori alle spalle, alle braccia, alle anche, alle ginocchia, alle caviglie) ma anche disturbi meno noti (difficoltà di guidare la notte o di concentrazione nella lettura, maldestrezza, click mandibolari etc.), tutte patologie che complicano e condizionano notevolmente la vita quotidiana e, di conseguenza, la nostra psiche.

E' fondamentale a questo punto, pur con tutte le difficoltà facilmente immaginabili, agire ai vari livelli ed in un tempo adeguato, attraverso una collaborazione coordinata con altri professionisti, per correggere e tentare una riprogrammazione del "sistema".

La posturologia non è una disciplina a sé stante, affronta il problema all'origine e cerca di dare risposte agli effetti e, quindi, alla sintomatologia.

Per prevenire l'insorgenza delle problematiche patologiche correlate ad atteggiamenti compensatori è importante acquisire le giuste informazioni riguardo il

modo attraverso il quale ciascuno di noi dovrebbe stare in piedi o muoversi durante le attività quotidiane, riguardo cioè la postura corretta, statica e dinamica.

Questa è **ergonomia** (dal greco érgon, che significa lavoro, e némein, che significa amministrare, governare), l'insieme, cioè, delle tecniche migliori per eseguire le attività quotidiane con un minor dispendio energetico e con una distribuzione ottimale del carico di lavoro.

Come dormire

Un buon sonno contribuisce in modo determinante al mantenimento della salute, dell'equilibrio psico-fisico, al ringiovanimento dei tessuti e alla longevità.

Affinché il sonno sia veramente ristoratore del corpo e della mente, è importante che sia profondo, tranquillo, possibilmente ininterrotto e che tutti i muscoli siano distesi.

Dormire troppo a lungo, al contrario di quanto erroneamente si crede, è dannoso quanto dormire troppo poco.

In media sono necessarie da 7 a 9 ore di sonno per svegliarsi riposati e pronti alle attività giornaliere.

Per ottenere un sonno profondo e ristoratore vi segnaliamo alcuni accorgimenti:

- Il materasso non deve essere né troppo morbido né troppo rigido
- Evitate coperte troppo pesanti e materiali sintetici
- Il cuscino deve essere adatto a ciascuno di voi in modo da mantenere la corretta lordosi cervicale
- Evitate di coricarvi subito dopo pasti troppo abbondanti. Spesso una digestione laboriosa compromette un buon sonno.



Come stare in piedi

La stazione eretta di una persona è il risultato di un equilibrio strutturale del suo scheletro, della sua attitudine mentale e del tipo di attività che svolge.

La cosa fondamentale per avere un buon portamento è avere le strutture ossee allineate correttamente.

Per tutti, anche per coloro che sono affetti da severe alterazioni, esiste un portamento

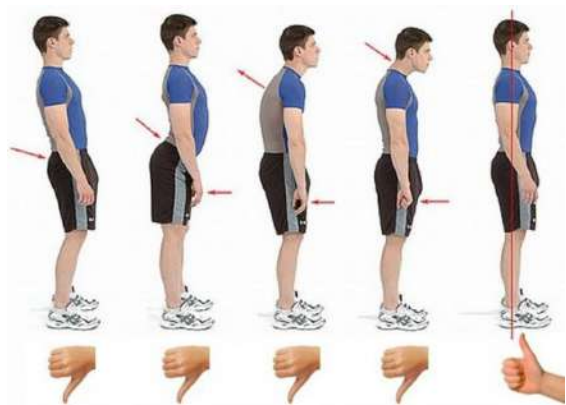
ideale e la possibilità di migliorare quello che viene assunto abitualmente.

Un buon portamento ha inizio dai piedi. Entrambi devono essere tenuti rilassati e posti sul pavimento solidamente e in ugual modo.

In secondo luogo vengono le gambe, che normalmente hanno la stessa lunghezza.

In presenza di un accorciamento, reale o apparente, di un arto, il bacino risulta inclinato dallo stesso lato e così pure la colonna lombare, ma con una deviazione opposta dei tratti superiori della colonna.

Sopra le gambe c'è il bacino che sostiene tutta la colonna vertebrale. E' questa la zona che causa la maggior parte dei problemi al portamento.



L'equilibrio della colonna vertebrale dipende dall'allineamento delle varie curve rispetto alla linea a piombo immaginaria che passa per il centro di gravità: l'aumento o la diminuzione di una delle curve viene compensata dalla variazione delle altre due.

L'assetto ideale della colonna vertebrale, immaginando la persona vista di profilo, dovrebbe essere verificata per mezzo di un filo

a piombo che, partendo dall'orecchio, passi per la spalla, il gomito, attraverso la base del sacro in un piano lievemente arretrato rispetto all'articolazione dell'anca, per poi scendere attraverso il ginocchio ed anteriormente al malleolo.

Per semplificare possiamo dire che nessuna delle curve naturali della colonna vertebrale deve essere aumentata o ridotta; le orecchie, le spalle e il bacino devono essere tenuti gli uni sopra gli altri, su un asse perpendicolare a quello dei piedi.

Tutto il peso del corpo deve essere bilanciato al centro, esattamente tra i due piedi.

Come camminare

Ognuno di noi, per svariati motivi, cammina in un suo modo particolare. Il più delle volte questo modo di camminare non è meccanicamente corretto; c'è chi cammina con i piedi "piatti", chi si appoggia più sulle punte, chi più sui talloni.

Il modo corretto di camminare presuppone che il piede esegua un movimento di rullata sul terreno a partire dal tallone lungo tutta la pianta del piede, sino alle dita, in particolare l'alluce che è l'ultimo a staccarsi dal suolo.

La persona che cammina dovrebbe avere una posizione eretta, ma non rigida, con il baricentro che cade tra i due piedi.

Avere un'andatura dondolante, dovuta allo spostare continuamente l'asse del corpo

prima su una gamba e poi sull'altra, squilibra la normale azione sinergica e antagonista dei muscoli che sorreggono la colonna vertebrale.

E' molto importante, infine, ricordare che le braccia devono eseguire un movimento ritmico e coordinato con il passo: il braccio destro viene portato in avanti quando si fa il passo con il piede sinistro e viceversa.

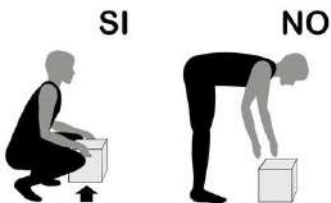
Come portare e sollevare i pesi

Il collo e le spalle sono spesso sede di dolori muscolari e di tensioni. Questi dolori insorgono durante la giornata se non ci rilassiamo sufficientemente e in seguito si aggravano con le attività ripetitive eseguite sempre da uno stesso lato.

L'abitudine di portare sempre sulla stessa spalla borse od oggetti pesanti, si accompagna inevitabilmente ad una inclinazione dal lato opposto della testa (per compensazione), con conseguente atteggiamento scoliotico.

Vi consigliamo pertanto di portare la borsa ora su di una spalla, ora sull'altra, e di rilassare i muscoli del collo e delle spalle.

Allo stesso modo, portare abitualmente uno zaino pesante sempre dallo stesso lato può essere dannoso per la colonna vertebrale, che durante l'età scolare è in pieno sviluppo.



Bisogna evitare di sollevare oggetti pesanti con movimenti bruschi a busto fisso.

Ricordatevi perciò di piegare sempre le ginocchia mantenendo il busto eretto e contraendo gli addominali nella fase di sollevamento del peso.

Questo semplice accorgimento consente di ridurre la pressione sul tratto lombare di circa il 30%.

Come stare seduti

La sedia dovrebbe avere un'altezza sufficiente per dare un comodo appoggio alle natiche e alle cosce, permettendo ai piedi di appoggiarsi comodamente al suolo.



Pertanto quando stiamo seduti le cosce devono trovarsi in posizione orizzontale. Nello stesso tempo la colonna vertebrale deve essere sostenuta dallo schienale della sedia senza che la posizione assunta ne accentui o ne riduca le curvature naturali. Una scrivania adeguata, una sedia corretta ed una buona postura possono eliminare la maggior parte dei

disturbi dolorosi dovuti alle lunghe ore dedicate allo studio. Un leggio posto all'altezza degli occhi può aiutarci a mantenere il busto eretto e ad eliminare le tensioni della colonna cervicale.

L'altezza, rispettivamente della scrivania e della sedia, devono far sì che gli avambracci e le cosce lavorino su un piano orizzontale.

L'abbigliamento

Il corpo ha un termostato di controllo per la propria temperatura. Quando fa troppo caldo si produce la traspirazione, con conseguente raffreddamento del corpo mediante l'evaporazione.

Quando fa troppo freddo il corpo crea calore con delle rapide e ripetute contrazioni dei muscoli (brividi e battito dei denti).

Il corpo si controlla da sé: ricordatevi che coprirsi troppo provoca lo stesso danno che coprirsi insufficientemente.

Inoltre è importante tenere conto del tipo di abbigliamento come pressione sul sistema fasciale e sui recettori in esso contenuti, che portano informazioni al sistema nervoso; per esempio capi che stringono nella zona toracica o in cintura portano una percezione di separazione tra la parte alta e la parte bassa del corpo.

I PRINCIPALI METODI POSTURALI

IL METODO MEZIERES e LE CATENE MUSCOLARI

“Il corpo è schiacciato dalla propria forza-peso, vale a dire dalla propria forza muscolare, dalle ipertonie, dagli stati di tensione e contrazione, dalle perdite di elasticità”

(F. Mézières).

Secondo Françoise Mézières, creatrice e studiosa del Metodo, esiste una “forma” normale del corpo alla quale rifarsi e da confrontare con tutte le altre.

Essa è quella che rispetta le proporzioni del “numero aureo”, usato dagli antichi greci nella scultura del periodo classico, molto caro a Leonardo da Vinci e considerato dalla ideatrice stessa “legge di armonia universale”.

E' infatti la forma a governare la funzione e non il contrario; attraverso un costante miglioramento della forma, della quale la “statua greca” è il canone, ci si avvicina alla forma perfetta.

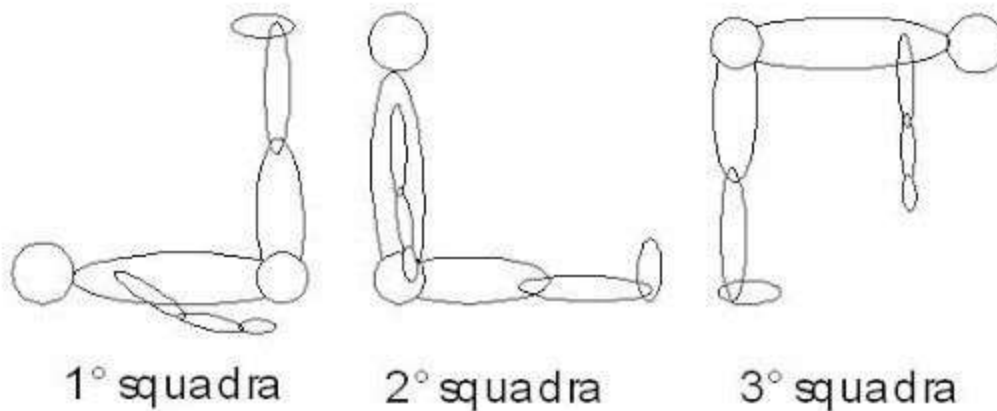
A partire da questi presupposti tale Metodo ha lo scopo di “curare” la persona cercando di ripristinare la simmetria delle parti con un lavoro di rieducazione di tipo

posturale attraverso esercizi che favoriscono l'allungamento dei muscoli privi di elasticità.

I numerosi muscoli, specialmente quelli posteriori del corpo e dorsali, si comportano come un unico grande e potente muscolo in grado di deviare la corretta posizione di vertebre e capi articolari su cui hanno inserzione.

Questo comportamento venne analizzato dalla Mézières attraverso uno studio minuzioso dell'anatomia e della cinesiologia muscolare, per arrivare a sostenere che **ogni muscolo del corpo è collegato all'altro e sovrapposto come "tegole" di un tetto andando a costituire diverse catene muscolari:**

Ciascuna seduta del Metodo Mézières inizia con l'osservazione del paziente. Considerato che il recupero della forza e dell'elasticità e la riduzione del dolore dipendono dal ripristino della buona morfologia, il bilancio sarà essenzialmente morfologico.



Si comincia in piedi, poi piegati in avanti e infine sdraiati supini per terra. Grazie all'osservazione, rapida e precisa, il terapeuta ha già una visione sintetica delle asimmetrie del paziente e delle difficoltà che potrà incontrare.

Lo scopo delle posture delle tre squadre è di allungare le catene muscolari facendo riferimento alla forma perfetta.

Lo stiramento dei muscoli provoca però un certo disagio e quindi il corpo, in maniera del tutto incosciente, mette in atto tutta una serie di "compensazioni" per evitare l'allungamento che spesso si esprime in una sensazione di dolore.

Si tratta di un dolore da stiramento muscolare che i pazienti descrivono come "un dolore che si sente che fa bene".

Le diverse posture che vengono proposte al paziente vengono indicate a seconda delle deformazioni del soggetto e delle modalità di compensazione che egli stesso utilizza per proteggerle.

Non esistono quindi delle posizioni standard. Non esiste nessuna ricetta, solo alcuni principi di base.

In effetti ogni patologia ha una modalità di espressione simile: i sintomi della sciatalgia, ad esempio, sono riconoscibili come il dolore forte al gluteo, nella parte posteriore della coscia, laterale della gamba ecc..

L'accorciamento che provoca il dolore, però, si manifesta spesso in maniera diversa, perciò, due persone, con lo stesso dolore, ma con deviazioni dalla “forma” normale differenti, avranno bisogno di due sedute diverse.

In ogni seduta il terapeuta deve inventare, creare su misura una sequenza organizzata di esercizi posturali in funzione della situazione che si presenta.

METODO SOUCHARD

Un importante e rivoluzionario metodo riabilitativo nasce da studi, ricerche biomeccaniche e neurofisiologiche del Professor Philippe E. Souchart, docente di fama internazionale che ha creato ed elaborato la Rieducazione Posturale Globale, fondando l'Université Internationale Permanente de Thérapie Manuelle (Uiptm) con sede a Saint Mont, in Francia, centro di diffusione del metodo nel mondo.

La metodica viene insegnata e praticata in più di dodici paesi del mondo. La Rieducazione Posturale Globale, più frequentemente designata dalle sue iniziali R.P.G., nasce dal libro “Le ChampClos” (Il Campo chiuso), pubblicato dal Professor Ph. E.Souchart nel 1981.

Questo metodo è derivato direttamente dal precedente; infatti Philippe E. Souchart è stato tra i collaboratori della Mézières.

Si basa su una netta distinzione di comportamento e ruolo dei muscoli della statica e dei muscoli della dinamica.

Il principio cardine di questa metodica è che i muscoli statici più rimangono accorciati (in contrazione) più diventano retratti e resistenti all'allungamento, mentre quelli dinamici possono essere accorciati (contratti) liberamente e favoriti in questo da un pre allungamento.

Ne deriva che i muscoli statici andranno esercitati in modo eccentrico e quelli dinamici in modo concentrico.

La peculiarità del RPG è di risalire dal sintomo alla causa; l'approccio della terapia è “globale” poiché gli stiramenti imposti si propagano fino alle estremità degli arti e durante la stessa postura vengono messi in tensione tutti i muscoli retratti interessati da una lesione.

BACK SCHOOL letteralmente tradotta “Scuola della schiena”

E' sorta per insegnare tutto quello che serve per prevenire e curare il mal di schiena e la cervicalgia; non è una semplice ginnastica per il mal di schiena, ma una vera e propria scuola. Obiettivo della Back School non è solo ridurre il dolore ma soprattutto rimuovere la causa che lo provoca.

Siccome la maggior parte dei dolori è dovuta a insufficiente conoscenza della colonna vertebrale, posture e movimenti scorretti, stress psicologici, forma fisica scadente, la Back School si prefigge di agire su questi fattori di rischio.

Per un'azione efficace e duratura, unisce i contributi della medicina, della Kinesiterapia, dell'ergonomia, della psicologia e dell'educazione alla salute.

La Back School è in un certo senso rivoluzionaria perché permette di passare da un trattamento passivo ad un **trattamento attivo**, cioè rende il soggetto che soffre di lombalgia non più passivo esecutore di prescrizioni mediche, ma attivo e cosciente protagonista del suo trattamento.

Egli che è la prima persona interessata diventa anche il primo responsabile:

- conosce la sua colonna vertebrale, com'è fatta e come funziona e sa qual è il meccanismo che produce il dolore;
- usa correttamente la colonna vertebrale nelle posizioni e nei movimenti quotidiani;
- conosce ed esegue regolarmente gli esercizi utili per prevenire e combattere il dolore;
- sa effettuare i giusti compensi;
- conosce gli esercizi utili per colmare le proprie carenze di mobilità, di elasticità o di forza;
- per mezzo delle tecniche di rilassamento impara a gestire la propria ansia e le proprie tensioni;
- completa l'azione preventiva con un corretto stile di vita e con la consuetudine a svolgere attività motorie.

Il soggetto così preparato acquisisce un atteggiamento di fiducia con la capacità di autogestire i suoi problemi di salute attraverso un impegno personale.

Messaggio della Back School

Le algie vertebrali possono essere in gran parte ridotte, perché le cause che provocano la maggior parte dei dolori possono essere controllate con una adeguata azione educativa e preventiva.

- È possibile prevenire le algie usando correttamente la colonna vertebrale.

- Quando insorge il dolore è possibile ridurlo riequilibrando le strutture del rachide con gli esercizi specifici di compenso. Tali esercizi non sono uguali per tutti ma variano a seconda delle esigenze individuali. Essi devono essere attentamente programmati in base ai risultati dell'esame della postura e della valutazione funzionale del rachide.

ALEXANDER

Strumento efficace per liberarsi da atteggiamenti che disturbano equilibrio e coordinazione, la Tecnica Alexander insegna a sfruttare al meglio le proprie energie attraverso un lavoro di individuazione e rilassamento delle tensioni superflue; ciò permette ai meccanismi posturali di lavorare liberamente, a tutto beneficio del respiro, della mobilità, e dell'equilibrio globale.

Non è insolito che si apra la strada ad un lavoro di introspezione personale: mettendo in relazione le tensioni muscolari con le motivazioni dei nostri gesti l'individuo si orienta verso una più genuina espressione di sé.

La Tecnica Alexander supera il limite posto da una generica serie di esercizi ginnici automatizzati e ripetitivi.

Lo studente impara a capire le proprie azioni e reazioni e trasformarle sul nascere in un atteggiamento più naturale.

Ciò porta da un lato alla valutazione di ciò che procura disagio e tensione e dall'altro alla elaborazione di nuove strategie di comportamento.

Questo tipo di analisi sviluppa consapevolezza e coerenza fra intenzione e azione e **libera da atteggiamenti inconsapevoli e stereotipati**, dannosi ad equilibrio e coordinazione.

La Tecnica Alexander è per tutti, dal bambino all'adulto. L'ideatore della Tecnica, l'attore australiano Frederick Matthias Alexander, lavorò a lungo con i bambini e gli adolescenti, sottolineando la precisa valenza educativa di cui è permeata la sua metodologia.

Componenti indispensabili di questo lavoro sono la comunicazione tra insegnante ed allievo, la disponibilità a modificare le proprie abitudini, la ricerca di una consapevolezza di sé.

La Tecnica Alexander è un valido aiuto per chi desidera minimizzare lo stress muscolare e mentale, conquistare leggerezza e concentrazione, migliorare la coordinazione tra mente e corpo, combattere dolori e mal di schiena: si rivolge perciò a chi sta molto in piedi, al computer, agli studenti, a chi fa sport, a chi vuole rilassarsi, combattere lo stress, conoscere meglio il proprio corpo, a chi studia musica, a

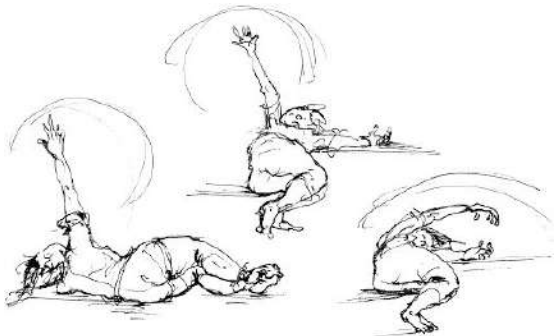
danzatori, attori. La Tecnica Alexander è, inoltre, consigliata a soggetti tesi e ansiosi e nella terapia di problemi muscolo-scheletrici, cefalee, dolori cervicali e lombari.

FELDENKRAIS

Il metodo Feldenkrais è un metodo di **auto-educazione attraverso il movimento**, che prende il nome dallo scienziato, fisico e ingegnere israeliano che lo ideò Moshé Feldenkrais nel 1946, dopo un personale infortunio al ginocchio e varie sperimentazioni per riabilitarsi.

Il Metodo Feldenkrais consente di **arricchire l'immagine di sé** attraverso una migliore relazione dinamica tra individuo e ambiente; “prendere coscienza dell’ovvio che sfugge”, cioè delle proprie abitudini, a cominciare da quelle motorie, significa entrare in un percorso di crescita personale in cui il movimento è un mezzo, non un fine; finalità è la crescita, la maturità della persona.

Un insegnante che impara a “sentirsi” mentre agisce, che diventa consapevole del proprio modo di usare lo sguardo, la voce, la postura, sarà sicuramente più efficace e comunicherà meglio.



- Consapevolezza attraverso percezioni e senso cinestetico
- Ridurre lo sforzo
- Espandere l'immagine di sé: avere almeno 3 alternative diverse per padroneggiare una situazione!

Tradizionalmente il Metodo Feldenkrais viene insegnato in due forme: tramite lezioni di gruppo, che vengono chiamate di Consapevolezza attraverso il movimento, e in lezioni individuali dette di Integrazione funzionale, nelle quali l'insegnante guida l'allievo a scoprire nuove possibilità affidandosi al “tocco” delle mani. Durante un'Integrazione funzionale, l'insegnante attraverso le mani sostiene “il lavoro dei muscoli”, o meglio parte del tono muscolare che dalla stazione eretta continua ad agire anche quando siamo distesi; lo scopo è lo stesso delle lezioni di gruppo: fare in modo che nuove libertà di azione siano possibili dopo aver reso inutile, sostenendolo, il vecchio schema.

MCKENZIE

Il Metodo McKenzie è stato sviluppato nel 1960 da Robin McKenzie, un fisioterapista Neozelandese.

Nella sua pratica, egli ha osservato che **l'estensione della colonna vertebrale** può fornire sollievo dal dolore lamentato da alcuni pazienti, permettendo loro di tornare alle proprie normali attività quotidiane.

Con l'approccio McKenzie, le posture utilizzate per estendere la colonna vertebrale possono aiutare a centralizzare il dolore del paziente allontanandolo dalle estremità (gamba o braccio).

Il mal di schiena è generalmente meglio tollerato rispetto al dolore alle gambe o al braccio, e la teoria di questo approccio è che centralizzare il dolore consente di trattare la fonte piuttosto che i sintomi.

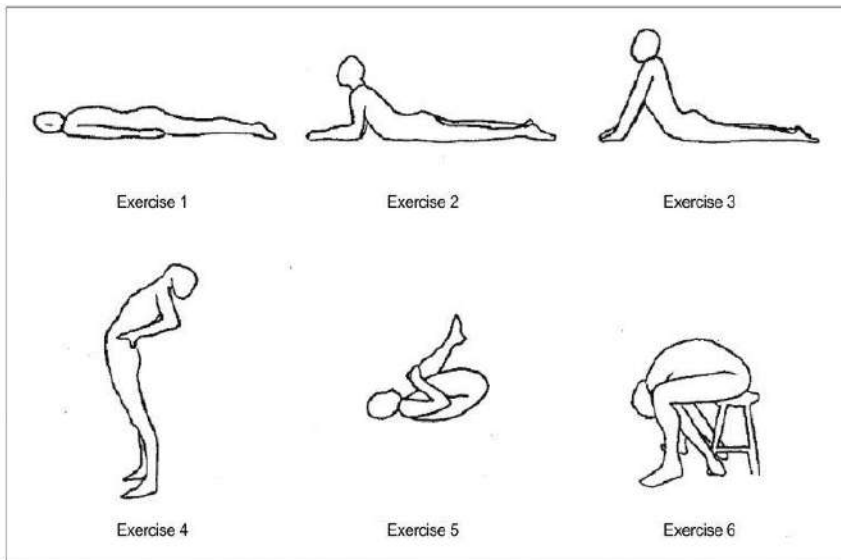
Il mantenimento e la ripetizione di queste posture, successivamente alla centralizzazione, consentono la progressiva eliminazione della causa del dolore. Si basa principalmente sulla ricerca e sul mantenimento della postura corretta di estensione o inclinazione laterale della colonna.

Uno degli aspetti più interessanti del metodo introdotto dal Dr Robin McKenzie è il coinvolgimento del paziente, in quanto egli diventa vero e proprio partecipante consapevole del processo di guarigione, elemento che sarà di fondamentale importanza al fine di evitare potenziali ricadute: il metodo vuole infatti fornire al paziente tutti gli strumenti necessari per far sì che egli possa compiere un'autovalutazione dei suoi risultati, in modo del tutto indipendente.

Innanzitutto è bene precisare che l'obiettivo degli esercizi del metodo McKenzie è quello di eliminare totalmente il dolore e riacquistare la funzionalità vertebrale (nel caso della schiena).

Tra gli esercizi posturali più utili possiamo sicuramente citare:

- 1) Sdraiarsi a pancia in giù su un tappeto; restare posizionati così per 3-5 minuti, totalmente rilassati. Questo esercizio deve essere eseguito ogni qual volta stiamo per iniziare una serie di esercizi per la schiena. È una posizione molto utile, ed è da assumere in fase di riposo da chi soffre di dolori alla schiena.
- 2) In posizione prona appoggiare sugli avambracci portando i gomiti all'altezza delle spalle e cercando allo stesso tempo di rilassare totalmente il bacino. Si deve restare in questa posizione tra i 3 e i 5 minuti circa. Questo esercizio deve essere sempre preceduto dal primo esercizio.



3) In posizione prona, si piegano le braccia come se si dovessero eseguire delle flessioni. Si raddrizzano le braccia spingendo verso l'alto la parte superiore del corpo, facendo attenzione a tenere il bacino totalmente rilassato. Restare in questa posizione per un paio di secondi e poi tornare lentamente alla posizione sdraiata. (Eseguire una serie di 10 estensioni ogni due ore circa,

per 7-8 volte durante la giornata).

4) Posizionarsi in piedi e stare perfettamente dritti con i piedi leggermente divaricati. Si appoggiano le mani sui reni tenendo i pollici rivolti in avanti. Ci si estende poi all'indietro il più possibile, per ritornare, successivamente, nella posizione iniziale. Tutte le volte che ci si spinge indietro, si deve tentare di raggiungere la massima estensione. (Eseguire 10 estensioni 7-8 volte al giorno).

5)▪ Sdraiarsi a pancia in su tenendo le ginocchia flesse e i piedi appoggiati a terra. Portare adesso le ginocchia al petto, afferrarle e poi tirarle delicatamente verso il petto fino a quando non si avverte dolore. Abbassare poi lentamente le gambe e tornare alla posizione iniziale. (Va ripetuto per 5 o 6 volte ogni serie per tre o quattro volte al giorno. Iniziare dopo 3 o 4 ore circa dal risveglio).

6) Sedersi sul bordo di una sedia, divaricare le gambe e appoggiare le mani sulle ginocchia. Flettere il tronco in avanti fino a quando non si tocca il pavimento con le mani, dopodiché tornare alla posizione iniziale. Per aumentare l'efficacia dell'esercizio, si possono afferrare le caviglie con le mani. (Questo esercizio va effettuato soltanto dopo aver fatto, per almeno una settimana, l'esercizio 5).

Le serie degli esercizi dovrebbero essere eseguite ogni due ore circa, facendo sempre passare un po' di tempo dopo i pasti principali.

L'abbigliamento dovrebbe essere piuttosto comodo al fine di evitare indumenti che possano impedire la corretta esecuzione dei movimenti previsti.

ASANA

ASANA DI BASE e di transizione

Tadasana

TRADUZIONE: “Tada” Montagna



RESPIRO: entro nell'asana *Inspirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Partendo dalla posizione eretta, distanzio i piedi quanto le anche, distribuisco il peso in egual misura su tutti e 4 i lati dei piedi. Dita dei piedi bene divaricate.

Distendo le gambe, attivo i quadricipiti in modo da sollevare le rotule, spingo il coccige verso il basso ed il pube verso il soffitto per distendere bene la zona lombare. Apro bene il torace ed inglobo le scapole nella schiena mantenendo le spalle rilassate.

ALLINEAMENTI:

- Distanziare i piedi quanto la larghezza delle anche
- Mantenere i piedi paralleli tra loro
- Distribuire il peso del corpo tra i 4 angoli del piede
- Divaricare e mantenere le dita dei piedi ben aperte
- Mantenere il secondo dito del piede, il centro ginocchio e l'anca sulla stessa linea
- Bilanciare la rotazione del femore interno/esterno
- Non bloccare le ginocchia
- Contrarre tutti i muscoli delle cosce con la stessa intensità
- Mantenere le curve naturali della colonna vertebrale
- Effettuare una leggera retroversione del bacino o mantenere il bacino in posizione neutra
- Mantenere le creste iliache in linea tra loro
- Non iperestendere la zona toracica
- Distendere simmetricamente i lati del busto verso l'alto
- Attivare gli addominali
- Inglobare le scapole nella schiena
- Distendere le braccia

- Ruotare le braccia verso l'esterno
- Ruotare l'avambraccio verso l'interno
- Mento parallelo al suolo
- Mantenere la zona cervicale in linea con la colonna vertebrale

VARIANTI:

Per verificare il corretto allineamento: appoggiare la schiena contro il muro. Mettere a contatto con la parete la parte posteriore dei talloni, l'osso sacro e le scapole (non la nuca).

E' possibile eseguire Tadasana anche con le braccia sollevate verso l'alto, perpendicolari al suolo, con i palmi delle mani che si guardano, oppure, intrecciando le dita.

BENEFICI:

- Migliora la postura
- Rafforza cosce, ginocchia e caviglie
- Riduce il piede piatto
- Aiuta ad acquisire stabilità ed equilibrio
- Tonifica addominali e glutei
- Ottimo aiuto per acquisire consapevolezza del proprio corpo

CONTROINDICAZIONI:

- Mal di testa
- Insonnia
- Pressione bassa

Adho Mukha Svanasana

TRADUZIONE: “Adho” Verso il basso – “Mukha” Faccia – “Svana” Cane



RESPIRO: entro nell'asana *Espirando*

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Partendo dalla posizione di quadrupedia, porto a contatto le dita dei piedi con il pavimento, ed espirando sollevo le ginocchia dal pavimento mantenendo le gambe flesse.

Spingo sulle mani portando l'addome a contatto con le cosce e il bacino. La parte più alta del corpo è il

coccige.

Solo quando la schiena è ben allungata distendendo le gambe e porto idealmente i talloni a contatto con il suolo.

ALLINEAMENTI:

- Mantenere i piedi larghi quanto il bacino, le dita attive e divaricate
- Mantenere con le gambe gli allineamenti di Tadasana
- Attivare i quadricipiti e sollevare le rotule
- Flettere le gambe in caso di eccessiva tensione nella parte posteriore
- Distribuire equamente il peso tra mani e piedi
- Attivare il pavimento pelvico
- Il coccige è la parte più alta
- Mantenere la colonna vertebrale distesa
- Formare una linea retta tra la testa ed il coccige
- Non gravare con il peso del corpo sulle spalle
- Allontanare le spalle dalle orecchie
- Ruotare esternamente le braccia
- Ruotare internamente gli avambracci facendo forza su pollice e indice
- I gomiti sono a 45° rispetto alla linea dei polsi
- Divaricare le dita delle mani: i medi sono paralleli e i polsi in linea tra loro
- Mantenere sollevato il centro della mano
- Premere saldamente verso il pavimento con gli archi della mani
- Mantenere le mani attive e premere bene a terra

VARIANTI:

Per semplificare l'Asana:

- portare le ginocchia a terra, distendere le braccia e portare fronte o viso a terra;
- nel caso ci sia troppa tensione nei polpacci appoggiare i talloni al muro oppure sistemare sotto di essi una coperta ripiegata;
- nel caso la zona cervicale sia particolarmente contratta e si è impossibilitati ad aprire il torace aumentare la distanza fra le mani.



Per intensificare l'Asana: *Parivritta Adho Mukha*

Svanasana: portare la mano sinistra all'esterno della caviglia destra, lo sguardo è verso l'alto e passa sotto il braccio destro. Effettuare la torsione anche dal lato opposto.

BENEFICI:

- Distende la colonna vertebrale

- Allunga e distende la parte posteriore del corpo: spalle, tendini, polpacci, archi dei piedi e delle mani
- Rinforza braccia e spalle
- Ottimo aiuto in caso di rigidità delle scapole
- Da una sferzata di energia a tutto il corpo
- Allevia dolori alla schiena
- Contribuisce ad alleviare la stanchezza e lo stress
- Ottimo aiuto per l'insonnia
- Rilassa il cervello

CONTROINDICAZIONI:

- Problemi alle spalle, al collo, ai polsi
- Reflusso
- Ernia iatale
- Precedenti ictus
- Malattie dovute a pressione elevata degli occhi: glaucoma, distacco della retina
- Gravidanza

A COPPIE:



Marjaryasana

TRADUZIONE: “*Marjari*” Gatto



RESPIRO: entro nell'asana *Inspirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Partendo dalla posizione di quadrupedia, porto le mani sotto le spalle e le ginocchia alla larghezza delle anche. Il collo dei piedi appoggia al suolo. Mantengo la colonna vertebrale distesa. Il busto deve essere parallelo al

pavimento.

Mantengo la zona cervicale in linea con la colonna portando lo sguardo a terra.

ALLINEAMENTI:

- Verificare che le ginocchia siano distanti quanto le anche e in linea con esse
- Verificare che le cosce siano perpendicolari al pavimento
- Verificare che il secondo dito del piede sia in linea con il centro del ginocchio
- I piedi sono paralleli e attivi
- Dita dei piedi ben attive e aperte
- Mantenere il bacino neutro
- Ruotare il coccige verso il suolo
- Distendere la colonna
- Mantenere le curve naturali della colonna- I lati del busto sono simmetrici
- Attivare gli addominali
- Incorporare le scapole nel busto e spingerle energicamente verso i glutei
- Aprire bene le spalle
- Mantenere le braccia distese
- Ruotare le braccia verso l'esterno
- Solo l'avambraccio ruota verso l'interno
- Non iperestendere i gomiti
- Distribuire equamente il peso del corpo tra mani e ginocchia
- Attivare il collo e mantenerlo in linea con la colonna
- Le dita delle mani sono distese e divaricate
- Non scaricare il peso del corpo sulla base del palmo della mano e verso il polso
- Spostare il peso sul dito indice e pollice di entrambe le mani
- Portare le mani sotto alle spalle e spingere energicamente verso il suolo

VARIANTI:

E' possibile inserire un supporto, come coperta o cuscino, sotto le ginocchia in caso di sensibilità ad esse.

Portare le mani a pugno in caso di problemi o forte fastidio ai polsi.



Effettuare una torsione: portare la mano sinistra al centro tra le due mani, nell'espri ruotare il torace verso destra, il braccio destro segue la torsione salendo verso l'alto e lo sguardo segue la mano.

Marjariasana in vinyasa: il movimento parte dal bacino come un'onda che si propaga fino alla cima della testa.



Inspiro il coccige sale verso l'alto, inarco la colonna al centro come se volessi raccogliere dell'acqua, il torace si apre e il mento sale verso l'alto. Espiro il coccige si radica verso il pavimento, faccio una gobba come un gatto, spingo sulle braccia e il mento si chiude verso lo sterno.

Nell'inspiro distendere il braccio destro frontalmente e la gamba sinistra, nell'espiro inarcando la colonna portare a contatto il gomito destro e il ginocchio sinistro. Effettuare anche dall'altro lato.



BENEFICI:

- Dona elasticità alla colonna vertebrale
- Rinvigorisce gli organi interni, gli addominali traggono un

enorme beneficio

- Rinforza i muscoli del dorso e dell'addome
- Allevia la tensione nella parte bassa delle schiena e nella zona lombare
- Aiuta a ridurre lo stress
- Ottimo da praticare nel periodo mestruale per alleviare i crampi
- Stimola la concentrazione
- Migliora l'equilibrio
- Bilancia il sistema nervoso

CONTROINDICAZIONI:

- Nessuna

ASANA IN PIEDI

Virabhadrasana I

TRADUZIONE: “*Virabhadra*” Guerriero, emanazione di Shiva



RESPIRO: entro nell'asana *Inspirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Dalla posizione da Tadasana facendo un lungo passo indietro, oppure, da Adho Mukha Svanasana portando un piede tra le mani.

Da Adho Mukha Svanasana porto il piede destro tra le mani, ruoto il piede posteriore di 30° verso l'esterno. I talloni sono in linea tra loro. Il piede anteriore è rivolto in avanti e la gamba è flessa con un'angolazione di 90°. La

coscia anteriore è parallela al pavimento.

Le braccia sono perpendicolari al pavimento con i palmi delle mani a contatto.

Spingo le mani energicamente verso il soffitto.

Spingo indietro e verso il basso le spalle, inglobando le scapole nella schiena. Inarco leggermente indietro la parte superiore del busto.

Lo sguardo è in alto.

ALLINEAMENTI:

- Le dita e le piante dei piedi sono ben radicate a terra
- Distribuire il peso equamente su entrambe le piante dei piedi
- Non sollevare il lato esterno del piede posteriore
- La tibia è perpendicolare al pavimento
- Non superare con il ginocchio la caviglia. Entrambi sono in linea tra loro
- Flettere la gamba anteriore a 90°
- Portare la coscia anteriore parallela al pavimento
- Distendere completamente la gamba posteriore
- Mantenere l'allineamento di Tadasana
- Tenere il bacino in linea
- Mantenere le creste iliache e le anche in linea tra loro
- Attivare il pavimento pelvico
- Attivare gli addominali
- Allungare il tronco simmetricamente dall'anca all'ascella

- Effettuare una leggera retroversione del bacino per radicare il coccige verso terra
- Distendere la colonna verso l'alto
- Allungare la parte posteriore del dorso
- Rivolgere lo sterno verso l'alto
- Ruotare il braccio verso l'esterno e l'avambraccio verso l'interno
- I palmi delle mani si toccano
- Mantenere sempre il controllo della muscolatura attiva e allungata in modo da proteggere la zona cervicale
- Tenere il collo disteso
- Inclinare il collo indietro solo nel caso non siano presenti problemi cervicali.

VARIANTI:

I palmi delle mani si toccano o si intrecciano allungando solo il dito indice verso l'alto.



Le mani si intrecciano dietro ai glutei.

Portare le mani ai fianchi in caso di problemi alle spalle o al collo e mantenere il collo in linea con la colonna.

Nel caso non sia possibile mantenere l'allineamento del bacino e dei talloni divaricare le gambe ulteriormente spostando verso l'esterno il piede posteriore.

Nel caso di dolore intenso nella zona lombare nel piegamento, mantenere il

busto perpendicolare al suolo e dare enfasi alla retroversione

del bacino.

Nel caso l'Asana risultasse troppo difficoltosa nel mantenerla, portare i piedi più vicini tra loro, mantenendo la tibia della gamba anteriore perpendicolare al suolo, senza tenere l'angolazione dei 90° con la coscia.

Non sollevare il tallone posteriore, ma nel caso fosse impossibile tenerlo a terra, sostenerlo con una coperta o altro supporto.

Alanasana



Portare il piede dietro in appoggio sull'avampiede, con il tallone sollevato.

Le braccia sono alzate e parallele tra di loro.

Palmi delle mani che si guardano.

BENEFICI:

- Favorisce l'allungamento di petto, spalle, collo, addome ed inguine (muscolo psoas)
- Rafforza le spalle
- Rafforza i muscoli della schiena
- Rafforza e allunga cosce, polpacci e caviglie
- Rafforza e allunga il tendine di Achille
- Ottimo per problemi di sciatica
- Aiuta a correggere la postura
- Aiuta a migliorare la capacità respiratoria
- Espande la cassa toracica e distende i muscoli intercostali
- Riscalda
- Stimolante
- Aiuta in caso di disturbi digestivi

CONTROINDICAZIONI:

- Pressione alta
- Problemi cardiaci
- Problemi alle spalle e braccia: portare le braccia ai fianchi
- Problemi alla colonna vertebrale: non inarcare
- Problemi alle anche
- Problemi alle ginocchia
- Problemi al collo: mantenere lo sguardo in avanti

A COPPIE:



Virabhadrasana II

TRADUZIONE: “*Virabhadra*” Guerriero



RESPIRO: entro nell'asana Inspirando.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Partendo da Adho Mukha Svanasana, porto, nell'inspiro, il piede destro tra le mani. Ruoto il piede sinistro a 90° gradi, verifico che il tallone appoggi a terra e che la metà dell'arco plantare del piede sinistro sia in linea con il tallone del piede destro.

Ruoto la coscia destra verso l'esterno e quella sinistra verso l'interno, facendo in modo che il ginocchio e l'anca siano rivolti nella stessa direzione.

Fletto la gamba destra in modo che il ginocchio abbia un angolazione di 90° e la tibia sia perpendicolare al pavimento.

Sollevo il busto e allungo le braccia sulla linea delle spalle. Lo sguardo è rivolto verso il dito medio della mano destra.

ALLINEAMENTI:

- Attivare i piedi
- Distribuire il peso su entrambe le gambe
- Attivare entrambe le gambe
- Controllare che il secondo dito del piede, la caviglia, il centro del ginocchio e l'anca siano sulla stessa linea
- Cercare di portare la coscia anteriore parallela al pavimento
- Verificare che il ginocchio della gamba flessa non superi la caviglia
- Flettere la gamba anteriore a 90°
- Ruotare la gamba anteriore verso l'esterno
- Ruotare la gamba posteriore internamente
- Privilegiare l'allineamento del ginocchio rispetto all'apertura completa del bacino
- Rivolgere nella stessa direzione il piede posteriore, il ginocchio e l'anca
- Attivare la zona pelvica
- Effettuare una leggera retroversione del bacino
- Mantenere il bacino neutro
- Mantenere le creste iliache parallele al pavimento
- Attivare gli addominali
- Distendere la zona lombare

- Distendere la colonna vertebrale verso l'alto
- Mantenere le spalle in linea con le anche
- Ruotare le spalle indietro e verso il basso
- Inglobare le scapole nella schiena
- Allontanare le spalle dalle orecchie
- Ruotare il braccio verso l'esterno mentre l'avambraccio ruota verso l'interno
- Allontanare le spalle dalle orecchie
- Mantenere le braccia sulla linea delle spalle, parallele al pavimento
- Rivolgere i palmi delle mani verso il basso
- Mantenere la zona cervicale distesa

VARIANTI:

È possibile prendere l'asana anche partendo da Tadasana.

Diminuire la distanza delle gambe tra loro nel caso sia troppo difficoltoso mantenere l'asana.

Per mantenere l'allineamento ginocchio e anca: flettere la gamba anteriore con un angolazione minore dei 90°

In caso di eccessiva difficoltà a mantenere le braccia sulla linea delle spalle: portare le mani sui fianchi.



Viparita Virabhadrasana: portare il braccio posteriore verso il basso, appoggiando la mano sulla coscia posteriore, portare il dorso della mano anteriore rivolto verso l'alto e sollevare il braccio anteriore e portarlo sulla linea con il fianco. Effettuare una flessione laterale con la colonna facendo scivolare la mano posteriore lungo la coscia posteriore.

Lo sguardo può andare verso l'alto oppure verso il basso

se problemi o fastidio alla zona cervicale

Per intensificare: effettuare Viparita Virabhadrasana con le braccia oltre la testa e i palmi delle mani che si uniscono.

BENEFICI:

- Rafforza e allunga braccia, schiena, muscoli delle gambe e caviglie
- Espande il torace
- Apre i flessori delle anche
- Stimola e tonifica gli organi addominali
- Stimola tiroide e paratiroide

- Aumenta la resistenza
- Terapeutico per la sindrome del tunnel carpale, i piedi piatti, l'osteoporosi, la sciatica, l'infertilità

- Tonifica gli organi interni
- Dona elasticità alle gambe

CONTROINDICAZIONI:

- Problemi al collo: mantenere lo sguardo avanti
- Problemi alle spalle: portare le mani sui fianchi
- Problemi cardiaci
- Pressione alta
- Diarrea

A COPPIE



Virabhadrasana III

TRADUZIONE: “*Virabhadra*” Guerriero



RESPIRO: entro nell'asana *Inspirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Partendo dalla posizione di Tadasana, porto le braccia oltre la testa, mantenendo le mani alla larghezza delle spalle con i palmi che si guardano. Inspiro effettuando una flessione frontale del busto portandolo parallelo al

pavimento. Contemporaneamente distendo la gamba sinistra indietro portandola anch'essa parallela al pavimento.

Le braccia, il busto e la gamba sollevata devono essere su un'unica linea.

Lo sguardo è verso terra.

ALLINEAMENTI:

- Attivare entrambe le gambe (allineamento di Tadasana)

- Ruotare esternamente la gamba in appoggio
- Ruotare internamente la gamba sollevata
- Ruotare il piede sollevato portando la punta verso terra
- Il piede sollevato è perpendicolare al pavimento
- Tenere attivi e a martello entrambi i piedi
- Non iperestendere il ginocchio della gamba a terra
- Mantenete il bacino neutro
- Mantenere le creste iliache in linea ed equidistanti da terra
- Distendere la colonna
- Non iperestendere la zona toracica, né fare gibbosità
- Attivare la zona pelvica
- Attivare gli addominali
- Mantenere simmetrici i fianchi tra loro
- Mantenete il bacino neutro
- Mantenere le creste iliache in linea ed equidistanti da terra
- Attivare gli addominali
- Attivare la zona pelvica
- Non iperestendere la zona toracica, né fare gibbosità
- Distendere la colonna
- Distendere le braccia
- Mantenere le mani alla larghezza delle spalle
- Ruotare il braccio esternamente e l'avambraccio internamente
- I palmi si guardano
- Distendere le dita della mani
- Distendere il collo
- Mantenere il collo in linea con i bicipiti
- Non comprimere la zona cervicale, mantenere lo sguardo verso il pavimento

VARIANTI:

Portare le braccia indietro e intrecciare le dita della mani. Restare nell'Asana e allontanare le braccia dal corpo. Portare lo sguardo in avanti.



Portare le mani sui fianchi.

Per facilitare l'Asana:

- portare il tallone sollevato a contatto con il muro;
- appoggiare le mani sullo schienale della sedia

BENEFICI:

- Migliora l'equilibrio
- Rafforza il collo, i muscoli della schiena, gli addominali, i muscoli delle gambe e delle caviglie
- Migliora il funzionamento del cuore
- Migliora il portamento
- Dona flessibilità e agilità al corpo

CONTROINDICAZIONI:

- Problemi alle caviglie
- Problemi alle ginocchia
- Forti problemi di equilibrio: fare la variante facili

A COPPIE:



Utthita Trikonasana

TRADUZIONE: “*Utthita*” Esteso – “*Trikona*” Triangolo



RESPIRO: nell'*Inspiro* mi distendo in avanti, come per prendere qualcosa con la mano destra, ed *Espirando* scendo con la mano destra all'esterno della caviglia destra. COME ENTRARE NELL'ASANA: Partendo dalla posizione di Adho Mukha Svanasana, porto il piede destro sulla linea delle mani, il piede sinistro ruota di 90°. Entrambe le gambe sono attive e distese.

Sollevo le braccia sulla linea delle spalle.

Inspirando mi distendo in avanti, come se dovessi afferrare qualcosa, ed espirando porto la mano destra all'esterno della caviglia destra.

Ruoto il busto verso l'alto, portando il braccio sinistro sulla linea delle spalle

divaricando le dita della mano sinistra.

Lo sguardo segue la mano verso l'alto.

ALLINEAMENTI:

- Mantenere in linea il tallone anteriore con la metà dell'arco del piede posteriore
- Distribuire il peso su entrambi i 4 lati del piede
- Entrambi i piedi sono attivi
- Divaricare le gambe
- Mantenere le gambe distese e attive (mantenere gli allineamenti di Tadasana)
- Ruotare la gamba anteriore verso l'esterno
- Ruotare la gamba posteriore verso l'interno
- Non iperestendere l'articolazione del ginocchio
- Chiudere il bacino leggermente in avanti, mantenendo così i lati ben distesi
- Spostare il busto parallelo a terra
- Distendere simmetricamente i lati del busto
- Distendere la colonna vertebrale evitando qualsiasi gibbosità o iperestensione
- Espandere il torace
- Incorporare le scapole nella schiena
- Aprire bene le spalle e allontanarle dalle orecchie
- Ruotare entrambe le braccia verso l'esterno e gli avambracci verso l'interno
- Appoggiare delicatamente la mano anteriore al pavimento
- Le dita della mano superiore sono completamente divaricate e attive
- Mantenere il collo disteso
- Portare lo sguardo verso la mano superiore

VARIANTI

Nel caso di problemi alle spalle: portare la mano posteriore sul fianco.

Nel caso di cervicalgia: mantenere lo sguardo avanti o in basso.

Per evitare l'iperestensione del ginocchio anteriore e nel caso di un eccessivo stiramento: flettere la gamba anteriore.

Nel caso la mano anteriore non arrivi a toccare terra:

- appoggiarla al mattoncino posto all'esterno della caviglia;
- appoggiarla sopra al piede, tibia o coscia.

Per intensificare l'Asana:

- afferrare con la mano estesa verso l'alto la coscia passando il braccio dietro il busto;
- portare il braccio a terra sull'estensione del fianco.



BENEFICI:

- Rinforza le caviglie e le ginocchia
- Stira gli adduttori
- Stimola e rinforza gli organi addominali
- Estende la colonna vertebrale, il torace, le braccia, le spalle e il collo
- Rinforza i muscoli posteriori del busto
- Aumenta la resistenza fisica

CONTROINDICAZIONI:

- Problemi di cervicalgia

A COPPIE



Uttitha Parsvakonasana

TRADUZIONE: “*Uttitha*” Esteso – “*Parsva*” Fianco



RESPIRO: entro nell'asana *Espirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Partendo da Virabhadrasana II con la gamba destra avanti, espiro e porto il

braccio destro all'esterno della coscia destra, poggiando il palmo della mano

a terra all'esterno della caviglia. Contemporaneamente distendo il braccio

sinistro prima verso il soffitto e poi sull'estensione del fianco, con il palmo della mano rivolto verso il pavimento.

Lo sguardo è rivolto verso il soffitto.

ALLINEAMENTI:

- Attivare entrambi i piedi
- Mantenere in linea il tallone anteriore con l'arco del piede posteriore
- Il piede posteriore è a 90° rispetto a quello anteriore
- Attivare entrambe le gambe
- Divaricare le gambe
- Distribuire il peso su entrambe le gambe e piedi
- Flettere la gamba anteriore a 90°
- Mantenere il ginocchio in linea con la caviglia
- La coscia anteriore è parallela al pavimento
- Ruotare la coscia anteriore esternamente
- Distendere e ruotare la gamba posteriore internamente (piede posteriore e ginocchio sono rivolti nella stessa direzione, su un'unica linea)
- Preferire l'allineamento di caviglia, ginocchio e anca rispetto all'allineamento laterale del bacino
- Sentire l'allungamento che parte dall'esterno del piede posteriore fino alla punta delle dita della mano anteriore
- Mantenere il bacino neutro
- Attivare gli addominali
- Attivare la zona pelvica
- Distendere i lati del busto simmetricamente
- Distendere la colonna vertebrale
- Evitare di iperestendere la colonna o fare gibbosità
- Inglobare le scapole nel busto
- Allungare il braccio superiore sulla linea del fianco ed il palmo della mano è rivolto verso il pavimento
- Allungare il braccio superiore sulla linea del fianco
- Ruotare entrambe le braccia verso l'esterno e solo gli avambracci verso l'interno
- Il palmo della mano anteriore guarda verso il pavimento
- Unire le dita della mano superiore
- Non comprimere la zona cervicale
- Lo sguardo è verso l'alto

VARIANTI:

Portare il braccio anteriore all'esterno della caviglia anteriore con i polpastrelli che sfiorano il pavimento, oppure, appoggiando la mano a terra all'interno della caviglia. Allungare il braccio posteriore verso il soffitto e poi portarlo sulla linea del busto. Il

braccio anteriore è disteso e perpendicolare al pavimento con la mano sotto la spalla. Nel caso la mano non riesca ad appoggiare a terra, mettere un mattoncino come supporto.

Mantenere lo sguardo avanti nel caso si avvertisse tensione nella zona cervicale.

Mantenere il corretto allineamento con l'anca diminuendo la flessione del ginocchio anteriore.

In caso di difficoltà ad aprire il bacino: divaricare maggiormente le gambe portando in linea il tallone anteriore con quello posteriore.



Per semplificare l'Asana: portare la mano posteriore sul fianco e l'avambraccio di quella anteriore in appoggio sulla coscia, con il palmo della mano rivolto verso l'alto.

Per intensificare l'Asana: fare passare la mano del braccio destro (anteriore) sotto la coscia destra (gamba flessa) afferrando il polso del braccio sinistro (posteriore), accentuando ulteriormente la torsione del busto.

Questa variante, meno intensa, è possibile farla portando la mano che afferra il polso all'altezza del gluteo.

BENEFICI:

- Distende i flessori dell'anca
- Rinforza i muscoli delle gambe e delle caviglie
- Rinforza i muscoli posteriori del busto, le spalle, le braccia e il collo
- Stimola gli addominali
- Distende la colonna vertebrale e il torace
- Aumenta la resistenza fisica
- Aiuta ad aumentare la capacità respiratoria, espandendo la cassa toracica
- Aiuta la digestione

CONTROINDICAZIONI:

- Ernia inguinale
- Osteoporosi
- Problemi di cervicalgia
- Problemi alle ginocchia

Utkatasana

TRADUZIONE: “ *Utkata* ” Potente



RESPIRO: entro nell'asana *Espirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Partendo da Tadasana con le gambe unite, inspiro e sollevo le braccia perpendicolari al soffitto, i palmi della mani si uniscono. Espirando fletto le gambe e contemporaneamente scendono le mani al centro del petto in Anjali Mudra, oppure le braccia possono rimanere distese.

Cerco di portare le cosce parallele al pavimento fino a formare un angolo retto. Le ginocchia non vanno oltre le dita dei piedi. Il

coccige ruota verso terra.

ALLINEAMENTI:

- Unire i piedi oppure distanti la stessa distanza del bacino
- Non sporgere con le ginocchia oltre la linea degli alluci
- Bilanciare la rotazione interna ed esterna delle cosce
- Flettere le gambe
- Distendere la zona lombare
- Attivare pavimento pelvico
- Accentuare l'estensione della regione toracica
- Attivare addominali
- Spingere indietro le spalle e incorporare le scapole nel busto
- Mantenere le mani distaccate dal busto ma con i palmi uniti tra loro in Anjali Mudra (per la versione con le mani al centro del petto)
- Mantenere le braccia flesse e avambracci paralleli al pavimento (per la versione con le mani al centro del petto)
- Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale

VARIANTI:

Portare le braccia distese verso l'alto con i palmi delle mani che si guardano.

Mantenere le mani distanti quanto la larghezza delle spalle ed aumentare la flessione all'indietro del torace. Portare lo sguardo verso l'alto.

Stendere le braccia in avanti, parallele l'una all'altra con i palmi delle mani verso il pavimento o all'interno.

Portare le mani sui fianchi.

Utilizzare un mattoncino tra le tibie.

Posizionarsi con un muro dietro, mantenendo qualche centimetro di distanza. Portarsi in posizione e sentire che il coccige sfiora il muro. Utilizzare il muro come sostegno della parte bassa della schiena.



Per effettuare l'Asana in torsione con le mani in Anjali Mudra: nell'espri portare il gomito sinistro all'esterno del ginocchio destro mantenendo le mani unite e le ginocchia in linea.

BENEFICI

- Rafforza le caviglie, i polpacci, i muscoli delle gambe
- Stimola e lavora sugli organi addominali (soprattutto quelli bassi), sul diaframma e sul cuore
- Allunga il tendine di Achille
- Rinforza la spina dorsale
- Favorisce l'allungamento del petto
- Migliora la respirazione
- Riduce il problema dei piedi piatti
- E' molto energizzante

CONTROINDICAZIONI:

- Insonnia
- Pressione bassa
- Emicrania



A COPPIE:

ASANA IN EQUILIBRIO IN PIEDI

Vrksasa

TRADUZIONE: “Vrksa” Albero



RESPIRO: entro nell'asana *Inspirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Partendo da Tadasana, cerco un punto fisso di fronte a me o sul pavimento, sposto il peso sul piede destro e nell'inspiro sollevo il sinistro fino a portarlo o sulla caviglia, o sulla tibia, non sull'esterno del ginocchio, oppure porto il tallone al perineo.

Quando mi sento stabile all'inspiro successivo porto le braccia

verso l'alto e le mani in Anjali Mudra.

ALLINEAMENTI:

- Il piede è ben spalmato a terra con le dita ben aperte
- La gamba a terra è attiva con la rotula sollevata (allineamenti di Tadasana)
- La gamba sollevata ruota verso l'esterno. Dobbiamo immaginare un ipotetico muro di fronte a noi e il ginocchio della gamba sollevata non dovrebbe superarlo
- Il piede della gamba sollevata spinge contro la coscia, e la coscia spinge contro il piede. In questo modo si evita che in alcuni casi il piede scivoli e si rende la posizione più stabile
- La cresta iliaca della gamba sollevata tende a sollevarsi molto, cerchiamo di tenerla in linea con l'altra
- I muscoli addominali e il pavimento pelvico sono attivi
- Le spalle sono rilassate e scendono verso il basso
- La cassa toracica è ben aperta
- Le scapole si avvicinano e si inglobano nella schiena
- Le mani sono in Anjali Mudra, le braccia sono distese sopra la testa, oppure flesse, oppure al centro del petto
- La cima della testa spinge verso l'alto in modo da distendere completamente la colonna. Il mento, però, rimane chiuso in modo da avere la cervicale in linea con il resto della colonna

VARIANTI:

Si può testare il nostro equilibrio provando a chiudere gli occhi e osservare se si

riesce a mantenere l'asana.

Chi non ha un buon equilibrio può procedere per step:

-1° step si può appoggiare il tallone del piede della gamba sollevata alla caviglia della gamba a terra, con la punta del piede a terra;

-2° step si porta la pianta del piede sull'esterno della tibia. Punto assolutamente da evitare il ginocchio;

-3° step si può portare il tallone vicino al perineo

Per favorire l'apertura del torace e delle spalle portare le mani in Anjali Mudra tra le scapole.



Un'altra variante un po' più complessa: nella posizione con la gamba destra flessa, porto la mano destra sul ginocchio della gamba flessa (il destro) con il palmo rivolto verso l'alto. Il braccio sinistro va sopra la testa a formare un arco con il palmo rivolto verso il pavimento.

Nell'espriro provo a scendere in modo da immaginare di dover avvicinare il più possibile le mani tra loro. In questo modo il peso si sposta molto sulla destra.

Variante con torsione "Danza di Shiva": partendo da Tadasana sollevare la gamba destra fino a portare la coscia destra parallela al pavimento, avvicinare il dorso del piede destro il più possibile alla tibia. Sollevo il braccio destro e lo porto parallelo alla coscia destra, con il palmo rivolto verso di me, fletto l'avambraccio sinistro portando la mano in Abhaya Mudra.

Da questa posizione mantenendo il bacino immobile ruotare il busto verso destra.

BENEFICI:

- Potenzia cosce, polpacci, caviglie e colonna vertebrale
- Migliora l'equilibrio
- Allevia la sciatica e corregge i piedi piatti

-Calma l'attività mentale

CONTROINDICAZIONI:

-Osteoporosi

-Per chi soffre di pressione alta è preferibile non alzare le braccia sopra la testa



A COPPIE:

Ardha Chandrasana

TRADUZIONE: “*Ardha*” Mezza – “*Chandra*” Luna



RESPIRO:entro nell'asana *Inspirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA: Partendo da Virabhadrasana II con piede destro avanti, mi do un leggero slancio in avanti e vado con la mano destra a sfiorare il pavimento, in modo da mantenere il peso maggiormente sul piede destro. Allo stesso tempo la gamba dietro, la sinistra, sale con il piede a martello. Ruoto il bacino verso l'alto. Entrambe le braccia sono ben aperte e perpendicolari al

pavimento.

La testa ruota verso il soffitto con lo sguardo che va verso l'alto.

Si può entrare nell'asana anche partendo da Trikonasana con le stesse indicazioni.

ALLINEAMENTI:

-La gamba a terra segue gli allineamenti di Tadasana (gamba pertanto attiva a proteggere il ginocchio da un'eventuale iperestensione)

-Entrambi i piedi sono attivi e a martello, con le dita ben divaricate. Il piede a terra è ben spalmato sul pavimento

-Anche la gamba sollevata è in Tadasana e può essere posizionata all'altezza del fianco o oltre

-Le creste iliache sono equidistanti ad un ipotetico muro alla vostra sinistra. La cresta

iliaca sinistra (quella in alto) deve aprire bene verso l'alto altrimenti si rimane chiusi con tutto il corpo verso il pavimento

- Il coccige “cerca” il tallone della gamba sollevata

- I muscoli addominali e il pavimento pelvico sono attivi

- I lati del busto rimangono il più possibile paralleli fra loro Entrambe le braccia sono perpendicolari al pavimento

- Scapole ben inglobate nella schiena

- Le spalle sono in linea e ben lontane dalle orecchie

- La mano a terra ha pochissimo peso ed è appoggiata solo su i polpastrelli fino a sfiorare il pavimento solo con 2 o 3 polpastrelli

- La mano sollevata e' attiva e le dita sono divaricate

- La testa ruota verso il soffitto e lo sguardo segue il movimento

VARIANTI:

Per semplificare l'Asana:

- mettere un mattoncino sotto la mano a terra e non ruotare completamente la testa verso l'alto;

- molte persone non “aprono” con il bacino per paura di cadere, quindi o l'insegnante sostiene l'allievo, oppure l'Asana può essere effettuata con le spalle e i glutei appoggiati al muro.

Per intensificare l'Asana:

- possiamo staccare completamente la mano da terra. In questo modo l'Asana viene effettuata completamente in equilibrio;



- portare il braccio in alto dietro la schiena e con la mano afferrare l'esterno della gamba a terra.

BENEFICI:

- Rinforza le caviglie ,le cosce ,le ginocchia ,i glutei

- Aumenta la mobilità delle anche e rinforza la colonna dorsale

- Migliora la digestione e aiuta come molte posizioni in piedi i disturbi gastrici

- Lavora sull'equilibrio, la stabilità e la forza. Allo stesso tempo sviluppa la grazia e l'eleganza nel mantenere e nell'entrare nell'Asana

CONTROINDICAZIONI

- Problemi di osteoporosi

- Problemi alle ginocchia

A COPPIE:



ASANA CON ESTENSIONE INDIETRO

Bhujangasana

TRADUZIONE: “*Bhujanga*” Serpente o Cobra



RESPIRO: entro nell'asana *Inspirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Partendo dalla posizione prona, porto la fronte a contatto con il pavimento. Le gambe sono unite o larghe quanto il bacino, il dorso dei piedi appoggia a terra.

Fletto le braccia e porto le mani sotto le spalle con i palmi rivolti verso il basso, tenendo i gomiti il più vicino possibile ai fianchi. Mantenendo la fronte a terra, ruoto le scapole e le spalle l'una verso l'altra per aprire ed espandere la gabbia toracica. Spingo il pube verso il pavimento durante tutta l'asana.

Nell'inspirazione le mani premono sul pavimento e sollevo la testa, il torace e a seguire l'addome.

Distendo progressivamente le braccia aumentando la curvatura della schiena.

Allontano le spalle dalle orecchie.

Distendo ed inarco la parte alta della schiena e mantengo lo sguardo dritto avanti.

Evitare un'eccessiva compressione del collo.

ALLINEAMENTI:

- Creare una ventosa con il palmo della mano a terra
- Tenere ben premuti i polpastrelli a terra
- Divaricare le dita della mani
- Distribuire il peso equamente su tutta la mano
- Distanziare le mani quanto la larghezza della spalle

- Allineare le linee dei polsi
- Ruotare le braccia verso l'esterno
- Ruotare gli avambracci verso l'interno
- Ruotare i gomiti a 45° rispetto la linea dei polsi
- Ruotare le spalle verso l'alto ed indietro per allontanarle dalle orecchie
- Inglobare le scapole nella schiena
- Espandere la gabbia toracica: lo sterno sale verso l'alto
- Attivare i muscoli addominali
- Attivare il pavimento pelvico
- Distendere la zona lombare spingendo bene il pube verso il pavimento
- Radicare il coccige verso i talloni (evitare di comprimere troppo il tratto lombare)
- Mantenere le gambe parallele
- Attivare le cosce e ruotarle internamente
- Contrarre i muscoli del polpaccio
- Contrarre i muscoli del piccolo e medio gluteo (no grande gluteo)
- Appoggiare le dita dei piedi sul pavimento
- Distanziare le dita tra loro
- Mantenere lo sguardo dritto in avanti per non comprimere il tratto cervicale (oppure rovesciare la testa indietro mantenendo sempre controllo per chi non ha problemi alla zona cervicale)

VARIANTI:

Nel caso di dolore a causa delle ossa del bacino sporgenti posizionare una coperta piegata sotto la zona pelvica.

Per semplificare l'Asana:



-*la sfinge*: portare gli avambracci a contatto con il pavimento, i gomiti sotto le spalle e mantenere le dita della mani ben divaricate. Mantenere lo sguardo in avanti e distendere il collo;

- divaricare maggiormente le gambe per non avere troppa pressione nel tratto lombare.



Ardha Bhujangasana: mantenere l'addome a contatto con il pavimento e sollevare solo la parte alta del busto e mantenere le braccia flesse mantenendo i gomiti vicino alle costole.

In caso di buona flessibilità di ascelle, torace ed inguini intensificare la flessione dorsale: portare le mani leggermente più indietro e distendere i gomiti ruotando le braccia verso l'esterno. Sollevare la parte superiore dello sterno verso il soffitto.

BENEFICI:

- Rafforza polsi, braccia, spalle e schiena
- Rafforza e rende flessibile la colonna vertebrale e i suoi nervi
- Allunga i muscoli del torace, delle spalle e dell'addome
- Aumenta l'espansione della gabbia toracica
- Stimola gli organi addominali in particolare fegato e reni
- Svolge un'azione tonificante
- Aiuta ad alleviare lo stress e la fatica
- Ottimo per migliorare la respirazione
- Terapeutico per l'asma o i problemi respiratori
- Corregge e previene le cattive posture
- Stimola Agni migliorando la digestione
- Ottimo aiuto in caso di disturbi depressivi leggeri
- Efficace nell'affrontare dolori e irregolarità mestruali e gas intestinali
- Aiuta in caso di costipazione
- Aiuta ad alleviare i dolori al nervo sciatico purché non infiammato
- Stimola le ghiandole surrenali e pancreas

CONTROINDICAZIONI:

- Fratture o problemi gravi alle ginocchia, spalle e/o braccia
- Problemi lombari come ernie nella parte lombare in posizione anteriore
- Problemi nella zona cervicale o problemi al collo: evitare di abbandonare all'indietro il collo
- Ipertiroidismo
- Ulcera peptica
- Ernia inguinale
- Sindrome del tunnel carpale
- Mal di testa
- Gravidanza

Dhanurasana

TRADUZIONE: "Dhanu" Arco



RESPIRO: entro nell'asana *Inspirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Dalla posizione prona, appoggio il mento sul pavimento, sguardo in avanti, braccia lungo in fianchi e gambe divaricate quanto la larghezza del bacino (mantenere questa distanza per tutta la durata dell'asana).

Fletto le gambe e cerco di portare i talloni più vicino possibile ai glutei e afferro con le mani le caviglie.

Nell'inspiro spingo con le caviglie contro le mani in modo da sollevare il mento e il torace da terra. Le ginocchia spingono verso l'alto in modo da sollevare le gambe da terra.

In questa spinta cerco di riportare le caviglie idealmente sopra le ginocchia.

Le braccia rimangono distese. Allontano le spalle dalle orecchie.

ALLINEAMENTI:

- Le mani prendono le caviglie dall'esterno
- Le braccia ruotano verso l'interno
- Le spalle sono lontano dalle orecchie e spingono verso il basso
- Zona cervicale distesa
- Le caviglie spingono l'una verso l'altra
- Le gambe sono unite o divaricate ma non oltre la larghezza delle anche per non gravare sulle ginocchia
- Le cosce sono ruotate verso l'interno
- Spingere il pube verso il pavimento per non comprimere la zona lombare e poterla distendere
- Il coccige è radicato verso le ginocchia
- Pavimento pelvico attivo
- Addominali attivi
- Portare il peso del corpo maggiormente sull'ombelico ed evitare che sia sulle costole o sulle creste iliache
- La parte toracica delle colonna dovrebbe avere una curvatura maggiore rispetto alla zona lombare

VARIANTI:

Nel caso di forte sensibilità alla schiena mantenere le cosce a contatto con il pavimento.

Nel caso si avvertisse fastidio alle ginocchia nell'inarcare la schiena, divaricare leggermente le gambe sempre tenendo la rotazione interna delle cosce.

Sistemare una coperta sotto la zona pelvica o sotto alle creste iliache nel caso si avverte dolore.

Per semplificare l'Asana:

-usare la cinghia attorno alle caviglie nel caso non si riuscisse ad afferrarsi le caviglie con le mani;



-afferrare con una mano la caviglia corrispondente mantenendo la gamba opposta e il suo braccio corrispondente distesi;

-*Parsva Dhanurasana*: nell'espriro porto una spalla verso terra, mi giro sul fianco mantenendo l'equilibrio, cercando di non toccare terra con braccia e gambe.



Per intensificare l'Asana: -afferrare le caviglie dall'interno;

-*Bhekasana (posizione della rana)*: afferrare le dita dei piedi e spingere le piante dei piedi verso il pavimento. Le dita delle mani sono rivolte in avanti. Sollevare maggiormente il busto.

BENEFICI:

- Corregge e previene le cattive posture
- Aiuta a dare elasticità alla colonna
- Aiuta a tonificare i nervi spinali
- È un massaggio naturale per gli organi interni
- Riduce i disturbi gastrointestinali
- Aiuta la digestione
- Aiuta a ridurre il grasso in eccesso nell'area addominale
- Ottima in caso di dolori e ritardi mestruali

- Ottima per ridare vitalità all'apparato genitale
- Aiuta ad allungare tutti i muscoli della parte frontale del corpo: gola, petto, addominali e diaframma, inguine, quadricipiti, psoas e muscoli flessori delle anche
- Rafforza i dorsali
- Ottimo per aumentare l'espansione della gabbia toracica: pettorali, deltoide, zona intercostale
- Aiuta a migliorare la respirazione: in caso di asma o problemi respiratori
- In caso di lievi disturbi digestivi è di buon aiuto

CONTROINDICAZIONI:

Gravidanza

Ernie lombari

Gravi problemi cervicali

Emicrania

Insonnia



A COPPIE:

Setu Bandha Sarvangasana

TRADUZIONE: “Setu” Ponte – “Bandha” Costruzione – “Sarva” Tutto - “Anga” Corpo



RESPIRO: entro nell'asana *Inspirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Dalla posizione supina, fletto le gambe e porto i talloni vicino ai glutei.

Distanzio le ginocchia ed i piedi quanto la larghezza

del bacino.

Mantengo la naturale curva lombare e cervicale.

Le braccia sono lungo i fianchi con i palmi delle mani appoggiate al pavimento.

Inspirando spingo verso l'alto il bacino. Lo sterno si avvicina al mento.

Ruoto le spalle indietro per appiattire le scapole nella schiena. Unisco le mani sotto il bacino, intrecciando le dita, e se possibile, porto i palmi a contatto e distendo le braccia per rimanere in appoggio sulla parte superiore delle spalle.

Sollevo l'addome. Spingo il coccige verso l'alto, il pube verso l'ombelico.

ALLINEAMENTI:

- Le piante dei piedi ed il lato posteriore delle braccia, la testa e le spalle sostengono l'asana
- Mantenere i piedi paralleli e allinearli sotto le ginocchia
- Mantenere le tibie perpendicolari al pavimento
- Spingere in avanti le ginocchia
- Mantenere la rotazione interna delle cosce
- Radicare il coccige verso le ginocchia
- Contrarre i muscoli dei glutei, i quadricipiti e i polpacci
- Attivare il pavimento pelvico
- Attivare gli addominali
- Fare rientrare le scapole nella schiena
- Sollevare lo sterno verso il mento (non fare il contrario)
- Distendere completamente le braccia e portare a contatto con il pavimento
- Portare a contatto i palmi della mani con le dita intrecciate
- Mani a contatto con il pavimento
- Spingere le spalle una verso l'altra
- Mantenere la naturale curva cervicale: la nuca non tocca il pavimento. Per evitare di comprimere troppo la zona cervicale controllare che sia presente uno spazio di almeno un dito sotto il collo. Il mento deve essere leggermente sollevato e allontanato dal torace

VARIANTI:

Per semplificare l'Asana: -nel caso di difficoltà a sostenere l'innalzamento del bacino dopo averlo sollevato dal pavimento, mettere un mattoncino o coperta sotto l'osso sacro e fare appoggiare il bacino sul supporto;

- per mantenere l'asana per un tempo prolungato portare le mani a sostegno del bacino;

- per evitare troppa pressione nella zona cervicale



mettere una coperta a filo delle spalle per aiutare a mantenere la curva naturale del collo.

Per intensificare l'Asana:



-Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana:

rimanere nella posizione e nell'inspiro sollevare prima una gamba, mantenere per qualche respiro, nell'espiro riportarla a terra e nell'inspiro successivo sollevare l'altra; -è possibile afferrarsi le caviglie con le mani e restare nella posizione.

Asana in dinamica: nell'inspiro sollevare il bacino da terra e contemporaneamente portare le braccia oltre la testa, nell'espiro portare il bacino a contatto con il

pavimento e le braccia lungo i fianchi con i palmi rivolti verso terra.

BENEFICI:

- Allunga e rinforza la parte posteriore del corpo: collo, torace, colonna vertebrale, braccia, spalle, muscoli dorsali, glutei e gambe.
- Elasticizza tutta la colonna in modo particolare la regione cervico-dorsale
- Allunga e stira intensamente la parte frontale del corpo: muscoli pettorali, deltoide, zona intercostale e muscoli addominali
- Stimola tiroide, polmoni e organi addominali
- Tonifica organi addominali e zona pelvica
- Migliora la funzione respiratoria favorendo l'espansione del torace
- Rilassa la mente ma dona energia
- Aiuta ad alleviare lo stress e le forme di depressione lieve
- Ridona vigore alle gambe affaticate
- Riduce ansia, fatica, mal di schiena, mal di testa e insonnia
- Ottimo e terapeutico per asma, pressione alta, osteoporosi e sinusite
- Contribuisce ad alleviare i disturbi mestruali se eseguita con supporti
- Migliora la digestione
- Aiuta ad alleviare i sintomi della menopausa

CONTROINDICAZIONI:

- Problemi al collo come discopatie o ernie nella zona cervico-dorsale situata in posizione posteriore
- Ernie o discopatie nella zona lombare anteriore

Urdhva Mukha Svanasana

TRADUZIONE: “Urdhva” Alto – “Mukha” Viso – “Svana” Cane



RESPIRO: entro nell'asana *Inspirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Dalla posizione prona, allungo le gambe con il dorso dei piedi a terra.

Fletto le braccia e porto i palmi delle mani sotto le spalle.

Inspiro e distendo le braccia, premendo

saldamente i palmi delle mani sul pavimento, allo stesso tempo sollevo sia il busto sia le gambe da terra, restando in appoggio solo sulle mani e sul dorso dei piedi.

Spingo il pube verso terra per non gravare sulla zona lombare.

Premo le scapole contro la schiena e porto il torace in avanti. Lo sguardo è in avanti.

ALLINEAMENTI:

- Premere saldamente le dita dei piedi sul pavimento
- Le gambe sono tese, parallele e attive
- Contrarre i muscoli del polpaccio
- Ruotare le cosce internamente
- Contrarre i muscoli del piccolo e medio gluteo
- Radicare il coccige verso i talloni
- Allontanare il coccige dalle orecchie
- Attivare la zona pelvica
- Distendere la zona lombare
- Attivare i muscoli addominali
- Espandere al massimo la gabbia toracica
- Spingere lo sterno verso l'alto
- Incorporare le scapole nella schiena
- Ruotare indietro le spalle
- Tenere i gomiti a 45° rispetto alla linea dei polsi
- Ruotare i bicipiti verso l'esterno
- Ruotare internamente gli avambracci
- Mani in linea con le spalle
- Tenere in linea i polsi, i gomiti e le spalle tra loro

- Premere i polpastrelli a terra (maggiormente sul pollice ed indice)
- Le dita delle mani sono ben distanti tra loro
- Formare una specie di ventosa con il palmo della mano
- Il peso deve essere ben distribuito su tutta la mano
- Tenere lo sguardo dritto in avanti
- Testa rovesciata indietro con controllo per non comprimere la zona cervicale

VARIANTI:

Per semplificare:

- in caso di problemi al collo mantenere lo sguardo dritto in avanti e ritrarre il mento verso la gola per evitare tensioni alla zona cervicale; -portare la punta dei piedi verso l'interno;
- tenere le gambe leggermente oltre la larghezza del bacino se la tensione nella zona lombare è eccessiva;
- nel caso risulta troppo intenso e difficoltoso tenere le gambe sollevate da terra, prima di assumere l'asana mettere sotto la parte superiore delle cosce una coperta arrotolata così da creare spessore. Entrare in Urdhva Mukha Svavasana e appoggiare delicatamente le cosce sulla coperta arrotolata.

BENEFICI:

- Aiuta a rinforzare i polsi, le braccia, le spalle
- Potenzia e irrobustisce la schiena
- Irrobustisce le gambe
- Aiuta ad elasticizzare la colonna
- Ottima per prevenire e correggere le posture errate
- Aumenta l'espansione della gabbia toracica
- Espande torace e polmoni, spalle e addome
- Aiuta ad allungare i muscoli di tutta la parte frontale del corpo: addominali, diaframma, psoas e muscolo flessore delle anche
- Tonifica i glutei
- Aiuta a migliorare la respirazione
- Utile in caso di problemi respiratori, terapeutico per asma
- Attiva Agni: migliora la digestione
- Aiuta in caso di disturbi depressivi leggeri
- Contribuisce ad alleviare l'affaticamento e la sciatica
- Migliora il portamento

CONTROINDICAZIONI:

- Gravidanza

- Cefalea
- Sindrome del tunnel carpale
- Lussazione abituale della spalla
- Gravi problemi ai polsi e alle spalle in generale
- Ernie nella zona lombare in posizione anteriore
- Problemi gravi alla schiena



A COPPIE:

ASANA IN INVERSIONE

Halasana

TRADUZIONE: “*Hala*” Aratro



RESPIRO: entro nell'asana *Espirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Partendo dalla posizione di Salamba Sarvangasana (posizione della candela), porto le punte dei piedi a terra oltre la testa, il tronco in verticale e lo sterno preme contro il mento, mentre il coccige viene spinto verso l'alto.

I piedi sono a martello. Solo se le punte dei piedi toccano il pavimento allungo le braccia in direzione opposta delle gambe e porto le mani intrecciate tra loro con i palmi a contatto.

ALLINEAMENTI:

- Allontanare i talloni dalla testa facendo leva sulle dita dei piedi
- Mantenere i piedi a martello
- Appoggiare le dita dei piedi a terra ben divaricate
- Ruotare le gambe verso l'interno
- Mantenere con le gambe gli allineamenti di Tadasana

- Attivare la zona pelvica
- Allineare idealmente le anche sopra alle spalle
- Radicare il coccige verso i talloni
- Distendere la colonna verso l'alto
- Premere lo sterno contro il mento
- Inglobare le scapole nella schiena
- Intrecciare le mani tra loro con i palmi a contatto
- Ruotare le braccia verso l'interno
- Mantenere le braccia a contatto con il suolo
- Allontanare le spalle dalle orecchie (fare molta attenzione a non arrivare ad uno stiramento eccessivo dei tendini del collo)
- Mantenere la base del collo in linea con le spalle
- Mantenere una leggera curva cervicale
- Mantenere il mento leggermente rivolto verso l'alto
- Non fare aderire il collo a terra
- Appoggiare al pavimento le punte delle dita dei piedi, le braccia, le spalle e la parte posteriore della testa

VARIANTI:

Per semplificare l'Asana:

- appoggiare le piante dei piedi al muro e distendere le gambe.
- appoggiare le dita dei piedi al bolster posizionato oltre la testa. Allungare le braccia in direzione opposta alle gambe con i palmi delle mani che appoggiano a terra, oppure, se non troppo intensa a contatto tra loro.
- nel caso i piedi non riescano ad arrivare a terra, mantenere con le mani il supporto della schiena, con i gomiti che appoggiano al pavimento.
- se i gomiti si allargano oltre la larghezza delle spalle usare una cinghia.
- sistemare una coperta sotto le spalle ed un'altra sotto il tronco così da mantenere la testa più bassa delle spalle senza avere un eccessivo stiramento della zona cervicale.

Per intensificare l'Asana:

- Karnapindasana*: portare le ginocchia a contatto con il pavimento all'altezza delle orecchie. Allungare le braccia oltre la testa ed afferrare con i palmi delle mani le piante dei piedi.
- Parsva Halasana*: mantenere le mani sui fianchi, portare entrambe le gambe prima da un lato poi dall'altro.
- Halasana in Padmasana*: portare le gambe nella posizione del Loto.

BENEFICI:

- Rinforza braccia e spalle
- Distende e rende elastica la colonna vertebrale
- Svolge una funzione terapeutica per il mal di schiena
- Corregge i vizi posturali della colonna vertebrale
- Utile per chi soffre di insonnia
- Utile per chi ha problemi di sinusite
- Dona sollievo in caso di piccoli problemi digestivi o intestinali
- Stimola gli organi addominali e la zona pelvica
- Tonifica tutti gli organi interni
- Migliora la circolazione a livello del bacino
- Migliora la circolazione sanguigna
- Abbassa la pressione del corpo
- Aumenta la pressione al volto
- Utile come drenaggio di fegato e pancreas
- Allevia e riduce stress e affaticamento
- Ottima per l'asma
- Rilassa la mente
- Rinfresca

CONTROINDICAZIONI:

- Gravidanza
- Eseguire l'Asana con le gambe appoggiate sui supporti in caso di asma o pressione alta
- Mestruazioni
- Presenza del gozzo
- Problemi gravi al collo
- Problemi gravi agli occhi: distacco della retina, glaucoma o grave miopia
- Presenza di ernia iatale
- Reflusso
- Diarrea



A COPPIE:

Salamba Sarvangasana

TRADUZIONE: “Salamba” Sostenuto – “Sarvanga” Tutte le membra



RESPIRO: entro nell'asana Inspirando. COME ENTRARE NELL'ASANA:

Partendo da Setu Bandha Sarvangasana, porto le mani tra la zona lombare ed i glutei.

Espiro porto i piedi oltre la testa, sollevando così il bacino da terra e cercando di portare il tronco in verticale, con lo sterno che preme contro il mento.

Successivamente porto le mani a sostegno delle schiena ed inspirando porto le gambe sulla verticale in linea con il busto.

I gomiti non devono essere più larghi delle spalle.

ALLINEAMENTI:

- Spingere i talloni verso il soffitto
- Mantenere i piedi a martello
- Allargare le dita dei piedi
- Mantenere con le gambe gli allineamenti di Tadasana
- Attivare la zona pelvica
- Portare in linea le anche sopra le spalle
- Radicare il coccige verso i talloni
- Distendere la colonna vertebrale verso l'alto
- Premere lo sterno verso il mento (non fare il contrario)
- Sostenere la parte superiore delle schiena con i palmi delle mani
- Appoggiare i palmi delle mani vicino alle scapole
- Inglobare le scapole nella schiena
- Mantenere i gomiti alla larghezza delle spalle
- Appoggiare i gomiti a terra
- Ruotare le braccia verso l'interno
- Allontanare le spalle dalle orecchie
- Evitare uno stiramento eccessivo dei tendini del collo
- Mantenere la base del collo in linea con le spalle
- Mantenere una lieve curva cervicale
- Mantenere il mento leggermente rivolto verso l'alto
- Non fare aderire il collo al pavimento

- Appoggiare a terra solo le braccia, le spalle e la parte posteriore della testa

VARIANTI:



Asana preparatoria: Viparita Karani: portare le mani tra la zona lombare ed i glutei.

Applicare Jihva Bandha: tenere la lingua contro il palato per regolare il flusso del sangue verso la testa.

Per semplificare l'Asana:

- eseguire con l'aiuto del muro.
- se i gomiti tendono ad aprirsi oltre le spalle è possibile utilizzare una cinghia.
- sistemare sotto il tronco e le spalle una coperta ripiegata così da mantenere la testa più in basso delle spalle.

Per intensificare l'Asana:

- Niralamba Sarvangasana: allungare le braccia verso l'alto con i palmi delle mani a fianco delle gambe; oppure allungare le braccia oltre la testa mantenendo le braccia distese.

BENEFICI:

- Aiuta a migliorare i problemi di circolazione sanguigna
- Aumenta la pressione del viso
- Diminuisce la pressione nel corpo
- Stimola e migliora la funzionalità della tiroide
- Rafforza braccia e spalle
- Elasticizza la colonna vertebrale
- Stimola tutti gli organi interni: zona pelvica, addominali, prostata
- Svolge una funzione terapeutica per asma e sinusite
- Aiuta a migliorare la digestione o piccoli problemi intestinali
- Rilassa la mente
- Aiuta ad alleviare lo stress
- Ottimo aiuto per chi soffre di una lieve depressione
- Rinfresca
- Allevia la sensazione di stanchezza
- Attenua i sintomi dell'insonnia

CONTROINDICAZIONI:

- Gravidanza

- Diarrea
- Mal di testa
- Pressione sanguigna alta (ipertensione)
- Ipotensione grave
- Mestruazioni
- Problemi al collo
- Ipertiroidismo
- Presenza del gozzo
- Problemi gravi agli occhi: glaucoma, grave miopia, distacco delle retina
- Ernia iatale
- Reflusso



A COPPIE:

ASANA DI FORZA

Chaturanga Dandasana

TRADUZIONE: “*Chatur*” Quattro – “*Anga*” Punti o membra– “*Danda*” Bastone



RESPIRO: entro nell'asana *Espirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Partendo da Adho Mukha Svanasana, inspiro mi porto sulle punte dei piedi, espiro porto il peso del corpo in avanti fino ad arrivare con le spalle sulle mani, contemporaneamente fletto le braccia portando i

gomiti più stretti possibili al busto.

Il corpo è parallelo al pavimento a qualche centimetro da terra.

ALLINEAMENTI:

- Distendere e attivare le gambe
- Mantenere i piedi a martello
- Attivare il pavimento pelvico
- Attivare i muscoli addominali
- Formare con il corpo una linea retta dalla testa alle caviglie
- Mantenere la colonna distesa
- Inglobare le scapole nella schiena
- Espandere il torace
- Ruotare le spalle indietro
- Ruotare le braccia verso l'esterno
- Ruotare gli avambracci verso l'interno
- Evitare di collassare nelle spalle
- Evitare di aprire i gomiti verso l'esterno
- Formare con le braccia un angolo retto rispetto agli avambracci
- Mantenere i gomiti in linea con i polsi
- Appoggiare le mani a terra
- Distribuire uniformemente il peso tra le mani ed i piedi
- Rivolgere lo sguardo in avanti ma non comprimere il tratto cervicale

VARIANTI:

Per semplificare l'Asana:

-nel caso i gomiti tendano ad aprirsi verso l'esterno è possibile usare una cinghia;

-appoggiare le ginocchia a terra.



-ArdhaChaturanga Dandasana (panca):
mantenere le braccia distese con le mani sotto le spalle.

Per intensificare l'Asana: sollevare una gamba per volta mantenendo il piede a martello.

BENEFICI:

- Potenzia braccia, polsi, spalle
- Sviluppa il tricipite
- Sviluppa e stabilizza i muscoli del dorso
- Tonifica l'addome
- Indicato per rinforzare tutto il corpo
- Migliora la consapevolezza posturale

CONTROINDICAZIONI:

- Gravidanza
- Problemi gravi ai polsi.
- Problemi gravi alle spalle
- Problemi gravi alle braccia
- Osteoporosi
- Lussazione abituale della spalla
- Tunnel carpale



A COPPIE:

Navasana

TRADUZIONE: “Nava” Barca



RESPIRO: entro nell'asana *Inspirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Partendo da seduti, porto le ginocchia al petto e il petto a contatto con le cosce. Mi afferro con le braccia le ginocchia e sollevo le piante dei piedi dal pavimento.

Inspirando allungo braccia e gambe a 60°, oppure, porto le braccia parallele al pavimento. Mantengo i piedi a martello come in foto, o con le punte rivolte in avanti, ed i palmi delle mani

che si guardano tra loro.

ALLINEAMENTI:

- Stare in equilibrio sugli ischi
- Attivare la zona pelvica
- Attivare gli addominali
- Attivare i quadricipiti
- Mantenere gli allineamenti di Tadasana per le gambe
- Spingere lo sterno verso l'alto
- Distendere la colonna vertebrale
- Inglobare le scapole nella schiena
- Ruotare le spalle indietro e allontanarle dalle orecchie
- Distendere e divaricare le dita delle mani
- Allungare le braccia
- Mantenere le braccia parallele alle gambe o al pavimento

VARIANTI:

Se l'Asana non è confortevole mettere una coperta o cuscino sotto gli ischi.

Per semplificare l'Asana:



-portare gli avambracci a terra e distendere le gambe

-portare le mani a contatto con il pavimento e cercare l'equilibrio

spostando il busto indietro. Poi staccare le mani o mantenerle a contatto.



-flettere le gambe e portare le tibie parallele al pavimento;

Per intensificare l'Asana:

- abbassare le gambe verso il pavimento;
- afferrare con indici e medi gli alluci (ubhaya padangustasana);
- mantenere una gamba distesa e l'altra parallela al pavimento poi invertire.

-distendere le braccia verso l'alto



BENEFICI:

- Rinforza e potenzia le braccia, il ventre e le gambe
- Stimola i reni, la tiroide, le ghiandole della prostata e l'intestino
- Migliora l'equilibrio
- Irrobustisce l'addome e rinforza i muscoli che sorreggono la colonna e i flessori dell'anca

CONTROINDICAZIONI:

- Gravidanza
- Coccige lungo o sporgente
- In caso di problemi alla zona lombare utilizzare la variante con avambracci a terra



A COPPIE:

ASANA CON FLESSIONE IN AVANTI

Adho Mukha Virasana



TRADUZIONE: “*Adho*” Verso il basso – “*Mukha*” Faccia – “*Vira*” Eroe

RESPIRO: entro nell'asana *Espirando*

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Partendo da seduti sui talloni, porto gli alluci a contatto e divarico il più possibile le gambe verso l'esterno.

Inspirando sollevo le braccia oltre la testa, espiro e mantenendo la colonna distesa effettuare una flessione frontale del busto.

Porto le braccia a contatto con il pavimento oltre la testa ed appoggio la fronte o una guancia sul pavimento.

ALLINEAMENTI:

- Distendere il collo del piede a terra
- Gli alluci si toccano
- Divaricare le gambe e mantenerle flesse
- Radicare il coccige per creare spazio nella parte lombare della colonna vertebrale
- Mantenere il bacino neutro
- Contrarre gli addominali
- Mantenere la colonna distesa
- Non effettuare gibbosità con la parte toracica (mantenere addominali attivi)
- Inglobare le scapole nella schiena
- Allontanare le orecchie dalle spalle
- Mantenere le braccia distese
- Mantenere il collo rilassato
- Appoggiare a terra la fronte oppure se si ha una buona distensione appoggiare una guancia al pavimento e portare il centro del petto a contatto con il suolo
- Premere con le mani al pavimento

VARIANTI:

Per semplificare l'Asana:

- posizionare sotto le ginocchia una coperta in caso di troppa tensione.
- posizionare una coperta arrotolata fra le caviglie ed i glutei.
- posizionare una coperta sotto il dorso dei piedi in caso di forte fastidio o problemi alle caviglie.
- utilizzare un bolster o cuscino sotto il busto se le anche non permettono al busto di toccare il pavimento.

Per intensificare l'Asana:

- per lavorare sulla zona del bacino tenere le gambe più divaricate possibili.
 - appoggiare i polpastrelli delle mani a terra e distendere bene le dita delle mani.
- Cercare di spingere idealmente il coccige verso la parete dietro e spingere il centro del petto a terra così da aumentare la distensione

BENEFICI:

- Distende la colonna
- Ottimo per aumentare l'apertura delle anche liberandone le tensioni

- Utile per migliorare la respirazione
- Calma la mente

CONTROINDICAZIONI:

- Problemi gravi alle ginocchia
- Problemi gravi alle anche
- Ipersensibilità

Pascimottanasana

TRADUZIONE: “*Pascima*” Parte posteriore del corpo – “*Uttana*” Teso



RESPIRO: entro nell'asana *Espirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Partendo da seduti con le gambe distese, inspiro sollevo le braccia verso il soffitto e distendo la schiena, nell'espriro effettuo una flessione frontale del busto, portando a contatto gli addominali con le

cosce e mantenendo la colonna distesa.

La mano sinistra afferra il polso destro oltre i piedi.

ALLINEAMENTI:

- Mantenere i piedi a martello
- Attivare e allargare le dita dei piedi
- Mantenere gli allineamenti di Tadasana con le gambe
- Attivare i quadricipiti
- Bilanciare la rotazione interna/esterna delle cosce
- Distribuire in egual misura il peso del corpo sugli ischi
- Effettuare la flessione dalla giuntura femorale
- Attivare il pavimento pelvico
- Attivare gli addominali
- La curva lombare è invertita
- Mantenere sempre la colonna vertebrale distesa
- Distendere ed aprire il torace
- Inglobare le scapole nella schiena
- Allontanare le spalle dalle orecchie

VARIANTI:

Per semplificare l'Asana:

-mettere una coperta o un cuscino sotto i glutei per aiutare la schiena a rimanere distesa.

flettere leggermente le gambe se l'Asana è troppo intensa con le gambe distese;

-usare una cinghia posizionata sulla pianta dei piedi. Mantenere la colonna distesa ed effettuare la flessione frontale del busto;

-distendere le braccia e portare i polpastrelli accanto alla tibie effettuando una flessione frontale di minore entità;



- *Dandasana*: mantenere la colonna distesa, i muscoli addominali attivi e portare le braccia lungo i fianchi con le mani o polpastrelli a contatto con il suolo, mantenendo il busto a 90°.

Per intensificare l'Asana: portare le mani oltre le dita dei piedi a contatto con il pavimento.

BENEFICI:

- Aiuta ad allungare la colonna vertebrale
- Distende la parte posteriore del corpo
- Stimola fegato, reni, ovaie, utero
- Contribuisce ad alleviare i sintomi dei disturbi mestruali e della menopausa
- Terapeutico per la pressione alta
- Abbassa la pressione sanguigna
- Terapeutico per l'insonnia
- Terapeutico per la sinusite
- Calma la mente
- Terapeutico per lo stress
- Esegue un massaggio degli organi addominali

CONTROINDICAZIONI:

- Asma
- Diarrea
- Problemi alla colonna vertebrale (utilizzare le varianti semplici)



A COPPIE:



A TRE:

Uttanasana

TRADUZIONE: “*Uttana*” Teso



RESPIRO: entro nell'asana *Espirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Partendo da Tadasana con i piedi a contatto tra loro, inspiro e sollevo le braccia oltre la testa, espiro ed effettuo una flessione frontale del busto distendendo al massimo la colonna vertebrale e portando la fronte a contatto con le tibie.

Distendo la colonna prima in estensione poi in flessione, collo e spalle sono rilassati.

Porto le mani a contatto con il pavimento, accanto ai piedi, mantenendo le gambe attive.

Prediligere sempre la distensione della colonna rispetto al raggiungimento del contatto fra cosce e addominali.

ALLINEAMENTI:

- Per i piedi mantenere gli allineamenti di Tadasana
- Peso sugli avampiedi senza sollevare i talloni
- Attivare i quadricipiti
- Sollevare la rotula
- Bilanciare la rotazione interna/esterna delle cosce

- Da Tadasana ruotare il bacino in avanti effettuando una flessione completa dalla giuntura femorale
- Mantenere la colonna vertebrale distesa
- Mantenere il torace aperto
- Distendere il collo
- Mantenere la testa in posizione neutra

VARIANTI:

Per semplificare l'Asana:

-portare le mani sotto le spalle. Appoggiare al pavimento i polpastrelli e mantenere la schiena allungata con lo sguardo in avanti;



-mantenere le gambe flesse con le mani in appoggio sulle tibie, se la muscolatura non consente la distensione.

Per intensificare l'Asana:

-portare le braccia dietro le gambe con le mani nell'incavo dei gomiti. In questa variante gli addominali devono rimanere a contatto con le cosce e lentamente raddrizzare le gambe.



Padahastasana: portare i palmi delle mani a contatto con la pianta dei piedi.



Padangustasana: afferrare gli alluci con gli indici e i medi.



Baddha Uttanasana: da Tadasana portare le braccia dietro la schiena, intrecciare le mani ed effettuare la flessione frontale mantenendo le braccia distese e le mani se possibile a contatto.

BENEFICI:

- Allunga i tendini
- Allunga i glutei
- Stira e rafforza tutta la parte posteriore del corpo
- Rafforza cosce, ginocchia e caviglie
- Tonifica gli addominali e i glutei
- Comporta un massaggio benefico agli organi interni
- Aiuta all'introspezione
- Stimola l'arrendevolezza
- Allevia la sciatica
- Riduce i piedi piatti
- Migliora la postura
- Abbassa la pressione

CONTROINDICAZIONI:

- Ernia posteriore del disco
- Ernia iatale
- Reflusso
- Pressione molto bassa
- Pressione intraoculare molto alta
- Osteoporosi
- Insonnia
- Mal di testa

A COPPIE:



ASANA IN TORSIONE

Jathara Parivartanasana

TRADUZIONE: “*Jathara*” Stomaco o pancia – “*Parivartana*” Girato



RESPIRO: entro nell'asana *Espirando*.

COME ENTRARE NELL'ASANA:

Partendo dalla posizione supina, fletto le gambe, sollevo le piante dei piedi dal pavimento, accavallo il dorso di un piede al polpaccio della gamba opposta e appoggio il piede della gamba non accavallata.

Nell'espiro sollevo e ruoto il bacino verso l'anca del piede a contatto con il pavimento, portando entrambe le anche perpendicolari al pavimento e il ginocchio del piede accavallato

a terra.

Distendo le braccia sulla linea delle spalle e ruoto la testa nel senso opposto alle ginocchia.

ALLINEAMENTI:

- Mantenere i piedi rilassati
- Un piede aggancia il polpaccio opposto
- Mantenere le gambe flesse, accavallate e rilassate
- Mantenere il bacino neutro
- Portare a contatto con il pavimento il ginocchio della gamba accavallata
- Portare a contatto con il pavimento la spalla opposta al ginocchio che tocca terra
- Allungare simmetricamente i lati del busto dall'anca all'ascella
- Ruotare la parte toracica della colonna
- Aprire bene le spalle fino a toccare il suolo
- Allontanare le spalle dalle orecchie
- Le spalle sono rilassate
- Incorporare le scapole nel busto
- Mantenere le braccia in linea con le spalle formando una T, oppure con le braccia a candelabro come in foto
- Mantenere il mento parallelo alle braccia
- Ruotare la testa nel senso opposto alle ginocchia
- Mantenere la cervicale distesa

VARIANTI:

Per semplificare l'Asana:

- utilizzare una coperta o un cuscino come supporto nel caso il ginocchio o la spalla non siano a contatto con il pavimento, dando priorità a tenere la spalla a contatto con il suolo, flettere le gambe a 90° e ruotare verso un lato con lo sguardo dalla parte opposta. Mantenere le braccia in linea con le spalle;
- portare le ginocchia una sopra all'altra senza incrociare le gambe e ruotare su un fianco fino a portarle a contatto con il pavimento. Sguardo dalla parte opposta;
- distendere una gamba e flettere la gamba opposta e portare il piede accanto al ginocchio flesso. Ruotare il bacino portando il ginocchio flesso verso terra aiutandosi con la mano opposta. Sguardo dal lato opposto. Braccio disteso sulla linea del busto.

Per intensificare l'Asana: distendere entrambe le gambe e formare un angolo di 90° tra bacino e giuntura femorale. Distendere le braccia sulla linea delle spalle con lo sguardo opposto alle gambe.

BENEFICI:

- Allunga il muscolo esterno dell'anca
- Apre la zona toracica
- Ottimo massaggio agli organi interni
- Ottimo aiuto in caso di costipazione
- Migliora la circolazione sanguigna negli organi addominali e attorno alla colonna
- Allunga i muscoli addominali nella loro fascia obliqua
- Allevia la tensione nella zona lombare e dal collo
- Porta equilibrio tra il sistema nervoso simpatico e parasimpatico
- Utile in caso di scoliosi
- Aumenta la capacità respiratoria

CONTROINDICAZIONI:

- Problemi alla schiena
- Osteoporosi
- Gravidanza

ASANA E POSTURA

Lo Yoga Posturale mette l'attenzione sul corpo come canale di conoscenza e di esperienza.

La pratica delle Asana utilizza il principio dell'alternanza di tensione e rilassamento.

Affinando l'ascolto sperimentiamo un movimento sempre più consapevole nel ritmo, nell'ampiezza e negli effetti.

Tali pratiche hanno l'effetto di armonizzare il sistema nervoso con il sistema ormonale, di stimolare l'energia vitale mobilitando e riattivando i flussi interrotti. Un **movimento consapevole e respirato** ha un effetto potenziato rispetto al movimento svolto in modo meccanicistico.

Lo sviluppo e il rafforzamento del baricentro fisico detto Hara è una meravigliosa ed efficace possibilità di riequilibrare le energie in un processo di radicamento con la terra migliorando il senso di equilibrio e di stabilità su tutti i piani dell'essere.

La parola asana ha vari significati, tra cui, mantenere a lungo il corpo immobile e senza sforzo in una posizione.

Un Asana è una posizione fisica che ci influenza a livello fisico, energetico, emotivo e mentale.

I punti considerati di seguito sono dei semplici suggerimenti che possono essere d'aiuto nell'approccio delle asana e sono validi per la pratica delle asana in generale e non per alcune asana in modo specifico.

Ogni asana si compone di 4 fasi principali, dinamiche e statiche in modo alternato:

- entrata in postura (fase dinamica)
- mantenimento della postura (fase statica)
- uscita dalla postura (fase dinamica)
- consapevolezza finale degli effetti che la postura ci trasmette (fase statica).

Durante l'entrata in postura cerchiamo di mantenere la consapevolezza principalmente a livello del corpo fisico. Questa fase va dal momento in cui scegliamo quale asana praticare fino al momento in cui il corpo ha assunto, sia internamente che esternamente, una posizione armoniosa, bilanciata, solida e che può essere mantenuta a lungo e senza sforzo.

La parte esterna del corpo è quella che può essere facilmente osservata da fuori come il sollevarsi di un braccio, lo ruotare del collo, mentre per parte interna intendiamo tutti quei movimenti, contrazioni muscolari profonde, bilanciamento del peso corporeo che spesso passano inosservati dall'esterno ma che sono fondamentali per la buona riuscita della postura.

Acquisire maggior consapevolezza del momento presente e richiamare alla mente l'asana che ci apprestiamo a praticare ricordandone i punti chiave e prestando eventualmente maggior attenzione e cura agli aspetti per noi più difficoltosi.

Nell'approcciare una postura dobbiamo cercare di percepire le varie parti del corpo (questo è valido soprattutto per le giunture e i muscoli) come separati l'uno dagli altri,

con una propria indipendenza ma allo stesso tempo facenti parte di un insieme armonioso. Dobbiamo cercare di percepire ogni arto individualmente, di scoprirne le caratteristiche, i limiti ma anche le virtù' e allo stesso tempo di integrarlo in maniera armoniosa con tutte le altre di quel meccanismo meraviglioso che è il corpo umano. Cerchiamo di osservare il corpo muoversi, le sue reazioni e le sensazioni che ne seguono come se noi fossimo un **testimone distaccato** di ciò' che accade nel momento presente.

Posizioniamo il corpo avendo cura di sincronizzare i movimenti con la respirazione corretta.

Si cerchi di utilizzare solo i muscoli che sono necessari evitando sprechi di energia ed osservando se ci sono tensioni in gruppi muscolari non necessari alla posa (soprattutto mandibola, fronte o altre parti del volto).

Una volta che un arto è posizionato nel modo desiderato si passi ai dettagli, dando attenzione ai piccoli movimenti profondi che abbiamo menzionato precedentemente. Questi ultimi sono molto importanti perché' promuovono l'allineamento del corpo e promossi da un attento lavoro a livello dei muscoli e da un corretto bilanciamento del peso corporeo sugli arti:

E' molto interessante notare che quanto più i pesi del corpo sono ben distribuiti e gli arti allineati tra loro tanto più il corpo diventa leggero.

Tale sensazione di leggerezza ci indica che il corpo e' allineato, ordinato, armonioso. Solo quando c'è armonia le cose scorrono in una calma tranquilla ma stabile e potente allo stesso tempo e a quel punto è come se si rivelasse una nuova dimensione della postura.

Una volta che si è scoperta questa sensazione di leggerezza in una postura è importante cercare di trasferirla anche alle altre posizioni.

Quando si è assunta la postura correttamente si entra nella fase successiva: il mantenimento della postura.

Anche in questa fase si cerchi di non contrarre muscoli che non sono necessari soprattutto quelli della mandibola, della lingua e degli occhi.

Questi ultimi sono molto importanti poiché i nervi ottici sono direttamente collegati al cervello e rilassandosi di riflesso si rilassa anche l'interno della nuca.

A questo stadio si cerchi di entrare maggiormente nella postura , per fare ciò è necessario abbandonarsi, arrendersi, avere fiducia nell'asana che si sta praticando.

L'**abbandono** richiede fiducia e apertura: fiducia in noi stessi, nel nostro corpo, nella pratica e in ciò che ci circonda mentre pratichiamo, ossia l'eventuale compagno che ci sostiene e il gruppo che pratica con noi.

La fiducia implica apertura ed un'attitudine che può essere sviluppata con la pratica delle asana e poi trasferita nella vita quotidiana.

Per entrare maggiormente in una postura, infatti, i muscoli devono allungarsi e per allungarsi la condizione fondamentale è che devono essere rilassati. L'abbandono richiede assenza di paura, accettazione di sé' e dei propri limiti e fiducia; tutte queste condizioni avvengono in un momento di rilassamento.

Non possiamo abbandonarci alla postura e rilassare i muscoli per favorire l'allungamento se non siamo rilassati ed aperti a noi stessi e agli altri.

Quando ci sono paure, chiusure, fobie si manifestano tensioni e contratture.

Soprattutto per coloro alla cui personalità la fiducia è qualcosa di alieno è bene soffermarsi a meditare su questa caratteristica durante la pratica delle asana.

Ci sono alcune attitudini di base che possono esserci d'aiuto per entrare più profondamente in una postura:

- rilassare tutti i muscoli che non sono necessari: se alcuni sono particolarmente tesi inspirare cercando di mandare il respiro al muscolo interessato e durante l'espiazione cercare di decontrarlo.
- quando si deve agire a livello della colonna utilizzando il respiro durante l'ispirazione la si liberi allungandola e durante l'espiazione la si pieghi o si faccia la torsione. In generale il piegamento indietro della schiena è fatto durante l'ispirazione e quello in avanti durante l'espiazione.
- l'espiazione favorisce l'abbandono, lo svuotarsi, il liberarsi dallo stress, dalle tensioni e dalle paure.
- un altro modo che facilita l'entrata in postura è quello di **visualizzare** direttamente la postura, ancora prima di entrarci.

Una volta che ci sentiamo confortevoli nella postura, la gioia dell'apertura del corpo pervade il nostro essere.

L'allineamento e l'abbandono alla posa ci penetrano in profondità rendendo il corpo privo di peso ed immobile portandoci a praticare le asana in completa assenza di sforzo .

E' in questa fase di immobilità e apertura che la postura arreca i suoi effetti più profondi e benefici.

L'immobilità del corpo promuove l'immobilità della mente permettendoci di entrare maggiormente nella postura a tutti i suoi livelli.

Questa leggerezza ci porta alla dimenticanza del corpo fisico e siamo a quel momento pronti a muovere la consapevolezza dal corpo fisico a quello pranico .

Ogni asana aumenta in modo globale la quantità di prana nella nostra struttura, ma

allo stesso tempo ogni postura incanala il prana in un chakra o in una nadi preferenziale che e' in relazione all'asana che si sta praticando. In ogni asana una parte del corpo viene maggiormente aperta o stimolata ed è come se il prana venisse naturalmente magnetizzato in quell'area precisa.

Un Asana già di per sé' indirizza il prana in un'apposita direzione ma dobbiamo anche ricordare che esso segue le direzioni che la mente suggerisce ecco perché è fondamentale durante la pratica allineare il corpo in modo corretto ma anche portare la mente su un punto specifico del corpo modo da favorire l'accumulo del prana in un'area prescelta. Inizialmente può non essere semplice calmare le agitazioni della mente e cercare di indirizzarla in un punto da noi scelto, ma piano piano, con pazienza e perseveranza, è possibile diminuire le fluttuazioni mentali.

Ogni qualvolta la mente si distrae, senza identificarci con ciò che la agita riportiamola pazientemente a ciò che stiamo facendo nel momento presente: l'allineamento degli arti, il bilanciamento del peso corporeo, l'osservare il respiro, la concentrazione su un punto specifico del corpo grossolano o sottile etc.

Inoltre le nostre reazioni mentali alla postura che stiamo praticando ci mostrano molto di noi stessi, del nostro carattere del modo in cui affrontiamo le cose.

Alcuni di noi noteranno in loro l'attitudine alla competizione nel praticare le posture, altri l'insicurezza di sé, altri ancora gioia o vittimismo, autoscoperta, coraggio, paura, invidia, solidarietà e altro, l'attitudine mentale corretta da mantenere è quella di non identificarsi con nessuna di queste emozioni, siano esse positive e negative, ma semplicemente osservare il loro affiorare alla superficie della mente e senza iniziare un monologo mentale tornare alla pratica di ciò che si sta facendo nel momento presente, come se noi fossimo uno spettatore, un testimone distaccato (che non significa disinteressato o indifferente!) di ciò che accade sul palcoscenico della nostra mente.

Quest'attitudine di essere il testimone distaccato di ciò che accade sul nostro palcoscenico mentale ci porterà più vicino alla verità che la nostra vera natura non sono le emozioni con cui troppo spesso ci identifichiamo e ci renderemo infatti conto, osservandole (le emozioni), che esse nascono e muoiono sullo schermo della nostra mente e che quella parte di noi che immobile osserva la loro mutevole impermanenza è qualcosa che è ben al di là di esse.

In questo modo, attraverso la pratica delle asana il corpo viene usato come strumento per una più profonda conoscenza di quella che è la nostra più intima e vera natura immobile e permanente e che troppo spesso viene oscurata dall'identificazione con ciò che è permanente e mutevole.

Quando il corpo lo richiede oppure quando è passato il tempo prestabilito siamo giunti al momento di uscire dalla postura.

Ciò va fatto in modo lento, controllato e consapevole, avendo cura di rispettare i dettagli anatomici propri di ogni posizione e il giusto ritmo di respirazione.

Una volta usciti dalla postura è fondamentale passare qualche momento ascoltando quelli che sono gli effetti della postura nei vari livelli dell'essere.

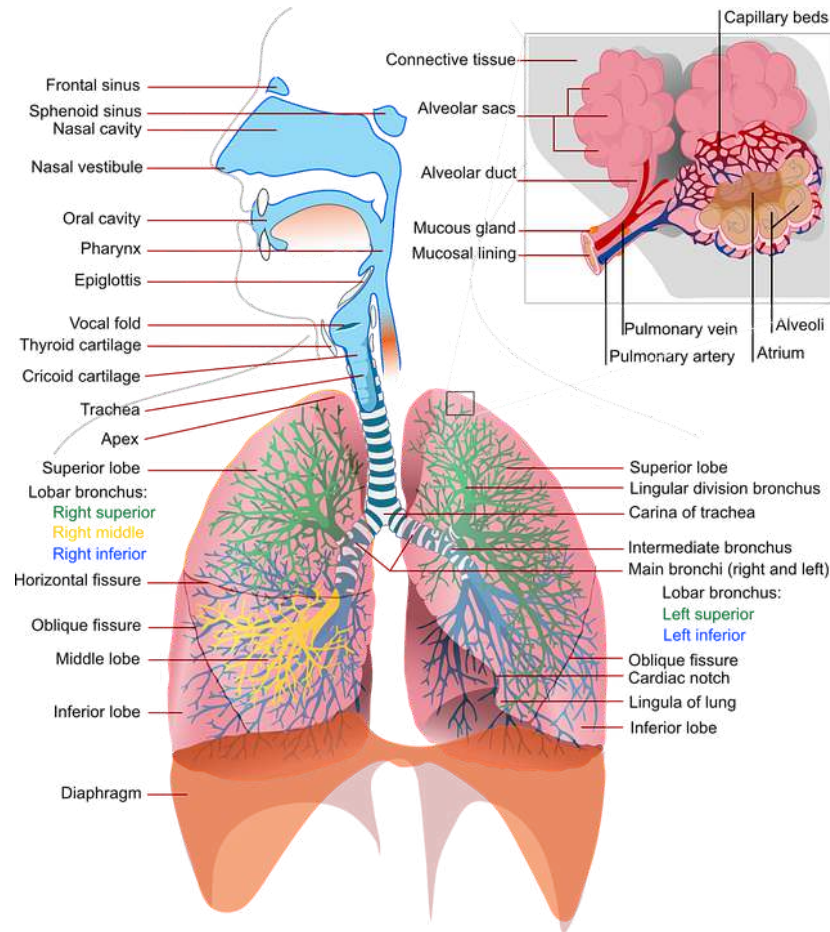
Questo è il momento in cui i benefici delle asana si manifestano nei vari livelli del praticante.

A livello fisico si percepiscono i risultati del massaggio che è stato fatto agli organi e ai muscoli interessati dalla postura, le eventuali stimolazioni alla colonna e così via.

La percezione dell'aumento di prana nel corpo è più vivo e, se la postura ha avuto la possibilità di toccare livelli più profondi è possibile avvertire un cambiamento a livello emotivo.

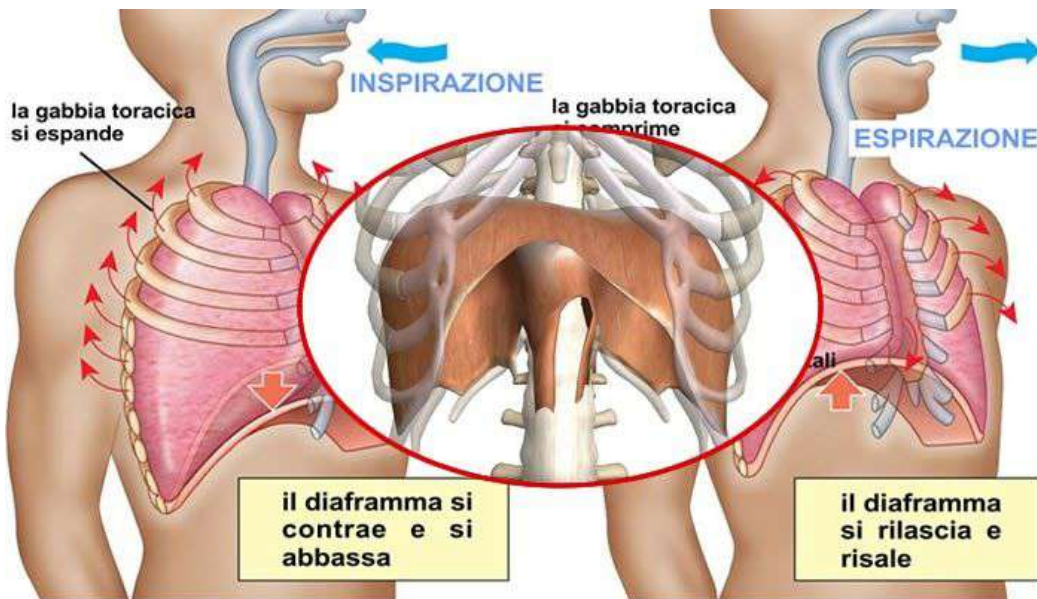
La percezione degli effetti delle asana non sarà sempre la stessa ma varierà a seconda della durata della postura, della nostra concentrazione, della consapevolezza, del nostro stato fisico, dell'ambiente che ci circonda etc.

LA DINAMICA DELLA RESPIRAZIONE



L'apparato respiratorio si apre all'esterno tramite sia la bocca che il naso e l'aria fluisce nelle cavità respiratorie (faringe, laringe, trachea, bronchi, bronchioli) fino al parenchima polmonare dove a livello degli alveoli avviene lo scambio gassoso tra l'aria esterna e i capillari sanguigni che circondano l'alveolo. A livello degli alveoli polmonari, dopo l'inspirazione, avviene il passaggio di ossigeno O_2 dall'aria all'interno dei capillari, mentre il sangue trasportato dai capillari di ritorno da tutto il corpo cede anidride carbonica CO_2 all'aria, che poi viene espulsa con il processo di espirazione. La espirazione avviene lungo lo stesso percorso di immissione. Durante la pratica di Hatha Yoga respiriamo sempre attraverso il naso: nell'inspirazione la mucosa e i peli presenti nel naso permettono di riscaldare, umidificare e filtrare l'aria che entra, mentre l'espirazione attraverso le cavità nasali rende la respirazione più profonda e consapevole.

Il processo della respirazione è automatico e sotto il controllo di centri respiratori del midollo allungato e del ponte nel cervello rettiliano.



Il muscolo principale deputato alla respirazione è il **diaframma toracico**.

Il diaframma è un muscolo striato con una forma a paracadute: si inserisce sulla parte interna ed inferiore dello sterno, sulla superficie interna delle costole dalla 6 alla 10 e posteriormente sulle vertebre lombari L1 (legamento arcuato) e L2-L3 (pilastrici).

La origine del diaframma corrisponde ad un tendine centrale superiore, strettamente connesso alla catena miofasciale centrale profonda.

Il diaframma si contrae e si rilassa ritmicamente sotto il controllo del sistema nervoso autonomo, attraverso il nervo frenico, principale nervo del plesso cervicale, che origina da C3-C4-C5.

Il diaframma ha una stretta adesione connettivale alle tre P: pleure dei polmoni, pericardio del cuore e peritoneo che racchiude gli organi addominali.

Questo muscolo divide il tronco in due cavità, quella toracica e quella addominale, entrambe in grado di cambiare forma. La respirazione è il cambiamento di forma delle cavità corporee.

Infatti con la inspirazione il diaframma si contrae e si abbassa, trascinando le pleure e i polmoni e creando una espansione della cavità toracica che richiama aria nei polmoni per depressione, mentre la cavità addominale si comporta come un palloncino pieno di acqua che non potendo cambiare volume sposta la sua massa nello spazio circostante (per questo la pancia viene in fuori!).

Nella espirazione invece il diaframma si rilassa e comprime nuovamente la cavità toracica, che invece può modificare il suo volume, e i polmoni che spingono l'aria all'esterno.

Una buona respirazione è quindi strettamente collegata alla elasticità delle strutture

che circondano queste due cavità e permettono i cambiamenti di forma. Per questo la condizione della regione addominale influenza la qualità della respirazione e viceversa la modalità di respirazione può influenzare la salute degli organi interni. A meno di paralisi, il diaframma viene sempre utilizzato durante la respirazione, perciò non esiste realmente una distinzione tra respirazione diaframmatica, addominale, toracica, etc. Semplicemente come per tutti gli altri muscoli scheletrici si può decidere se tenere fissa la origine o la inserzione, perciò si noterà un diverso cambiamento delle forme delle due cavità suddette anche in base a quali **muscoli respiratori accessori** decido di utilizzare.

I muscoli addominali che influenzano direttamente la respirazione sono quelli che si inseriscono nella stessa regione del diaframma quindi principalmente il trasverso dell'addome, diretto antagonista del diaframma, che ci permette di fare il "vacuum addominale".

Ma tutti i muscoli che influenzano un cambiamento di forma delle cavità toracica e addominale diventano accessori alla respirazione (retto addominale, obliqui dell'addome, intercostali, pettorali, quadrato dei lombi, etc.): inspiratori se aumentano la cavità toracica o espiratori se la comprimono.

Una buona respirazione è strettamente correlata ad un diaframma il più elastico e libero possibile.

La respirazione "di petto" prevede un contenimento della parete addominale attraverso la contrazione degli addominali e un rilassamento dei depressori della gabbia toracica (intercostali interni).

La respirazione "di pancia" prevede un rilassamento degli addominali e un controllo dei muscoli che agiscono sulla gabbia toracica, per percepire il respiro nella cavità superiore.

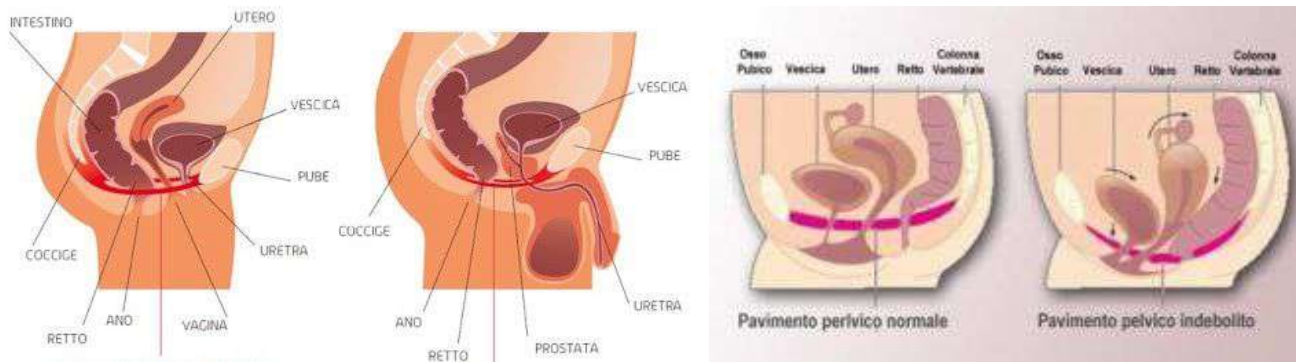
PAVIMENTO PELVICO

Ogni volta che inspiriamo e il diaframma si abbassa creiamo una pressione interna alle cavità toracica e addominale, che implica l'azione coordinata di altri due diaframmi, quello pelvico e quello vocale.

Nel *Mula Bandha* (blocco della radice) si attua un sollevamento dei muscoli del pavimento pelvico, un'area romboidale di muscoli che va dalla sinfisi pubica al coccige, chiudendo in basso la cavità addomino-pelvica.

E' possibile distinguere due strutture muscolari, una a forma di triangolo ed una a forma di ventaglio: lavorando in sinergia, questi gruppi muscolari hanno la capacità di creare un contenitore flessibile, in grado di sollevarsi, abbassarsi, contrarsi ed

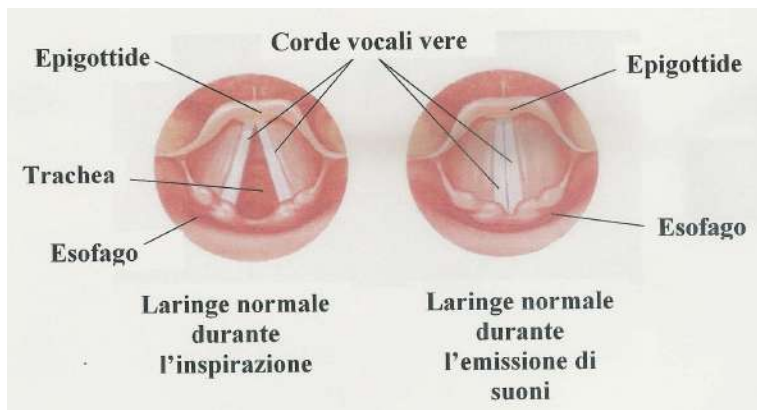
estendersi.



Il pavimento pelvico ha una funzione sinergica a quella del diaframma toracico:

- quando il diaframma si contrae e si abbassa nella inspirazione, il pavimento pelvico si rilassa e si abbassa per compensare la pressione intraaddominale
- quando il diaframma si rilassa e risollewa nella espirazione, il pavimento pelvico si contrae per sostenere i visceri e coadiuvare la spinta del diaframma sui polmoni.

1. Funzione statica. Il pavimento pelvico sostiene gli organi della bassa pelvi rispetto sia alla forza di gravità, sia agli aumenti di pressione intra-addominale che si verificano normalmente durante le attività quotidiane. I muscoli del pavimento pelvico sono infatti posti al di sotto dei visceri e li fanno “galleggiare”.
2. Funzione riproduttiva. Durante il parto il pavimento pelvico determina la distensione dei muscoli per permettere la fuoriuscita del feto, grazie alla loro capacità elastica.
3. Funzione biomeccanica. Appartenendo al cingolo pelvico, costituito da diverse strutture biomeccaniche: ossa del bacino, muscoli, legamenti. il pavimento pelvico è coinvolto in tutte quelle situazioni in questa la regione del bacino e della colonna vertebrale svolgono un'azione stabilizzatrice nei movimenti del corpo.
4. Funzione escretoria. Poiché comprende tutta la muscolatura della zona pubica, dalla vescica al retto, l'azione del pavimento pelvico permette di trattenere le feci e le urine quando non è possibile espletare.
5. Funzione sessuale. La muscolatura del pavimento pelvico è implicata nella contrazione e nel rilassamento degli organi genitali, e quindi ampiamente coinvolta durante il rapporto sessuale.



In *Jalandhara Bandha*, con la apertura del torace verso l'alto, il mento si porta nella fossa sopra lo sterno e focalizza la mente sul quinto Chakra. Questo bandha corrisponde al terzo diaframma, quello vocale e chi pratica yoga può essere in grado di regolare la chiusura della glottide, lo spazio tra le corde vocali, in modi diversi per effettuare esercizi respiratori particolari.

Nel sonno e nel rilassamento la glottide è rilassata e semiaperta, in kapalabhati o in bhastrika (mantice) i muscoli della glottide si contraggono e lo spazio si allarga. Nella fonazione (parlare, cantare, recitare) le corde vocali vengono avvicinate e lo spazio chiuso per farle vibrare.

Durante gli esercizi di respirazione la glottide viene volontariamente chiusa parzialmente con una piccola apertura per evitare repentini sbalzi di pressione verso la testa.

Il Jalandhara Bandha crea anche un maggiore supporto posturale, cioè una resistenza nella cavità toracica e addominale che protegge la colonna vertebrale durante i movimenti lunghi di flessione ed estensione sincronizzati con il respiro, come il saluto al sole o nel vinyasa.

Con la contrazione degli addominali alti, in particolare il trasverso addominale, sotto il plesso solare, dopo la espirazione completa e con il diaframma rilassato, si realizza *Uddiyana Bandha* o chiusura addominale o vacuum addominale, che focalizza la mente sul terzo Chakra.

Una importante osservazione durante l'insegnamento dello yoga è che il movimento della colonna vertebrale può modificare la forma delle cavità toracica e addominale e di conseguenza la respirazione. Per questo si devono coordinare i movimenti col respiro ed in particolare : inspirare durante l'estensione della colonna vertebrale
espirare durante la flessione della colonna vertebrale

Il respiro è il nostro migliore maestro durante lo yoga!

Varie tecniche di regolazione del respiro sono insegnate nel *Pranayama* (controllo del prana). In realtà la respirazione è un atto involontario, solo in parte sotto il nostro controllo e rispettare il respiro come maestro significa permettergli di assecondare il rilassamento di quelle tensioni corporee che limitano l'espressione del nostro equilibrio intrinseco.

LA COLONNA VERTEBRALE

Gli Yogi hanno detto che “ **l'età di una persona non si misura dagli anni, ma dalla flessibilità della colonna vertebrale**”. Quasi l'intera pratica fisica dello Yoga è sulla preparazione della colonna vertebrale per le pratiche avanzate a venire. La maggior parte delle persone che praticano Yoga non capiscono questo e ancora meno realizzano il “segreto nascosto” dello Yoga che è contenuto all'interno della colonna vertebrale.

Per apprezzare l'importanza della colonna vertebrale nella pratica, bisogna capire che tutto il movimento inizia ed è integrato attraverso l'area spinale. **Tutti i nervi, in ultima analisi, si ricollegano alla colonna vertebrale.** Tutti gli organi sono colpiti dalla salute della colonna vertebrale. Anche i nostri stati emotivi sono associati e situati in diverse zone della colonna vertebrale.

Associato con la spina dorsale “fisica”, è il canale energetico nello Yoga conosciuto come Sushmana. Esso muove l'energia psichica, il prana, attraverso il sistema dei chakra.

La colonna vertebrale, o il canale energetico Sushmana, deve essere verticale rispetto al piano orizzontale della Terra, per permettere all'energia nel corpo di muoversi verso l'alto attraverso i chakra e risvegliare la coscienza che è “l'unione” dello Yoga.

Per questo motivo meditiamo e pratichiamo pranayama e mantra, mentre siamo seduti in posizione verticale con la spina dorsale “dritta”.

Quando pensiamo al movimento della colonna vertebrale, si tende a concentrarsi principalmente sulla curvatura della colonna vertebrale in avanti e indietro. Infatti, la maggior parte delle posizioni Yoga sono piegamenti in avanti e all'indietro. L'altro modo in cui di solito si sposta la colonna vertebrale, sia nella vita che nello Yoga, è da una parte all'altra, da sinistra a destra, come rappresentato dagli esercizi di torsione. Così, per la maggior parte di noi praticanti, siamo bloccati in un rapporto a quattro dimensioni con la nostra spina dorsale: ci pieghiamo avanti, indietro, a destra e a sinistra.

Comunque, il movimento più importante della colonna vertebrale, dal punto di vista dello Yoga, è **quello di muovere la spina dorsale in sù e in giù**. Perché consente all'energia della forza vitale del corpo e all'energia Kundalini della consapevolezza di muoversi verso l'alto e verso il basso attraverso i chakra e risvegliarti al tuo vero Sé. Se tale rivelazione esoterica non ti convince, puoi semplicemente considerare che il sù e giù della colonna vertebrale allevia la compressione costante sui dischi vertebrali creata dalla forza di gravità su una spina dorsale in posizione verticale e quindi, mantiene il sistema nervoso e gli organi sani.

Nelle posture sedute, comincia a esplorare il movimento del corpo che si verifica con il respiro. Quando inspiri, la spina dorsale si allunga in modo naturale appena la testa viene sollevata dal respiro in entrata. Mentre espiri, la spina dorsale scende naturalmente e affonda verso la Terra. Senti, esplora e sostieni questo naturale movimento ascendente e discendente della colonna vertebrale con il tuo respiro.

Permetti allo spazio all'interno della colonna vertebrale di espandersi verticalmente.

CURVE PRIMARIE E SECONDARIE

Un primo sostegno scheletrico vertebrale compare nei Vertebrati, così chiamati in quanto posseggono un sostegno vertebrale osseo o cartilagineo che protegge il sistema nervoso al suo interno. Dai pesci agli anfibi, nel passaggio dalle acque alla terraferma, la colonna vertebrale produceva solo movimenti ondulatori laterali di propulsione per gli arti e passa da una linea retta ad una prima incurvatura di sostegno, la curva toracica

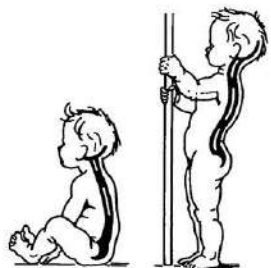


La curva toracica (cifosi) si dice primaria perché è stata filogeneticamente la prima curva antero-posteriore a formarsi ed è la prima curva vertebrale umana nel feto prenatale.

Ricordiamo la posizione di Balasana dello Yoga che riporta a tale percezione.



La curva cervicale (lordosi) è stata la successiva ad evolversi per permettere agli animali sulla terraferma di muovere il capo più liberamente e controllare l'ambiente circostante. Nel neonato la curva cervicale viene sperimentata solo al momento del parto, quando la testa si impegna nel canale vaginale.

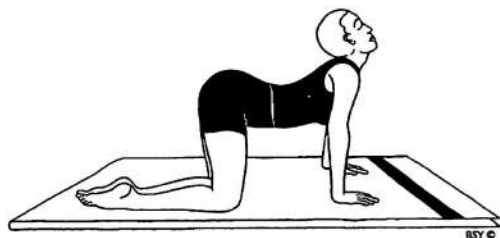


Nel bambino la curva cervicale continua a formarsi, dopo il parto, per sostenere la testa, fino a completarsi intorno ai 9 mesi quando sta seduto eretto. In seguito al gattonamento e quando comincia a camminare (12-18 mesi) la curva lombare si estende

da quella primaria e comincia a lordotizzare verso i 3 anni, mentre a 10 anni assume la forma che manterrà in età adulta.

La curva lombare (lordosi) è prerogativa esclusivamente umana, dovuta alla bipedia evoluta.

Si può notare un appiattimento della curva primaria a livello degli arti posteriori negli animali che accennano a stare in equilibrio sulle zampe posteriori (marmotte, scimmie..), ma solo la bipedia necessita delle tre curve complete.

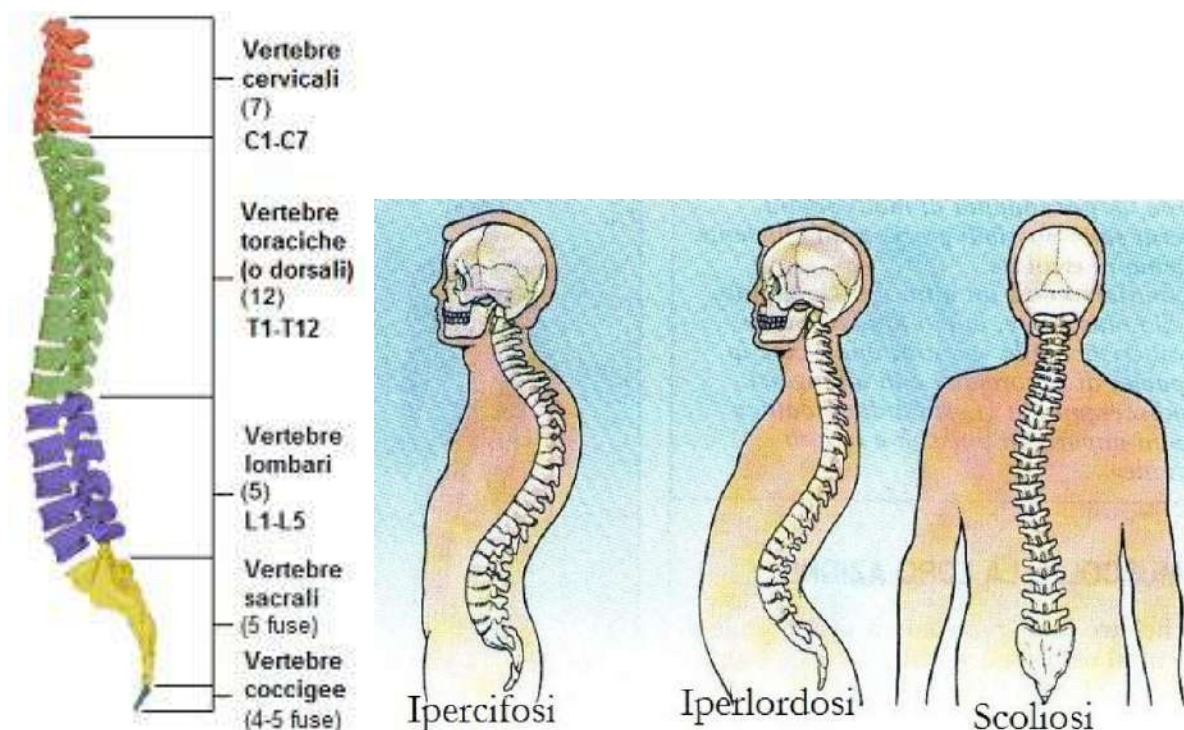


Si possono sperimentare le curve primarie e secondarie in alcune asana specifiche: nell'asana in movimento di Marjariasana (gatto-mucca) si segue con il respiro il movimento armonico di tutte le curve



sdraiati in Savasana si percepisce l'appoggio al suolo solo della curva primaria (cifosi), mentre quelle secondarie cervicale e lombare rimangono sospese con la lordosi.

La colonna vertebrale è idealmente strutturata in modo da neutralizzare le forze di compressione e di trazione a cui è sottoposta, a causa della gravità e del movimento.



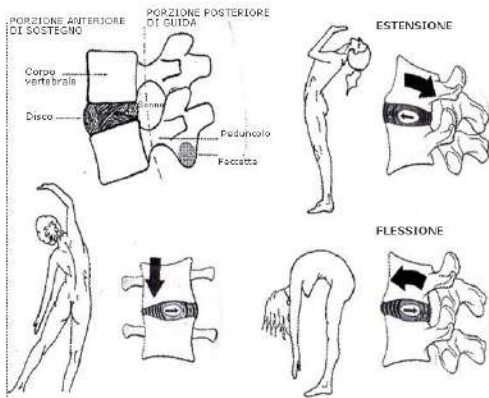
Le **24 vertebre libere di articolarsi** sono suddivise in tre porzioni che presentano curve fisiologiche alternate:

- lordosi cervicale formato da 7 vertebre cervicali
- cifosi dorsale o toracica formato da 12 vertebre toraciche
- lordosi lombare formata da 5 vertebre lombari

Al di sotto delle 24 vertebre propriamente dette e articolate si trova l'osso sacro, un unico osso formato dalla fusione di 5 vertebre sacrali (idealmente una cifosi) e il coccige, anch'esso unico residuo della coda, formato dalla fusione di 3/4 vertebre coccigee.

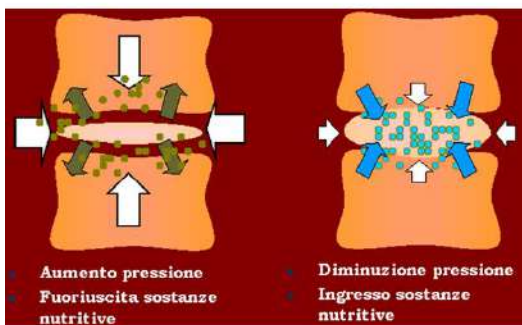
Le vertebre si articolano tramite dischi cartilaginei e processi articolari e sono stabilizzate nel loro impilamento da capsule articolari e legamenti spinali: questa alternanza tra strutture ossee passive e tessuti molli attivi crea un equilibrio intrinseco simile ad una danza che protegge il sistema nervoso centrale (midollo spinale).

Le vertebre hanno forma differente a seconda della zona in cui si trovano e della sollecitazione che subiscono, pur essendo tutte costituite da un corpo vertebrale, da un processo spinoso, due processi trasversi, un forame (per il passaggio del midollo spinale) e due processi articolari superiori e due inferiori (per articolarsi con quella superiore e quella inferiore).



Il nucleo polposo del disco intervertebrale (80% acqua) è inglobato in un anello fibroso di cerchi concentrici, perciò ogni volta che le vertebre si avvicinano viene spinto nella direzione opposta e poi riportato in sede dall'anello fibroso e dai legamenti. Questa elasticità è intrinseca e non richiede energia!

Il disco intervertebrale può andare incontro a disidratazione, degenerazione, semi espulsione (protrusione) o espulsione completa (ernia); in certi patologie congenite può non essere presente e le due vertebre risultano saldate tra loro fin dalla nascita (frequente tra L5 e S1).



Il sostegno del corpo e i movimenti della colonna producono forze di compressione che appiattiscono il nucleo polposo del disco che cede parte del suo contenuto acquoso all'osso permeabile della vertebra, che a sua volta lo cede al nucleo, cessata la forza esterna, permettendo il ricambio di sostanze nutritive. Il movimento ravviva la colonna !

I movimenti della colonna sono flessione, estensione, rotazione assiale (torsione), flessione laterale (piegamento laterale) ed estensione assiale.

Ogni tratto della colonna ha specifici gradi di movimento che sommati tra loro permettono il movimento massimo della colonna nello spazio:

ESTENSIONE 90° di estensione (per alcuni 130°) Cervicale 45° Toracica 15° Lombare 30°

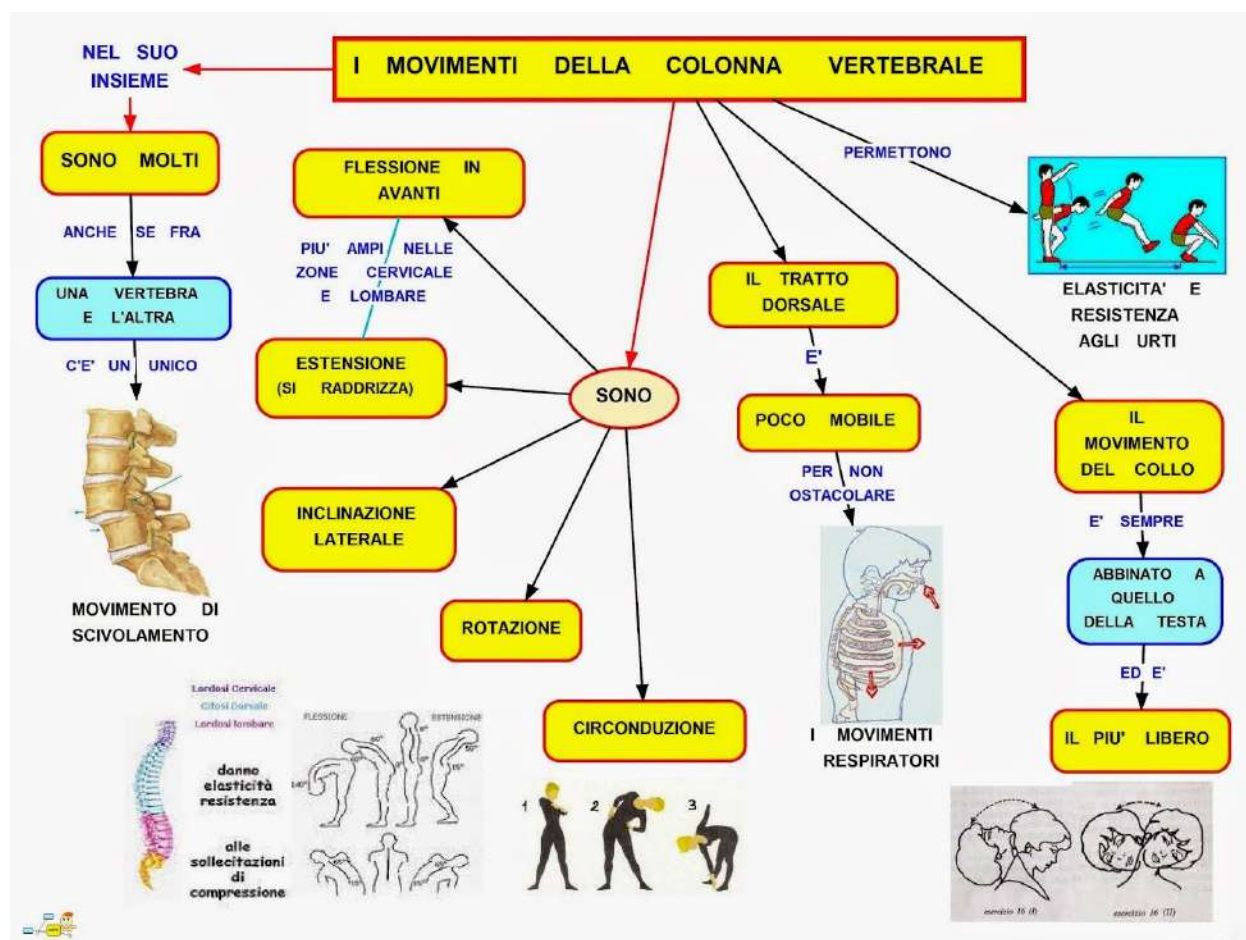
FLESSIONE 140° Cervicale 40° Toracica 40° Lombare 60°

ROTAZIONE ASSIALE 90° Cervicale 50° Toracica 35° Lombare 20°

FLESSIONE LATERALE 75° cervicale 35° toracica 20° Lombare 5°

Nel movimento di torsione bisogna ricordare che la porzione lombare può ruotare solo 5°, perciò è necessario che il bacino ruoti insieme alla colonna per non sovraccaricare T11 e T12 che sono le prime articolazioni al di sopra del sacro in grado di ruotare liberamente. T12 infatti è una vertebra di transizione perché le sue faccette articolari inferiori sono lombari (si articola con L1) e non permettono la rotazione assiale,

mentre le faccette articolari superiori sono toraciche (si articola con T11) e ruotano liberamente.



La estensione assiale della colonna vertebrale consiste nella simultanea riduzione sia della curva primaria toracica che delle curve secondarie cervicale e lombare, col risultato che la lunghezza totale della colonna aumenta. Si tratta di un raddrizzamento ideale che richiede sforzo ed allenamento.

Il termine yoga che descrive questo stato della colonna e di conseguenza del respiro che diminuisce di volume ma aumenta di lunghezza è *Mahamudra* o Grande Sigillo, con la chiusura di tutti i bandha contemporaneamente.

È importante precisare che i movimenti della colonna non corrispondono sempre a quelli spaziali. Per esempio nella posizione di Trikonasana non abbiamo una vera e propria flessione laterale della colonna, ma un movimento laterale della colonna che in realtà mantiene una estensione assiale su sé stessa (flessione impercettibile).

Allo stesso modo possiamo distinguere la vera e propria flessione spinale della colonna in Marjariasana dal movimento di flessione del tronco sul bacino con

estensione assiale della colonna mentre scendiamo in Uttanasana.

Se togliessimo tutti i muscoli collegati alla colonna essa non crollerebbe! Grazie al suo equilibrio intrinseco dovuto a tensioni meccaniche.

Nello Yoga l'equilibrio intrinseco si attua quando ogni sforzo muscolare esterno cessa di ostacolarlo. Solo in questo caso si ha una liberazione di energia potenziale del corpo.

BIOMECCANICA DELLA COLONNA

La biomeccanica è la scienza che studia le caratteristiche statiche e dinamiche dell'apparato locomotore attraverso i principi della meccanica classica.

Un corpo di solito si muove o rimane in uno stato di quiete grazie all'applicazione di forze esterne.

Il corpo umano quindi può essere studiato in una posizione statica o nella sua dinamica, considerando che un movimento è una successione di posizioni statiche consecutive.

Il corpo umano è soggetto a forze (tutti i fenomeni fisici che fanno accelerare e muovere un corpo) interne ed esterne. La principale è la forza di gravità che agisce sul corpo anche a riposo. La possibilità del corpo di adattarsi a tale forza è legata alla sua suddivisione in sottosistemi che si allineano uno sull'altro nello scheletro. tale allineamento diventa funzionale se il corpo può raggiungere i suoi tre obiettivi:

- **equilibrio** : prevale nello schema di tutti gli organi e apparati
- **economia** : mantiene l'equilibrio con risparmio di energia
- **comfort** : adattamento per mantenere l'assenza di dolore

Ogni volta che si crea un disallineamento dell'apparato scheletrico si vanno ad inficiare tali obiettivi, con la conseguente disarmonia posturale, maggiore dispendio energetico e infine dolore.

La componente scheletrica che maggiormente subisce tali disallineamenti per compensare gli squilibri posturali è proprio la colonna vertebrale, che va soggetta a **paramorfismi**, situazioni morfologiche alterate di poco rispetto alla fisiologia **dismorfismi**, intense alterazioni morfologiche della struttura ossea.

MUSCOLI DELLA COLONNA - L'atteggiamento corretto della colonna vertebrale e l'equilibrio delle sue curve è garantito da una equilibrata attività muscolare. I muscoli sono organi in grado di accorciare e allungare 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 (CORE) 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.

E' a livello del tronco che si ritrovano le maggiori differenze fra muscolatura profonda e superficiale.



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" 56

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 . Si parla del gran dorsale, trapezio, elevatore della scapola, romboidi.

PRINCIPALI PATOLOGIE DELLA COLONNA VERTEBRALE

Ai lati della colonna vertebrale, tra una vertebra e l'altra, esiste un forame (intervertebrale), all'interno del quale passano i nervi spinali (31 paia).

I nervi, che hanno origine dal midollo spinale, collegano tutte le varie parti del corpo con il cervello: raccolgono la sensibilità (ad es, dolore, freddo, caldo) e portano gli ordini provenienti dal cervello.

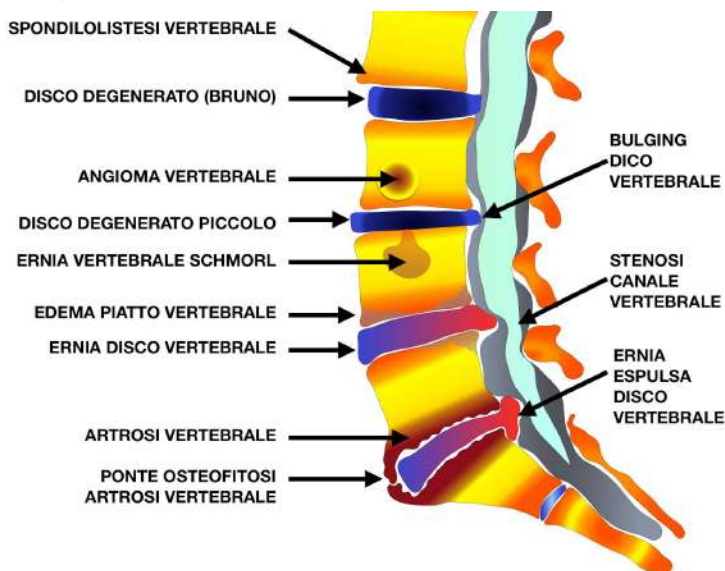
Qualsiasi compressione sui nervi crea dolore che può irradiarsi nei territori di

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 protrusione (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 radice 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 più mobili, 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 mal 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. L'ernia al disco inizialmente si percepisce come un dolore acuto e immobilizzante, pungente (tipo scossa elettrica) 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. blocco del diaframma
2. contrattura dell'ileopsoas
3. malattie viscerali (lombalgie riflesse)
4. alterata morfologia del bacino e degli arti inferiori
5. problemi agli organi addominali o riproduttivi
6. malattie ossee sistemiche (osteoporosi)

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 prollasso 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 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. "mi tira il ...". Al di là di queste cause sopra descritte, chi soffre di mal di schiena deve tener presente che il suo dolore è accentuato da: - sovrappeso - vizi posturali e cattivo uso della colonna - stress e contratture - mancanza di esercizio fisico - alimentazione. E' cercando di intervenire su tutti questi fattori secondari che si può sperare di ottenere effetti benefici per i propri problemi di schiena.

Lo YOGA aiuta a superare il mal di schiena fornendo esercizi sistematici di: - rinforzo dei muscoli della schiena - flessibilità della colonna vertebrale - rilassamento delle tensioni muscolari ed emotive 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, equilibrandoli - 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 inflacciditi, 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 asana di torsione spremono letteralmente le vertebre e, nel momento del rilascio della posizione, si produce un benefico apporto di sangue, ossigeno e nutrimenti. 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, di respirazione e di meditazione sono, dunque, un elemento essenziale.

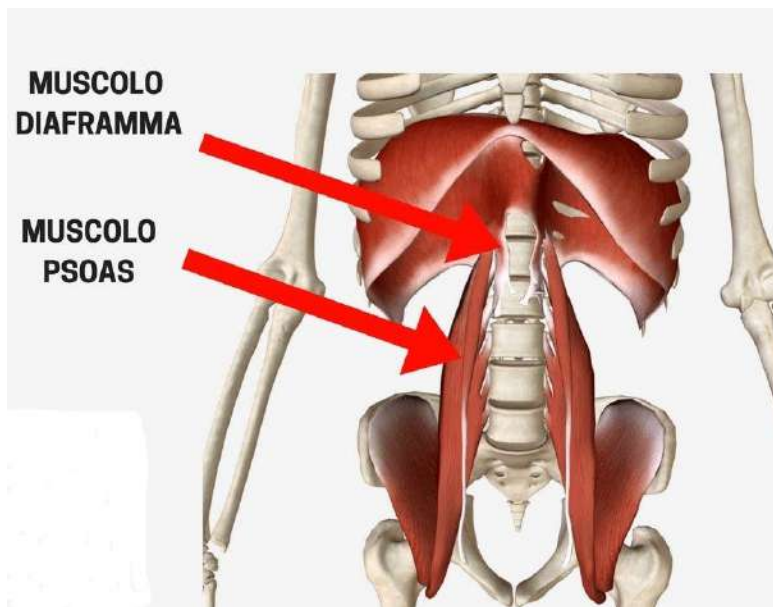
“tu pratica e non pensare di essere perfetto, vedrai che quando meno te l'aspetti il tuo corpo si piegherà e ti troverai nella posizione”.

MUSCOLO ILEOPOSOAS

Si tratta della combinazione di due muscoli, iliaco (origine all'interno del bacino) e grande psoas (origine dalla colonna lombare) che si uniscono in un tendine che si inserisce nella parte interna del femore.

L'ileopsoas è chiamato “muscolo dell'Anima” e in stretta correlazione anatomica

miofasciale con il diaframma detto “muscolo della Felicità”.



Entrambi prendono inserzione sulle vertebre lombari e di solito sono muscoli accorciati e tesi nella maggior parte della popolazione: il diaframma resta bloccato in inspirazione trazionando le vertebre lombari e l'iliaco posturale tende ad essere accorciato con il medesimo effetto di iperlordosi della zona lombare.

Muscolo poliarticolare che permette vari movimenti:

- flessione ed extrarotazione del femore a catena aperta (es. Padangusthasana)

- flessione del tronco sul bacino a catena cinetica chiusa (es. Uttanasana)
- flessione laterale del tronco a catena cinetica chiusa (es. Trikonasana)

Rimane costantemente attivo per la posizione eretta, essendo un tonico posturale, e la camminata, ma solo consapevolmente possiamo averne percezione e contrarlo o rilasciarlo per approfondire una asana. Il secondo chakra Svadhistana viene illuminato dalla sua azione per la presenza di nervi sensori nel muscolo stesso, nella pelle che lo circonda, nella origine e nella inserzione.



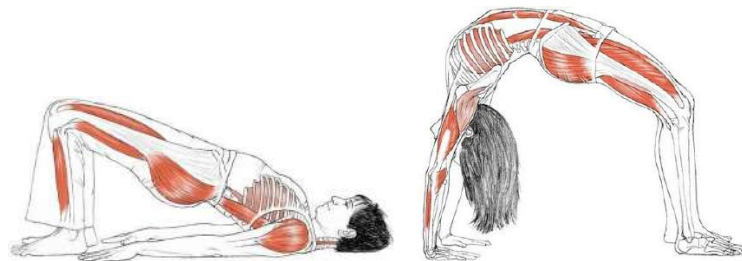
Nelle posizioni di affondo o Virabhadrasana I si riscontra un allungamento più o meno profondo dell'ileopsoas della gamba posteriore, mentre il muscolo della gamba anteriore è più o meno impegnato nella sua funzione di flessione dell'anca.



Nella posizione di Ustrasana si produce un forte allungamento di entrambi gli ileopsoas, accentuato dalla contrazione dei glutei.

Esempi di allungamento passivo dell'ileopsoas della gamba posteriore in Eka Pada Rajakapotasana o di entrambe le gambe in Setu Bandha Sarvangasana e in

Urdhva Dhanurasana.



PIEDE E POSTURA

Da sempre, nella storia dell'uomo, i piedi hanno rivestito un'enorme importanza poiché hanno permesso il suo movimento e gli danno la possibilità' di restare in equilibrio in posizione eretta, distinguendolo dagli altri mammiferi.

Una bellissima, complessa, perfetta macchina biomeccanica, un miracolo di ingegneria, una macchina delicata da cui parte il benessere di tutto il corpo.

I piedi ogni giorno ci permettono una normale vita di relazione, ci permettono di camminare, correre, saltare, ballare, giocare, dunque esprimerci in vari modi; i nostri piedi sono una straordinaria opera ingegneristica della natura capaci per questo di sopportare in ogni frangente il peso del nostro corpo e consentirci di camminare fino a poter coprire distanze ben oltre 160.000 chilometri (circa quattro volte il giro del mondo).

Collocati ben lontani dalla testa e dagli occhi, “questi sconosciuti” sono troppo spesso trascurati o dimenticati finchè non iniziano loro a farsi sentire !

Il piede è nato per essere libero e per poggiare direttamente sul terreno. Oggi sappiamo che ciò risulta impossibile; a parte i beduini, i boscimani e poche altre popolazioni tribali, l'uomo moderno, per ovvie necessità li costringe dentro le calzature.

Queste sono nate per proteggere i nostri piedi ma si possono trasformare in strumenti di tortura, diventando responsabili (in buona parte) dei problemi ai piedi.

Il piede infatti è l'organo che permette la stazione eretta, il movimento, l'adattamento della marcia sul terreno e la coordinazione della postura ma non solo.

Esso ha persino una funzione importantissima per quanto riguarda il ritorno venoso dagli arti inferiori: la “spremitura” dell'intrico di vasi e capillari presenti dal tallone all'avampiede (soletta plantare del Lejars) e dei vasi profondi del polpaccio ad opera della muscolatura, consente al piede di comportarsi come una seconda pompa cardiaca.

Il corretto funzionamento del sistema piede – caviglia – ginocchio permette pertanto di riportare il sangue al cuore evitando edemi, gonfiori e la comparsa, nel tempo, delle temute vene varicose.

Il corpo umano è l'unico adattato alla bipedia, grazie alla formazione della lordosi secondaria lombare. La maturazione estero-proprioceettiva del piede è responsabile della modificazione delle curve vertebrali, in particolare della lordosi lombare.

Il piede possiede esterocettori molto sofisticati e numerosi (percepiscono pressioni

fino a 0,3 gr), enterocettori nelle capsule articolari e nel sistema miofasciale della muscolatura intrinseca ed anche enterocettori, che vengono utilizzati nella riflessologia plantare.

Il piede è sia un recettore causativo del STP che adattativo; ovvero dagli stimoli del piede deriva la formazione della postura, ma esso può anche adattare la sua forma per squilibri posturali generati da altri recettori.

EQUILIBRIO

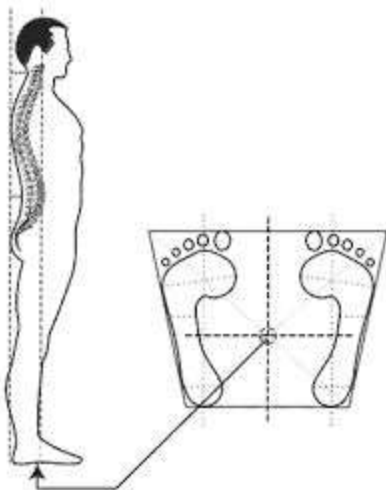
Il sistema tonico-posturale si stabilizza intorno agli 11 anni fino ai 65 anni di età.

Le entrate del STP sono dei recettori sensoriali e sensitivi.

Il controllo posturale è la misura del modo in cui un sistema riduce un numero infinito di risposte potenziali ad un numero finito di possibilità.

Il mantenimento di una determinata postura statica, o il continuo alternarsi di posture differenti in dinamica, presuppone la ricerca continua di un equilibrio attraverso la scelta continua di risposte motorie adeguate.

Il principale compito del STP è l'**ortostatismo** cioè la capacità di mantenere sempre la proiezione del baricentro, o centro di massa corporea, all'interno del poligono di sostegno, idealmente trapezoidale, utilizzando tutte le informazioni provenienti dai recettori posturali.



Il **poligono di appoggio** è l'area di perimetro che circonda i due piedi quando siamo in piedi e varia a seconda della loro distanza e se siamo in appoggio mono o bi podalico.

Il **baricentro** è il punto in cui si concentrano tutte le forze peso del corpo, che in condizioni fisiologiche cade nella parte anteriore della vertebra L3 e la cui proiezione verticale dovrebbe corrispondere al punto di intersezione delle diagonali del poligono di appoggio, per essere in equilibrio in stazione eretta.

Per **EQUILIBRIO**, in generale, si intende la capacità di un organo o apparato di mantenere la sua funzionalità con il minor dispendio energetico (ECONOMIA) e il minor dolore possibile (CONFORT). La gestione dell'equilibrio posturale da parte del STP avviene grazie all'attivazione della muscolatura volontaria ed involontaria che determina il miglior allineamento

strutturale, articolare e segmentario.

Quindi il nostro corpo avrebbe un suo equilibrio intrinseco che spesso viene disturbato da tensioni o traumi; perciò esso adotta delle posture compensatorie che permettano di non sentire il dolore, ma causano un maggior dispendio energetico e una minore mobilità articolare (ROM=range of motion). Il dolore insorge quando questi meccanismi compensatori vengono superati e spesso non dove si trovava il vero problema.

La posturologia studia la posizione del corpo nell'unità di tempo e di spazio e ha il compito di ripristinare i corretti gesti motori in statica e in dinamica.

Questo può essere fatto agendo anche solo su uno dei sottosistemi che compongono il STP.

Riassumendo la POSTURA è l'insieme delle risposte del sistema neuro muscolare e scheletrico per vincere la forza di gravità e permettere al corpo di rimanere in equilibrio, economicamente e con il maggior confort. Il sistema di controllo dell'equilibrio e della postura sostanzialmente coincidono e corrispondono al controllo del tono muscolare, formando così il *sistema tonico posturale*. Compito del sistema tonico posturale è consentire all'uomo la stabilità posturale, sia in posizione statica che in movimento, adattandosi ai continui cambiamenti ambientali. Quindi comprende parti sia del sistema nervoso centrale che di quello periferico.

La Vita è Movimento.

Tutti sanno che una corretta postura aiuta a prevenire diverse problematiche a livello articolare e non solo, ma non viene quasi mai posto l'accento sul fatto che il primo appoggio del corpo umano è proprio il piede e da tale appoggio deriva la nostra postura.

Se l'appoggio anatomico è corretto, sarà corretta anche l'intera articolazione del corpo umano.

Da una postura scorretta nascono tutta una serie di problematiche e patologie. Infatti un appoggio scorretto si ripercuote non solo sul piede, ma anche sul ginocchio e su tutta la colonna vertebrale, determinando tensioni ed alterazioni che possono essere causa di dolori quali cefalea, sciatalgia, mal di schiena e dolore alle gambe.

Il piede rappresenta lo strumento ergonomico per eccellenza, di gran lunga più sensibile di uno stabilometro, e nelle fasi dello sviluppo durante il processo di apprendimento della camminata, il modo in cui il piede viene continuamente posto a contatto con il terreno rappresenta il punto fisso al suolo su cui grava l'intero peso del corpo, determinando la formazione e l'evoluzione delle curve vertebrali e quindi

l'intera postura. I suolo ingenti carichi trovandosi alla base del sistema di controllo antigravitario.

Nel corso dell'evoluzione, che dura da circa 350 milioni di anni, per le esigenze sorte nell'assunzione della stazione eretta e della deambulazione bipede, il piede ha acquisito, quale caratteristica umana peculiare e differenziale, l'attitudine all'irrigidimento ovvero alla coesione inter-segmentale.

Queste forme di adattamento rivestono un ruolo altamente significativo, infatti, i piedi che in origine dovevano sostenere ciascuno un quarto del peso corporeo, dovettero adattarsi a portarne il doppio; la colonna vertebrale, che prima formava un arco nella posizione accovacciata, cominciò gradualmente a raddrizzare, l'alluce, che era simile al pollice della mano, si allineò alle altre dita ed il tallone si abbassò, perché doveva poggiare sul terreno per sostenere meglio il peso del corpo.

Il piede quindi, nel corso della storia, si è evoluto da una forma prensile alla forma stabilizzatrice (**antigravitaria**), conservando però la complessità della propria muscolatura e diventando così il meccanismo più sviluppato in risposta all'ambiente ed agli stimoli esterni: l'uomo moderno ha nei piedi i più efficaci strumenti per prelevare dalla gravità le energie necessarie per la locomozione.

Il fascino che circonda questa parte del corpo, apparentemente umile, risale agli albori della storia: i piedi rivestono un ruolo non trascurabile nella mitologia, nella religione e nella cultura generale.

Il riferimento mitologico più famoso è senza dubbio quello del "tallone di Achille", ancora oggi utilizzato per indicare un punto debole.

Dopo l'avvenuto adattamento del piede, l'uomo ha però contribuito a deformarlo con calzature inadatte ed anti fisiologiche.

CENNI DI ANATOMIA DEL PIEDE

I nostri piedi sono perfettamente strutturati per sostenere il nostro peso in maniera ottimale. Nella condizione di stazione eretta o nelle fasi della deambulazione sono l'unica parte del corpo a contatto con il terreno.

I piedi svolgono molteplici funzioni:

- agiscono come ammortizzatori;
- mantengono l'equilibrio su superfici sconnesse;
- forniscono la propulsione, lo slancio e la flessibilità nella camminata, nel salto e nella corsa. È considerato il principale organo di senso e di moto antigravitario del corpo umano, poiché è sia **recettore** che **effettore**, infatti riceve ed esegue i comandi tramite i muscoli e nel contempo interagisce con il resto del corpo, fornendo

costantemente informazioni provenienti dai recettori cutanei.

Il piede rappresenta un sistema architettonico complesso dotato di tre principali caratteristiche : solidità, flessibilità e stabilità.

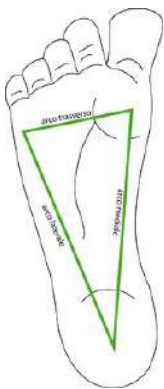


La sua struttura è un capolavoro oltre che di architettura anche di biomeccanica, con le sue 28 ossa, compresi i sesamoidi costanti (il loro numero può variare per la presenza di uno o più sesamoidi incostanti o di alcune delle dieci ossa accessorie del piede), 33 articolazioni e 20 muscoli.

Il piede si può dividere topograficamente in tre porzioni : Avampiede : che comprende le ossa delle falangi (14) e dei metatarsi (5) Mesopiede : che comprende i 3 cuneiformi e il cuboide, e lo scafoide tarsale Retropiede: che comprende astragalo e calcagno

L'appoggio non corretto del piede incide negativamente sull'attività motoria, aumenta la fatica e determina un disarmonico sviluppo muscolare.

Da un punto di vista meccanico il piede può essere paragonato ad una “capriata”, cioè ad una struttura architettonica triangolare con il compito di eliminare le spinte orizzontali, costituita da due travi articolate insieme al colmo del tetto e sostenute alla base da un tirante che impedisce il collasso della struttura, se sottoposta ad un carico. Il segmento orizzontale è formato da potenti legamenti plantari e da muscoli plantari per il sostegno della struttura.



● In realtà la struttura si presenta in modo tridimensionale, con tre punti d'appoggio principali, collocati nell'impronta plantare:

- base del primo metatarso
- base del quinto metatarso
- centro del tallone.

Tra i tre punti anteriori è teso l'arco trasversale (arco trasverso), il più corto e il più basso ed interessa le basi delle cinque ossa metatarsali. La concavità di questo arco è poco accentuata e appoggia al suolo per mezzo delle parti molli, costituendo quello che alcuni chiamano ‘il tallone anteriore’ del piede.

Fra i due punti esterni è teso l'arco longitudinale esterno (arco laterale) che si estende

dalla parte anteriore del calcagno alla testa del quinto metatarso.

Questa arcata a differenza dell'interna che è alta dal suolo è poco elevata, 3-5 mm, e prende contatto con il suolo attraverso le parti molli; mentre l'arco interno è elastico grazie alla mobilità dell'astragalo sul calcagno, l'arco esterno è molto più rigido per trasmettere l'impulso motore del tricipite.



Tra i due punti interni l'arco longitudinale interno (arco mediale) il più lungo ed alto, si estende dal calcagno fino alla testa del primo metatarso. Quest'ultimo è il più importante dei tre sia da un punto di vista statico che dinamico, sotto carico si appiattisce e si allunga.

Quando nello Yoga indichiamo di fare un **Pada Bandha**, stiamo cercando di porre l'attenzione e di attivare gli archi plantari che sostengono la pianta del

piede in modo naturale.

Se si sta molto in piedi o si è sovrappeso, si creano situazioni di "sfruttamento" del piede che, oltre ad affaticarlo, possono causare sensazioni di fastidio o di dolore. E' per tale motivo che si assumono, anche inconsciamente, atteggiamenti di compenso che possono riflettersi sulla colonna vertebrale (mal di schiena) e sui legamenti.

Il cosiddetto "piede piatto" è causato dall'abbassamento della volta longitudinale, o arco plantare, e può causare spesso dolore, nonché affaticamento precoce.

Chi invece è affetto da "piede cavo", ha possibilità di formazione di duroni, minore stabilità del piede e cattiva circolazione periferica perché la minor superficie d'appoggio comporta sovraccarico su calcagno e avampiede.



MOVIMENTI DEL PIEDE

PIEDE IN ADDUZIONE: avampiede si avvicina all'asse mediale.

PIEDE IN ABDUZIONE: l'avampiede si allontana dall'asse mediale.

PIEDE IN SUPINAZIONE: la parte plantare guarda all'interno e la parte dorsale all'esterno.

PIEDE IN PRONAZIONE: la parte plantare guarda all'esterno e la parte dorsale all'interno.

PIEDE IN ESTENSIONE: avampiede si allontana dall'asse tibiale.

PIEDE IN FLESSIONE: avampiede si avvicina all'asse tibiale

I nervi del piede si caratterizzano come sensori di un sistema elettrico di impulsi che permette di inviare messaggi, inerenti al caldo, freddo, pressione, dolore e mali in genere. Il sistema sanguigno trasporta da più di 50 fino a circa 90 litri di sangue che fluiscono quotidianamente attraverso ciascun piede.

Le ghiandole sudoripare sono presenti nel piede in numero maggiore, per unità di superficie, di quanto lo sia quello di ogni altra parte del corpo.

Un canale immette dalla ghiandola e porta in superficie l'umidità. È uno dei modi che permette al corpo di eliminare liquido non voluto e insieme tiene la pelle flessibile e aiuta a controllare la temperatura.

Quando il corpo diventa caldo, per esposizione al sole, per attività muscolare o per febbre, una maggiore quantità di sudore è prodotta e questa rinfresca il corpo mentre evapora.

LO YOGA DEGLI OCCHI

Gli occhi hanno una posizione di particolare rilievo tra i cinque sensi poiché la maggior parte delle informazioni che noi riceviamo dall'esterno passa attraverso l'organo della vista.

Molti luoghi comuni sottolineano l'importanza degli occhi, spesso infatti usiamo frasi del tipo "gli occhi sono lo specchio dell'anima" oppure te "lo leggo negli occhi", quando desideriamo che una persona sia sincera con noi diciamo "dimmelo guardandomi negli occhi" o se ci sentiamo colpevoli per qualcosa diciamo "non riesco a guardarlo/a negli occhi".

Gli occhi inoltre sono strumento di diagnosi in ayurveda, iridologia, nella medicina cinese e occidentale.

In Posturologia si sa che gli occhi sono ovviamente recettori del senso della vista e di conseguenza **causativi** di compensazioni posturali nel caso siano disfunzionali (miopia, ipermetropia, astigmatismo, cecità...), ma anche e soprattutto **effettori** che partecipano alle compensazioni statiche e dinamiche tramite tutti i muscoli oculomotori che li raggiungono.

Anche lo yoga dedica agli occhi un posto di riguardo proponendo delle pratiche specifiche per questi organi.

Questi esercizi possono offrire notevoli miglioramenti per quei problemi e cali alla vista causati da stress psicofisico, dall'avanzare dell'età e da contrazioni croniche a carico dei muscoli e dei nervi degli occhi.

I nervi e i muscoli dell'occhio sono molto piccoli e delicati ma fanno una mole grandissima di lavoro ogni giorno e proprio per questo motivo devono essere rilassati, tonificati e rigenerati.

Esattamente come tutti gli altri gruppi nervosi o muscolari anche gli occhi corrono il rischio di subire delle contrazioni croniche che li indeboliscono se sottoposti ad uno sforzo prolungato come accade nel caso di molte ore passate a leggere o davanti al computer e questo può notevolmente peggiorare una vista già indebolita.

Gli esercizi descritti di seguito non apportano però miglioramenti in caso di malattie genetiche, glaucoma, cataratta etc.

Perché i risultati possano essere evidenti è necessario ripetere gli esercizi quotidianamente per molti mesi, con costanza, concentrazione e consapevolezza della pratica che si sta effettuando. Si facciano gli esercizi in modo rilassato e calmo.



Primo esercizio: palming. Si battono le mani una all'altra e si strofinano tra loro vigorosamente in modo tale da provocare calore a livello dei palmi. Una volta che il calore è stato sviluppato si portano i palmi delle mani a livello degli occhi in modo tale da coprire l'occhio completamente. Si immagini di assorbire con gli occhi il calore che si sprigiona dai palmi. Si ripeta l'esercizio per tre volte. Si eviti

assolutamente di fare pressione sulle palpebre con il palmo della mano. Il palming è uno dei metodi più efficienti per rilassare gli occhi, si suggerisce di farlo in qualsiasi momento in cui ci sentiamo stanchi e con la mente affaticata o quando dobbiamo svolgere una mansione che richiede sforzo a carico dell'apparato visivo.

In ogni esercizio che segue si cerchi di portare **a fuoco** lo sguardo nel punto in cui si

direzionano gli occhi ogni volta prima di cambiare la posizione.

Secondo esercizio: Si portino le pupille in posizione frontale e poi, inspirando si portino le pupille verso l'alto ed espirando si riportino verso il basso. Questa è una serie, si pratichino cinque serie.

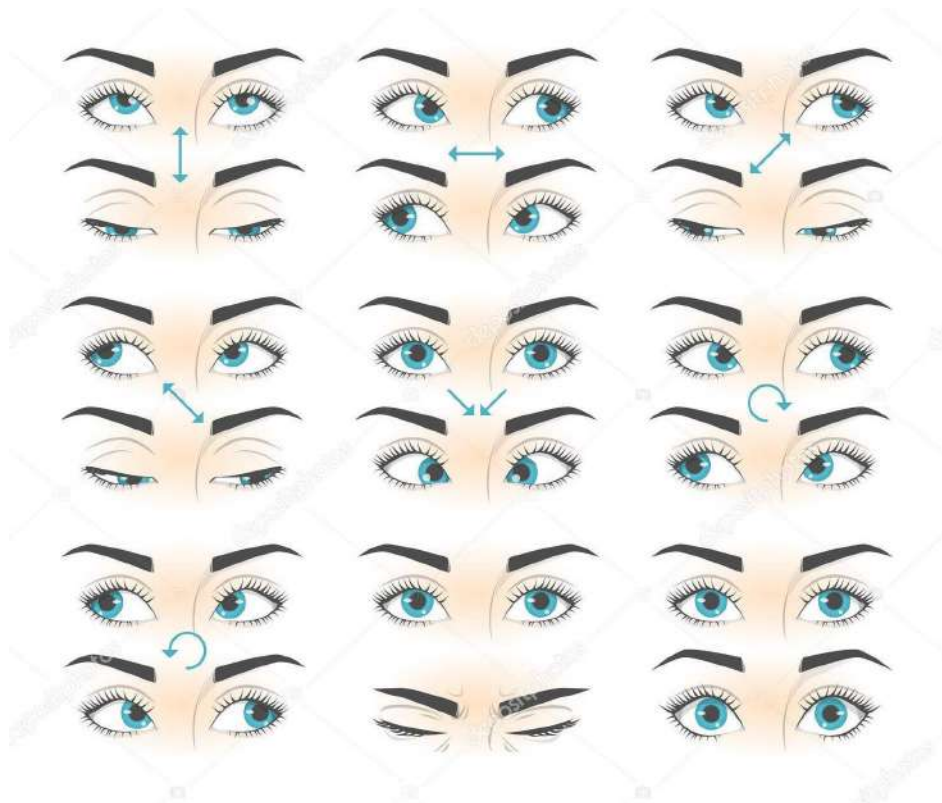
Terzo esercizio: Si portino le pupille in posizione frontale e poi, inspirando di portino le pupille verso destra ed espirando si riportino verso sinistra. Questa è una serie, si pratichino cinque serie.

Quarto esercizio: si portino le pupille in alto a destra e in basso a sinistra. Questa è una serie, si pratichino cinque serie. Poi in alto a sinistra e in basso a destra per altre cinque serie.

Quinto esercizio: i portino le pupille in posizione frontale e poi, inspirando si facciano convergere le pupille in alto verso il centro della fronte ed espirando si facciano convergere in basso verso la punta del naso.

Sesto esercizio: Si portino le pupille in posizione frontale e poi si facciano girare in senso orario e successivamente in senso antiorario. Si ripeta cinque volte per ogni direzione.

Settimo esercizio: aprire e chiudere gli occhi molto velocemente in modo deliberato per 30 secondi.



Ottavo esercizio: si chiuda il pugno e si sollevi il pollice verso l'alto. Si avvicini la punta del pollice agli occhi in modo tale che la base del pollice tocchi la punta del naso. Si mantengano gli occhi fissi alla punta del pollice e si allontanino progressivamente la mano fino a quando il braccio non sarà completamente disteso e solo dopo riportare il pollice vicino agli occhi. Questa è una serie. Praticare cinque serie. Questo esercizio è ottimo specialmente per coloro che passano lunghi periodi con gli occhi fissi su un oggetto sempre alla medesima distanza, si raccomanda in questi casi di praticare di tanto in tanto questo esercizio in modo da cambiare la messa a fuoco dell'occhio ed evitare tensioni croniche.

Ottavo esercizio: ripetere il palming.

Eventualmente massaggiare delicatamente sopra le palpebre chiuse con le dita in modo circolare. Un altro massaggio consiste nello strizzare forte gli occhi per qualche secondo e poi rilasciare.

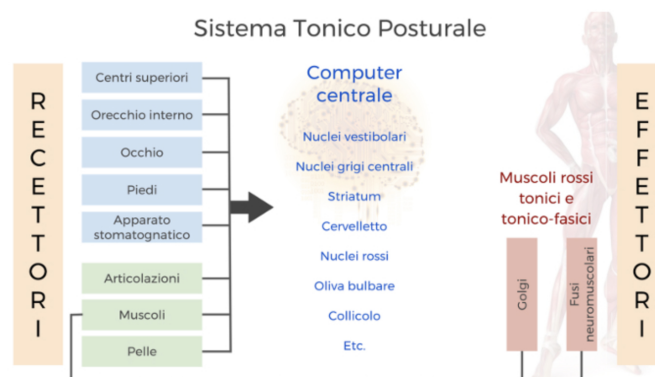
IL SISTEMA TONICO-POSTURALE

- MODULA IL TONO MUSCOLARE DI BASE (muscoli tonico-posturali e tonico- fascici)
- PREPARA E GUIDA I MOVIMENTI
- CONNETTE LE DIVERSE ZONE DEL CORPO TRAMITE LE CATENE MIOFASCIALI

- E' GUIDATO DAL CERVELLO CHE, IN RISPOSTA AGLI STIMOLI ESTERNI, INVIA INFORMAZIONI ALLE CATENE MUSCOLARI (4 catene cinematiche)

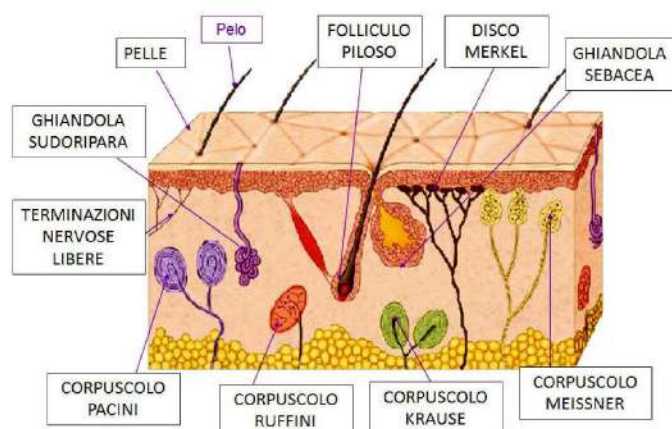
E' un sistema complesso in grado di regolare ed assistere le modificazioni posturali rispondendo a meccanismi biomeccanici (statici) ma anche a modelli di integrazione neurofisiologici più sofisticati (dinamici). Perciò comprende diversi modulatori, effettori e vie di regolazione.

Per realizzare tali obiettivi il sistema utilizza una complessa rete di risorse suddivisa in 3 livelli:

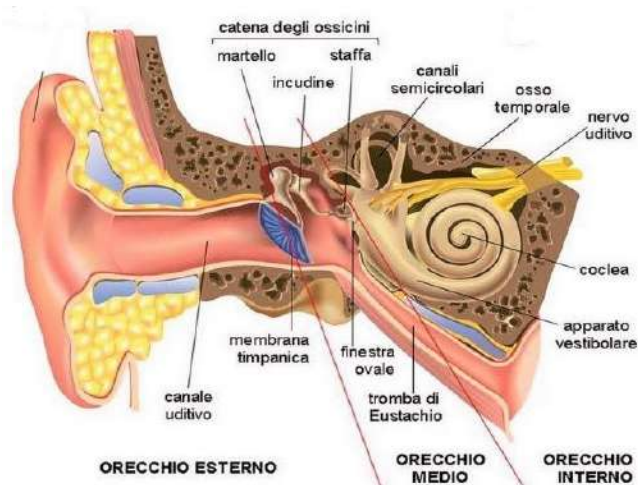


1. *recettori sensoriali* (esterocettori cutanei e propriocettivi, visivi, vestibolari e uditivi) che posizionano le varie parti del corpo in relazione all'insieme e all'ambiente;
2. *centri superiori* (nuclei vestibolari, cervelletto, formazione o sostanza reticolare, corteccia cerebrale) che integrano e elaborano i dati derivanti dalle fonti precedenti, combinando i processi cognitivi e strategici (engrammi)
3. *effettori* (nuclei cranici oculomotori da cui partono i comandi ai muscoli oculomotori per la stabilizzazione visiva, e il midollo spinale da cui partono i segnali diretti alle placche motrici dei muscoli scheletrici per la stabilità antigravitazionale e il movimento).

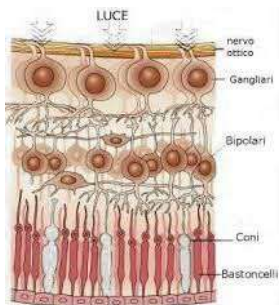
1. Recettori sensoriali



- recettori cutanei: terminazioni libere (nocicettori); terminazioni complesse non incapsulate (Merckel) per tatto e pressione; terminazioni complesse incapsulate o corpuscoli affusolati (cutanei di Golgi, Ruffini) per il caldo; corpuscoli a struttura lamellare (Wagner, Pacini, Meissner, Mazzoni) per freddo, pressione e stiramento



- recettori vestibolari: ricevono informazioni dal vestibolo e dal labirinto dell'orecchio interno sui movimenti di accelerazione lineare e angolare del capo (VIII nervo cranico)

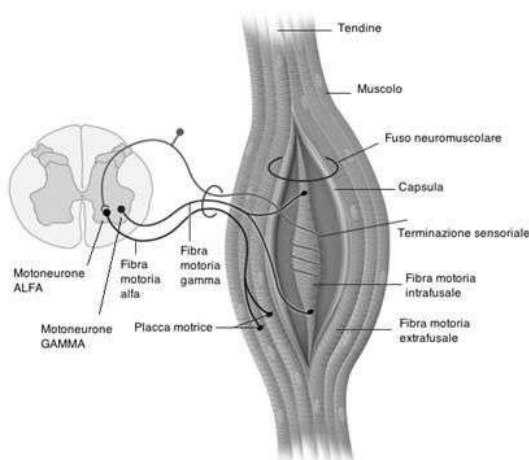
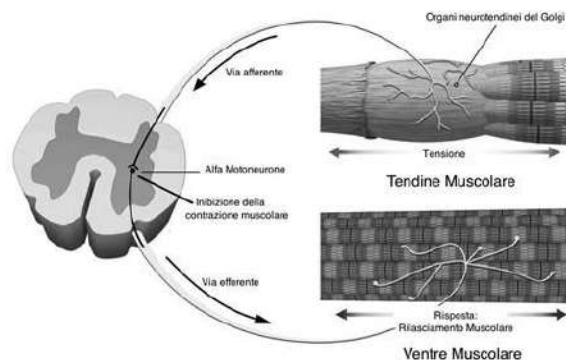
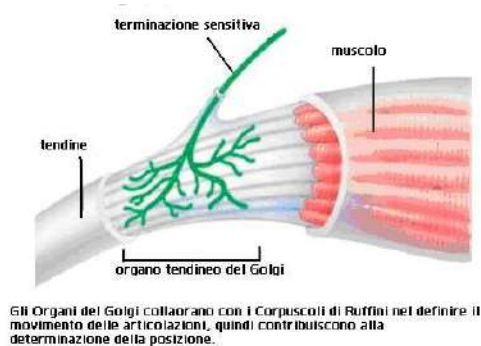


- recettori visivi: coni (visione dei colori) e bastoncelli (intensità luminosa) dell'occhio inviano segnali attraverso il II nervo cranico (ottico)

- recettori propriocettivi: fusi neuromuscolari e organi tendinei del Golgi per informazioni sullo stato dei muscoli; meccanorecettori per informazioni provenienti dalle articolazioni (cinestesia)

Organi tendinei di Golgi sono situati in serie con le fibre muscolari extrafusali, nella zona di passaggio muscolo-tendinea, con un capo a contatto col muscolo e l'altro sul tendine.

Si attivano quando il muscolo si contrae e sono responsabili del *riflesso miotatico inverso*, ovvero un riflesso spinale veloce che fa rilassare il muscolo in seguito ad una contrazione eccessiva (>100g)

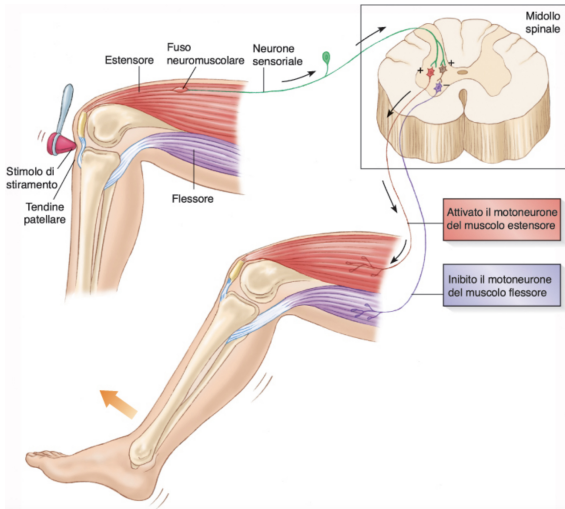


Fusi neuromuscolari sono disposti in parallelo alle fibre striate (all'interno del muscolo) ed hanno fibre sensitive (afferenti) e motorie (efferenti). Le fibre motorie sono costituite dalle terminazioni dei motoneuroni gamma che partono dalle corna anteriori del midollo spinale. Le fibre sensitive sono

costituite dalle terminazioni di neuroni a T che partono dai gangli spinali.

I motoneuroni gamma sono responsabili del *riflesso miotatico o da stiramento*, ovvero una contrazione muscolare successiva ad un eccessivo stiramento del muscolo

stesso.



In questa figura riguardante il riflesso patellare è indicato anche il meccanismo di *inibizione reciproca tra antagonisti*, in base al quale se un muscolo si contrae induce il suo antagonista a rilassarsi. La maggior parte dei movimenti corporei viene eseguita in maniera automatica, tramite circuiti di riflessi.

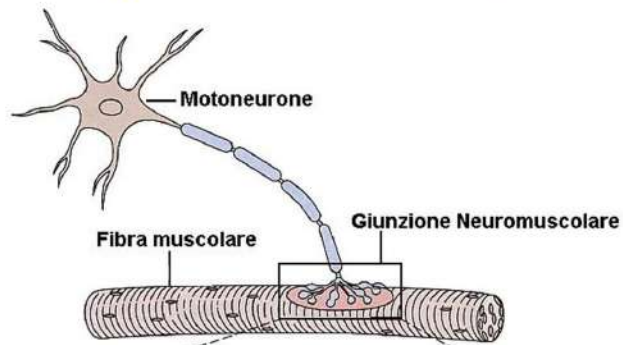
Il sistema nervoso è capace non solo di eseguire movimenti già conosciuti, ma di apprendere nuovi e di adattarli per l'esecuzione di gesti complessi.

MUSCOLI TONICI E MUSCOLI FASICI

Il sistema muscolo scheletrico è il nostro apparato locomotore ed effettore del sistema tonico posturale, che elabora gli stimoli e risponde attraverso il movimento.



La giunzione neuromuscolare



I muscoli scheletrici, striati, sono sotto il controllo del sistema nervoso tramite le

giunzioni neuromuscolari che vi prendono contatto diretto: i nervi motori che

fuoriescono dal cervello o dal midollo spinale terminano direttamente sulle fibre muscolari.

I muscoli sono caratterizzati, in sostanza, da due tipi di fibre che, neurologicamente parlando, hanno attivazione a scariche lente o veloci. In quei muscoli ad attivazione lenta viene utilizzato un metabolismo principalmente ossidativo, presentando una capillarizzazione molto densa che dona alle fibre stesse il tipico colore rosso, anche perché ricche di mioglobina. La velocità dell'attivazione di questo tipo di fibre è pressoché lenta e funzionalmente i muscoli con questo tipo di fibre vengono classificati come **muscoli TONICO-POSTURALI**.

Questi tipi di muscoli, quando si trovano in uno stato "disfunzionale", manifestano la loro sofferenza determinando una condizione di **accorciamento e rigidità**.

Nelle fibre ad attivazione rapida, invece, viene utilizzato un metabolismo principalmente glicolitico ed hanno una bassa soglia di sopportazione alla fatica, possedendo una scarsa rete di capillari che ne attribuisce il tipico aspetto chiaro. I muscoli che hanno predominanza di questo tipo di fibre sono classificati, in base alla loro funzione, come muscoli di tipo **FASICO**.

Essi manifestano il loro stato disfunzionale **indebolendosi**.

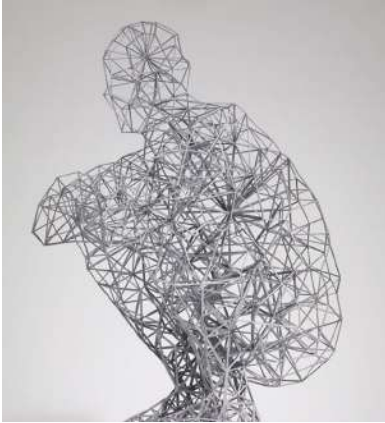
A chiarimento di quanto appena esposto, c'è da precisare che in ogni muscolo del nostro sistema esiste una miscela di entrambi i tipi di fibre, ma in alcuni distretti c'è una predominanza dell'una rispetto all'altra. Si potrebbero definire i muscoli Tonico-Posturali come quel complesso di muscoli che ci tiene in piedi e contrasta la forza di gravità, mantenendo continuamente il peso del corpo, quindi gestendo senza interruzioni il baricentro nel poligono di base; i muscoli Fasici, invece, sono quelli che ci permettono di compiere dei movimenti ma non di durata, come il sollevare dei carichi, spingere un oggetto o tirarne un altro.

Con lo Yoga Posturale possiamo lavorare selettivamente scegliendo Asana per rinforzare i muscoli fasici e altre per allungare i muscoli tonici.

POSTURALI	FASICI
Gastrocnemio, sartorio, ischio crurali, ileo psoas, retto del femore, tensore della fascia lata, adduttori e piriforme, erettori della colonna a livello del quadrato dei lombi e scaleni, gran pettorale, elevatore della scapola, trapezio superiore, bicipite brachiale.	Tibiale, vasto mediale, vasto laterale, medio/ grande e piccolo gluteo, muscoli perineali, erettori della colonna a livello toracico, romboidi, trapezi inferiori, tricipite brachiale

LE CATENE MUSCOLARI

La *fascia* connettivale è come uno scheletro fibroso che forma il 16% del peso corporeo e regola l'equilibrio acido-base, il metabolismo idro-salino, l'equilibrio elettrico e osmotico, la circolazione sanguigna e la conduzione nervosa, è sede di recettori miofasciali e forma le catene muscolari. La fascia collega i visceri al sistema muscolo-scheletrico.



La **fascia** è simile ad un'unica “rete” connettivale, presente sotto la pelle da cima a fondo del nostro corpo, avvolge, sostiene, protegge, fornisce coesione ad ossa, organi, muscoli, nervi, vasi sanguigni e linfatici, si espande all'interno del muscolo fino a livello cellulare e partecipa attivamente al gesto motorio.

Molti fattori quali stress fisico o emotivo, traumi, sovrauso di un gesto motorio nello sport, lavoro o vita di tutti i giorni, sport asimmetrici, errate abitudini quotidiane di postura a casa o al lavoro, errato regime alimentare, permanenza in condizioni ambientali sfavorevoli, possono provocare una densificazione della fascia ed un suo irrigidimento con conseguenti dolori, contrazioni, rigidità e limitazioni del movimento, disfunzioni degli organi.

Per Miofascia si intende quella parte di fascia strettamente connessa con l'apparato muscolare, quindi membrane che ricoprono i muscoli, i tendini e quel tessuto connettivo che collega funzionalmente gruppi di muscoli tra loro.

Le catene muscolari o miofasciali quindi rappresentano circuiti in continuità di direzione e di piano, attraverso i quali si propagano le forze organizzatrici del corpo. Il corpo umano è nell'insieme un'unità funzionale paragonabile ad un sistema interdipendente. Una catena è formata da più maglie, in cui la disfunzione di una si riflette sull'intero circuito, che compensa adattandosi.

Nella statica dell'uomo in stazione eretta esistono due priorità: economia e confort. L'organizzazione generale del corpo risponde alla necessità di relazione (osservare, percepire, reagire, fare). Le catene muscolari assicurano sia l'adattamento al peso e alla gravità per mantenere l'equilibrio (statica) che la programmazione dei gesti di movimento per prendere e creare (dinamica).

Un gruppo di muscoli che svolgono la stessa funzione forma una catena muscolare, ma devono essere concepiti all'interno di una rete che crea un collegamento senza soluzione di continuità, la fascia.

Le catene miofasciali collegano la sfera pelvica, addominale, toracica, cranica agli arti superiori e inferiori.

Non sono di facile classificazione (qui descritti i meridiani miofasciali di Meyers) ma si distinguono didatticamente in 5 catene miofasciali:

- *3 catene rette: (funzione statica)*

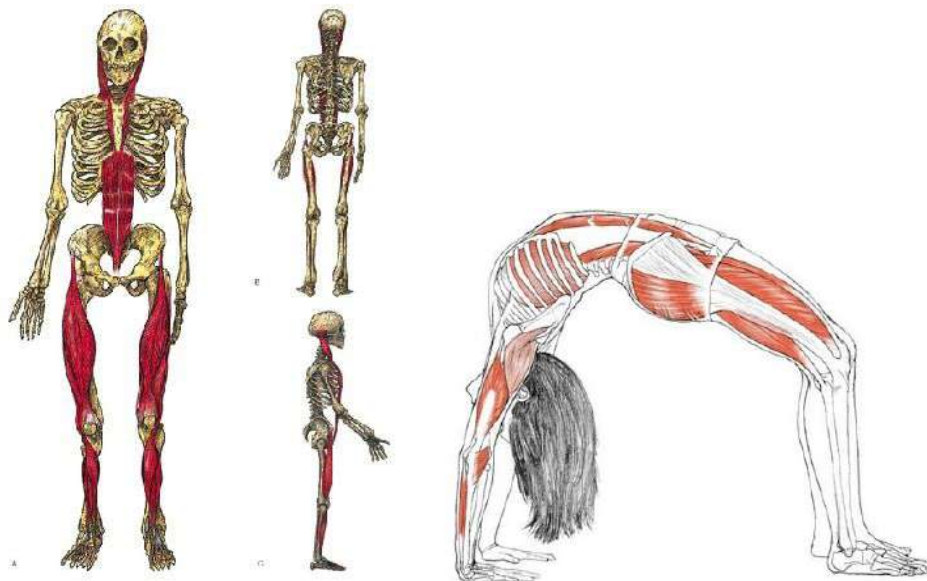
1. catena anteriore o linguale
2. catena posteriore o facciale
3. catena centrale o faringo-prevertebrale

- *2 catene incrociate: (funzione dinamica)*

4. catene antero-laterali
5. catene postero-laterali

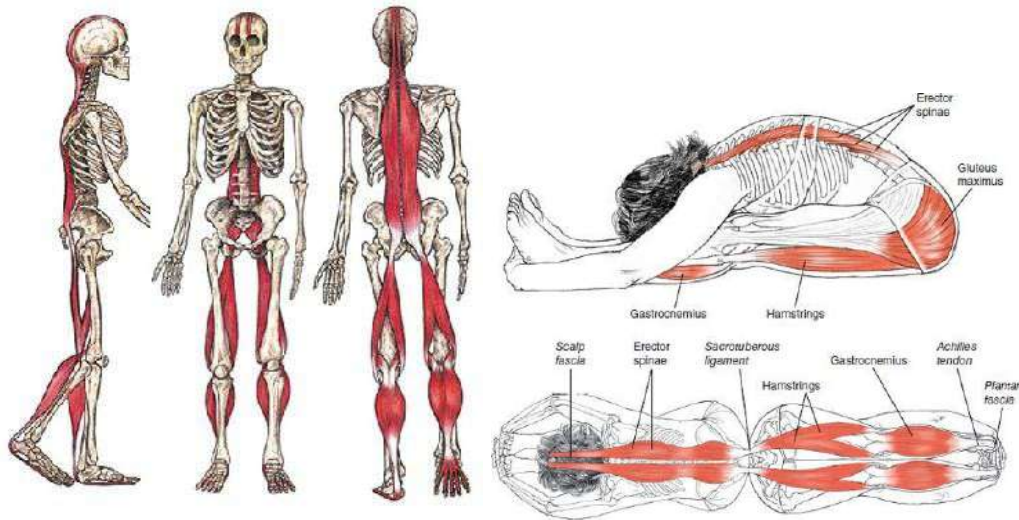
1. la catena anteriore o linguale, formata da 98 muscoli, responsabile della flessione della colonna, della testa, adduzione degli arti, coordina il meccanismo della deglutizione, si struttura a partire dal 3° mese di vita intrauterina, collegata all'emisfero dx (inconscio ed emozionale profondo), in stretta relazione con il gusto, sul piano somatico con la digestione e l'intestino, attivata dalla suzione del pollice.

Catena frontale superficiale in allungamento totale in Urdhva dhanurasana



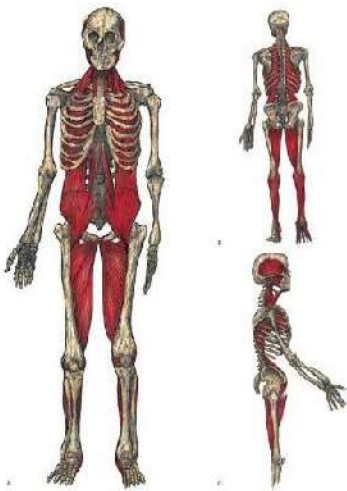
2. la Catena posteriore, formata da 49 muscoli, responsabile della estensione della colonna, della testa e degli arti, coordina le flessione della mano e del piede, si struttura dopo la nascita (fase orale), permette di passare dalla posizione fetale al raddrizzamento, collegata alla mimica facciale e al passaggio dalla comunicazione non verbale a quella verbale, ha relazione con l'emisfero sx, al meridiano della

vescica della medicina cinese e al senso della vista. Catena miofasciale posteriore in allungamento passivo in Paschimottanasana



3. Catena centrale è responsabile del coordinamento dei meccanismi della respirazione, del movimento oculare, dell'estensione assiale e dell'equilibrio durante il movimento armonico. Parte dallo sfenoide e finisce al 3° dito delle mani e dei piedi.

Inizia a strutturarsi quando il bambino comincia a stare in posizione seduta, equilibra la anteriore e la posteriore. Psicologicamente corrisponde alle pulsioni di conoscere e saper fare. Espressione del mondo emotivo dell'individuo.



Comprende diaframma ed ileopsoas, quindi il lavoro di rilascio su questi due muscoli è fondamentale per il suo equilibrio funzionale.

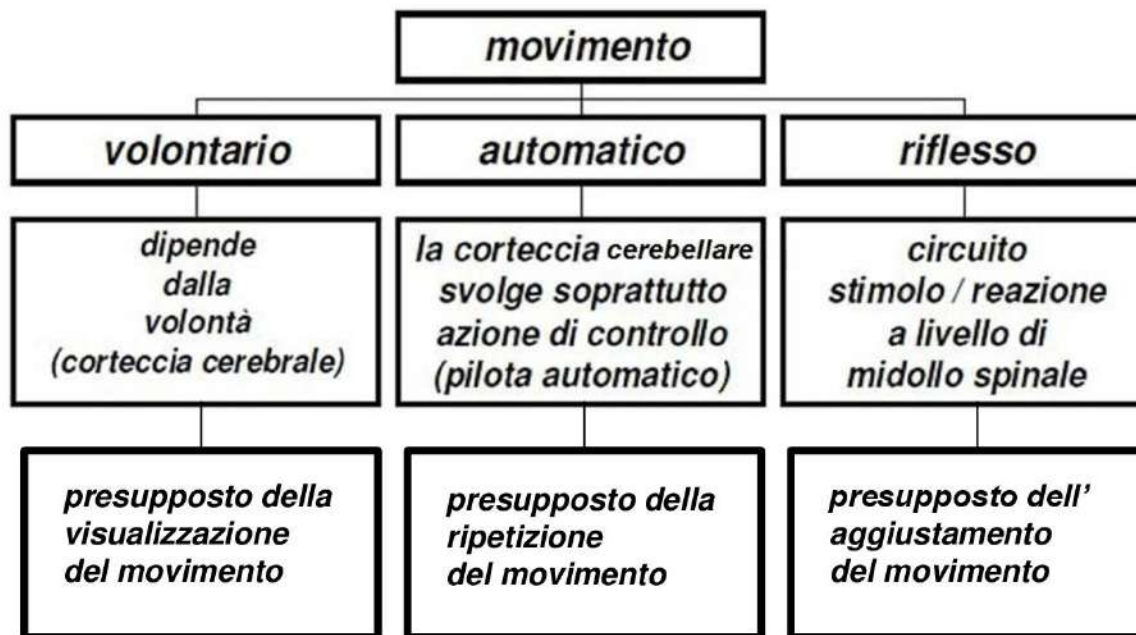
4. Catena antero-laterale, formata da 30 muscoli, responsabile della intrarotazione degli arti, espirazione profonda, avanzamento del busto durante la rotazione controlaterale del tronco.

5. Catena postero-laterale, formata da 46 muscoli, responsabile della extrarotazione e abduzione degli arti, inspirazione profonda, arretramento del busto durante la rotazione del tronco omolaterale. Le due catene PL e AL insieme coordinano il

meccanismo di torsione durante la deambulazione

Il modello biomeccanico della posturologia prende in considerazione l'equilibrio delle catene cinetiche sia articolari che muscolari in relazione alle possibili alterazioni di assetto posturale: un disallineamento articolare porta a tensioni muscolari che dissassano i segmenti vertebrali con conseguente rielaborazione dello schema motorio.

TIPI DI MOVIMENTO



A questa attività di controllo e decisione dei movimenti partecipano numerose aree dell'encefalo: lobo frontale, corteccia pre-motoria, corteccia motoria.

La corteccia pre- motoria viene attivata già nel momento in cui si pensa di eseguire il movimento, la corteccia motoria entra invece in azione quando si esegue il gesto motorio. Nell'esecuzione di un gesto complesso (ad esempio suonare il piano) la sola volontà non basta, occorre una sua pianificazione. In questi casi, infatti, l'encefalo, procedendo con gradualità, progetta un modello di movimento, lo testa su un "computer di simulazione" (nuclei della base e cervelletto) e poi lo esegue.

La neurobiologia più recente ha infatti dimostrato che le mappe corticali dell'adulto sono in costante modificazione per mezzo dell'attività delle vie sensitive periferiche e al conseguente continuo apprendimento (**plasticità sinaptica**).

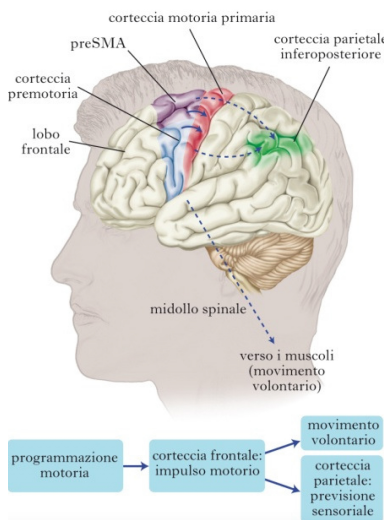
Le idee quindi, nate grazie all'attività motoria riflessa a partire dalla fase embrionale, si

riorganizzano per precedere e così permettere le azioni complesse.

Le rappresentazioni cerebrali dell'apprendimento sono dette *engrammi*.

Engramma motorio è l'insieme delle esperienze motorie memorizzate come programma attivante il sistema tonico- posturale anticipatorio, responsabile della attivazione neuro- motoria diretta. Fin dalla nascita quindi il cervello memorizza gli "errori" del sistema posturale come "normalità", che riproduce a livello conscio ed inconscio, perciò per intervenire ci vuole una riprogrammazione anche cerebrale. In generale, il sistema motorio, al pari di un sistema cibernetico, contiene rappresentazioni cerebrali, engrammi, che consentono un meccanismo decisionale anticipatorio (*feed- forward*) rispetto al comportamento motorio che sta per essere messo in atto. Tale meccanismo trasforma gli engrammi in codice nervoso che, tramite la via tronco- encefalica e poi midollare, arriva ai motori muscolari periferici;

l'energia mentale viene così trasformata in energia meccanica ovvero in movimento.



"Tanto più ripeteremo, in maniera sia cosciente che automatica, gli stessi movimenti, siano essi all'interno o all'esterno dell'ambito fisiologico ovvero siano essi normali o patologici, tanto più vedremo "rinforzarsi" nel senso di stabilizzarsi e rendersi maggiormente disponibile nella "memoria di lavoro" tale engramma o se preferiamo "programmazione" che ci porterà ad effettuare la dinamica motoria" Dr. Walter Zamparelli.

Affinché sia armonico, anche il più piccolo dei movimenti coinvolge sempre più gruppi muscolari, che vengono reclutati in maniera temporale gerarchica, agendo così in maniera coordinata, come se fossero un unico muscolo (**coordinazione motoria**).

La scelta del movimento è determinata in maniera rapida e armonica dal sistema a feed-forward, grazie agli engrammi, mentre il controllo viene effettuato dal sistema retroattivo, o a *feed-back*, costantemente vigile durante l'azione.

Le eventuali variazioni di movimento, necessarie a causa di perturbazioni, sono in realtà effettuate da meccanismi di correzione anch'essi anticipatori (feed-forward) e quindi basati su engrammi; ciò consente una maggiore efficacia in termini di tempo e modo.

Le attività motorie ritmiche, come la deambulazione e la masticazione, hanno la

caratteristica di essere generalmente volontarie in partenza e termine, ma riflesse, ovvero gestite automaticamente dai riflessi spinali, per il resto della durata.

La coordinazione motoria è così ottenuta in gran parte tramite i riflessi spinali, quelli semplici in particolare, che presentano il grande vantaggio della rapidità (40 m/s per quelli rapidi). L'encefalo fornisce al midollo spinale il valore desiderato, tale valore viene confrontato con la situazione presente realmente, ossia col valore reale, che viene misurato da uno specifico recettore sensoriale. Tramite il confronto tra valore reale e quello ideale, il midollo spinale regola il tipo di prestazione che il muscolo in questione deve svolgere.



Tale complessità di meccanismi azione-reazione, presente nella gestione posturale, richiede necessariamente che tutte le funzioni relative al controllo del movimento e della postura siano distinte ma interdipendenti, equilibrate e in stato fisiologico. La gestione dell'esecuzione del movimento è, nello stesso tempo, gerarchica e parallela.

L'organizzazione gerarchica consente lo sviluppo, nei livelli inferiori, di importanti meccanismi riflessi (cortocircuitazione midollare tramite i riflessi spinali), grazie ai quali, i livelli superiori possono dare solo comandi generali senza dover dettagliare l'atto motorio. Tuttavia, grazie alla modalità parallela, i livelli superiori possono interagire direttamente sugli inferiori integrando e vicariando, in maniera immediata, funzioni (questo aspetto risulta fondamentale nel recupero funzionale di alcune lesioni del sistema nervoso centrale); ad esempio il midollo spinale da solo non è in grado di garantire una deambulazione fluida e sicura.

Tutto ciò fa comprendere come la postura, in statica e in deambulazione, necessiti di più livelli di controllo nervoso, in quanto l'azione antigravitaria richiede un ampio e complesso coordinamento. Tramite i meccanismi sopra-descritti, le stimolazioni cutanee sono in grado di modulare riflessi molto complessi con funzioni posturali notevoli. Da qui nasce l'importanza del terreno e dell'*appoggio plantare ergonomico*

nel determinare atteggiamenti posturali e quindi nel creare engrammi cerebrali. Non va altresì trascurato il fondamentale *ruolo del sistema connettivo* nella determinazione di postura e pattern motori (sistema mio-fasciale).

Di tutte le strutture del sistema nervoso centrale più di un quarto partecipano direttamente e più della metà indirettamente alla pianificazione e all'esecuzione dei movimenti; l'uomo quindi, con i suoi 650 muscoli e 206 ossa, è un "**animale motorio**". Azioni e movimenti hanno un ruolo centrale nei processi di rappresentazione mentale, a partire dalla fase embrionale. L'embrione, infatti, è innanzitutto un organismo motorio, in questa fase, in quella fetale e in quella della prima infanzia, e l'azione precede la sensazione: vengono compiuti dei movimenti riflessi e poi se ne ha la percezione. Le funzioni motorie e il corpo, considerati in molte culture come entità inferiori e subordinate alle attività cognitive e alla mente, sono invece all'origine dei comportamenti astratti, compreso lo stesso linguaggio che forma la nostra mente e i nostri pensieri. Perdere il controllo sul proprio corpo significa, di conseguenza, perdere il controllo sui propri pensieri ed emozioni.

La propriocezione, la coscienza di sé, deriva dalle informazioni dei recettori sensoriali situati nella fascia connettivale, nei tendini, nei muscoli, nelle articolazioni, nei visceri (propriocettivi ed enterocettivi), nella cute (esterocettori cutanei), nell'apparato vestibolare e negli occhi (esterocettori retinici), da loro dipende la conoscenza su quale è la nostra "conformazione" e posizione spaziale; in qualche misura, per rispondere alla domanda "chi sono io?", occorre anche rispondere alla domanda "dove sono io?".

D'altro canto, nei momenti critici (stress intenso), il sistema muscolare costituisce un sistema ad alta priorità: quando è attivato, gli altri sistemi, come quelli responsabili della percezione delle sensazioni, dell'attenzione, delle attività cognitive ecc., sono in stato di relativo blocco (ritmo cerebrale beta) in quanto tale stato è legato nell'inconscio all'esecuzione di azioni importanti per la sopravvivenza, come la fuga, l'attacco, la ricerca del cibo, di un partner sessuale, del nido.

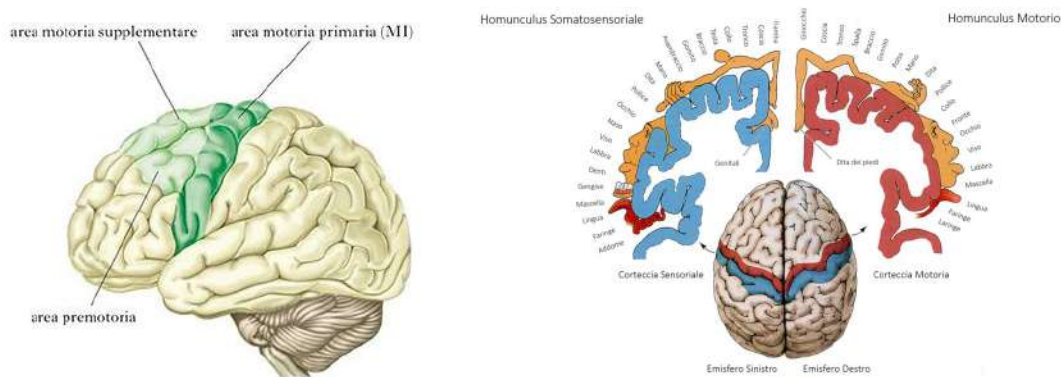
Un gruppo di muscoli in tensione esercita un'influenza su altri muscoli, sia per un fatto di connessione miofasciale che nervosa (i neuroni eccitati eccitano quelli vicini). Infine oggi sappiamo quanto la semplice passeggiata in un habitat naturale sia un potente riequilibratore dell'attività dei due emisferi cerebrali e ciò è dovuto sia all'armonico impiego del sistema tonico posturale sia alla produzione di endorfine scatenata dall'esercizio fisico prolungato nel tempo.

La totale integrazione mente-corpo è stata definitivamente dimostrata dalla psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI).

Questa stretta e ampia integrazione spiega perché le sindromi vertiginoso-posturali sono presenti in svariate tipologie patologiche. Esse sono, per esempio, di gran lunga le sindromi più frequenti nelle intossicazioni da endogeni (agenti interni) ed esogeni (agenti esterni). In un quadro così complesso e integrato risulta chiaro che le **disfunzioni e le patologie dell'equilibrio** e le relative cause possono essere molteplici. I primi fattori da considerare sono normalmente le problematiche dei recettori sensoriali, l'apparato vestibolare in particolare (che provoca le vere vertigini), la vista e gli estero-proprio-cettori, nonché le problematiche neurologiche. Inoltre, talune specifiche alterazioni posturali e problematiche relative all'apparato stomatognatico (è ormai un dato di fatto che la muscolatura cervicale possa condizionare l'equilibrio e la postura), possono provocare problemi di equilibrio oltre che cefalee (per forte contrazione dei muscoli masticatori e del muscolo suboccipitale piccolo retto); da cui l'importanza del bite. Occorre altresì aggiungere che l'aspetto psicologico, la qualità del sonno (fattori spesso legati fra loro), fattori predisponenti (genetici e ambientali), patologie da agenti interni (intossicazioni) ed esterni (infezioni), disfunzioni del metabolismo nonché la nutrizione possono concorrere nel determinare o aggravare problematiche dell'equilibrio.

Oltre che in ambito patologico, occorre sottolineare che le **condizioni di vita attuali** (habitat artificiale con superfici quali terreno piano, sedie, scrivanie, stress, sedentarietà ecc.) del tutto sfavorevoli alla biomeccanica e fisiologia umana, inducono a diminuzione/alterazione della propriocettività (**dispercezione corporea**) e delle abilità motorie oltre che evidentemente a disagi posturali, con tutto ciò che ne consegue sia a livello fisico che psichico. Risulta evidente, in conclusione, l'importanza di una corretta attività fisica, di una corretta postura, di un sano atteggiamento mentale e di una sana alimentazione ovvero, in altre parole, di un **intelligente e consapevole stile di vita** basato sulla prevenzione.

Vediamo ora le principali vie di integrazione e controllo tonico-posturale.



La **corteccia motoria** è la regione del cervello coinvolta nella pianificazione, nel controllo e nell'esecuzione dei movimenti volontari del corpo, ossia con la funzione di trasmettere alle cellule dei nuclei dei nervi cranici e alle cellule delle corna anteriori del midollo spinale gli impulsi per i movimenti compiuti dietro comando della nostra volontà.

Dal punto di vista anatomico, la corteccia motoria si trova nella parte posteriore del lobo frontale, nella regione caudale della circonvoluzione frontale ascendente di fronte al solco centrale, di Rolando

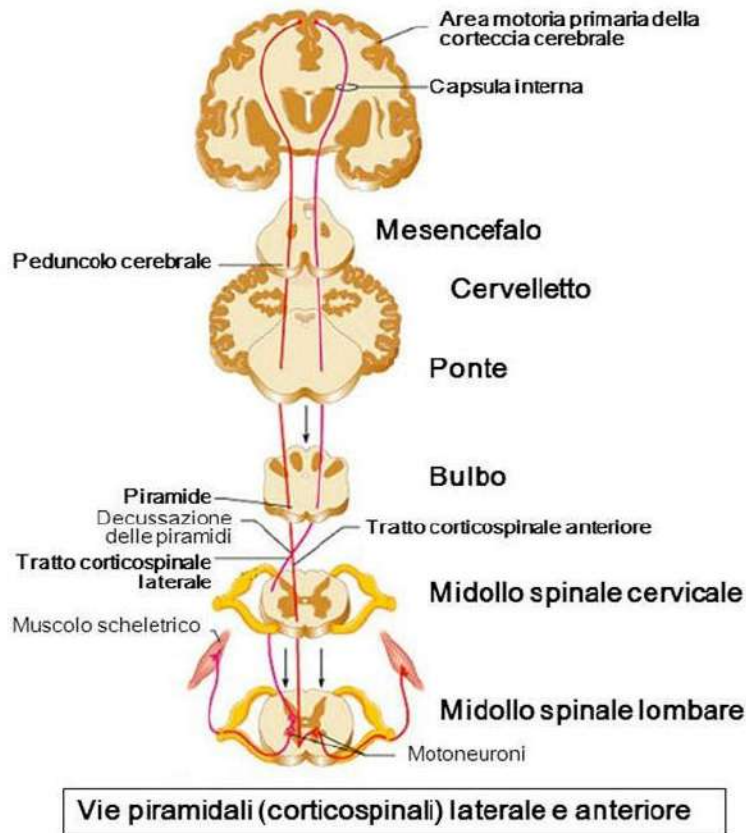
La corteccia motoria primaria (area 4 di Brodmann) controlla direttamente l'esecuzione dei movimenti. la corteccia motoria secondaria comprende:

- La corteccia premotoria (area 6), situata lateralmente sulla superficie esterna del lobo frontale, davanti all'area 4; controlla l'organizzazione dei movimenti dei muscoli prossimali e del tronco, contribuisce alla creazione di schemi motori tenendo conto della direzione e degli stimoli esterni. Agisce sulla 4 o direttamente sugli organi effettori attraverso i motoneuroni;
- L'area motoria supplementare, sulla faccia mediale del lobo frontale, nel giro del cingolo, che presiede alla coordinazione e alla pianificazione dei movimenti complessi, quelli cioè che coinvolgono una sequenza di movimenti o la coordinazione dei movimenti degli arti distali.

Le vie discendenti che portano l'informazione del movimento elaborata dalle cortecce motorie fino al midollo spinale (corna anteriori motorie) sono:

1. *via piramidale* o cortico-spinale, che parte dalla area 4 motoria primaria e giunge al midollo, deputata alla esecuzione di movimenti volontari fini

Vie motorie discendenti



2. *vie extrapiramidali* partono dalla corteccia premotoria (area 6)

Le vie extra-piramidali sono principalmente tre: -Via

cortico-strio-pallido-rubro-(reticolo)-spinale;

-Via cortico-strio-pallido-ipotalamo-olivo-spinale; -Via

cortico-ponto-cerebello-dento-(rubro)reticolo-spinale.

Il sistema extrapiramidale è un insieme di vie e di centri nervosi che agiscono direttamente o indirettamente sulla corretta azione motoria, controllando i movimenti complessi globali automatici e semiautomatici, coordinato dal sistema piramidale. In sostanza controllano l'automatismo posturale. L'area 6 si attiva 800/1000 msec prima della area 4, cioè il tono posturale è attivo prima del movimento scelto, lo prepara, agisce da starter.

Le vie ascendenti partono dai neuroni delle corna posteriori sensitive del midollo spinale e raggiungono la corteccia somatosensoriale primaria :

1. vie corticali

- spino-talamo-corticali (conduzione lenta, sensibilità tattile grossolana)

- spino-bulbo-talamo-corticali (conduzione rapida, termica, propriocettiva, vibratoria) 2. vie cerebellari
- spino-cerebello-talamo-corticali (sensibilità propriocettiva incosciente e tatto)

L'**area somatosensoriale** primaria è situata nella corteccia telencefalica posteriormente alla scissura centrale (o di Rolando) e si estende nel lobo parietale fino all'altezza della scissura di Silvio. Corrisponde alle aree 3,1,2 secondo la classificazione di Brodmann. Anteriormente confina con la scissura centrale e l'area motoria primaria, posteriormente con le aree sensitive secondarie ed associative del lobo parietale e temporale. Le afferenze sensitive portano le informazioni da tutti i distretti corporei verso il cervello.

Oltre alle aree corticali di Brodman (sia motorie che somatosensoriali, ma anche associative) sono coinvolti numerosi *centri di integrazione superiore*, come ipotalamo, cervelletto, nuclei della base, la sostanza reticolare del bulbo, i nuclei vestibolari.

I **nuclei vestibolari** sono così denominati in quanto scoperti inizialmente quale sede di destinazione delle afferenze provenienti dal vestibolo, tramite l'VIII nervo cranico. Col tempo si è sempre più reso evidente che questo complesso nucleare del tronco encefalico è un'importantissima **stazione di elaborazione di numerose afferenze ed efferenze rappresentando così uno dei principali sistemi di controllo della postura e dell'equilibrio**.

Dai nuclei vestibolari, infatti, partono e arrivano fibre che ricevono segnali dagli esterocettori visivi e li inviano ai muscoli oculomotori, permettendo la stabilità visiva; inviano e ricevono segnali al e dal midollo spinale determinando il tono dei muscoli antigravitari tramite i motoneuroni e il sistema estero-proprio-cettivo; i nuclei vestibolari inoltre interagiscono col cervelletto, che ha il compito di modulare tutti i segnali, col sistema nervoso simpatico per le reazioni neurovegetative, e con la formazione reticolare influenzando lo stato di allerta dell'organismo e il tono muscolare, con la corteccia vestibolare, l'apparato vestibolare e il talamo per la sensazione della spazialità, a livello cosciente e inconscio, col nucleo vestibolare controlaterale (questo spiega perché, in caso di perdita anche totale della funzione di un labirinto, dopo un periodo di tempo necessario per il riarrangiamento, il vestibolo superstite è in grado di comandare entrambi i nuclei vestibolari in modo normale). L'importante integrazione dei nuclei vestibolari con tutte le altre componenti posturali determinano il loro fondamentale ruolo nel sistema dell'equilibrio.

Il **cervelletto** è responsabile della maggior parte dell'apprendimento motorio e dell'allenamento all'automatismo.

Il cervelletto trasforma gli ordini ancora piuttosto grossolani del telencefalo in movimenti coordinati e fluidi di tutti i gruppi muscolari. E' probabile che i compartimenti cerebellari recenti delineano un modello del movimento pianificato e, analogamente ai nuclei della base, lo inviano nuovamente alla corteccia cerebrale.

Il cervelletto non partecipa soltanto alla programmazione dei movimenti ma, soprattutto, al loro controllo. Affinché il cervelletto possa sempre controllare che un movimento si svolga nel modo previsto, esso **contiene una copia dell'ideazione motoria corticale (copia efferente)** e numerose informazioni di ritorno vestibolari ed estero-proprioceptive da superficie cutanea, in particolare podalica, muscoli e articolazioni.

E' importante notare che le fibre della corteccia cerebrale e dei recettori sensoriali si dirigono prima ai nuclei del ponte, ai nuclei vestibolari, e si incrociano prima di entrare nel cervelletto, poi si rincrociano uscendo e ritornano alla corteccia cerebrale, come informazioni imperfette, dopo essere passate dal nucleo rosso del mesencefalo e dal talamo diencefalico, oppure ritornano, come ordini corretti, al midollo allungato (nuclei vestibolari). Un movimento della mano destra, ad esempio, è quindi ideato dall'emisfero telencefalico sinistro ma è controllato dall'emisfero cerebellare destro e viceversa. In tal modo il sistema motorio può adattarsi rapidamente a variazioni di carico e acquisire nuove capacità funzionali passando attraverso errori e tentativi.

La **formazione o sostanza reticolare** è una struttura nervosa troncoencefalica che svolge un ruolo determinante nella **regolazione dello stato di allerta**, ossia dell'alternanza giornaliera sonno-veglia, tramite l'invio di impulsi ascendenti a tutte le componenti cerebrali superiori, in particolar modo al talamo, eccetto la corteccia. Dalla formazione reticolare si dipartono inoltre fasci discendenti verso il midollo spinale, che terminano spesso direttamente sui motoneuroni alfa delle corna anteriori, influenzando il tono muscolare.

L'**ipotalamo** è una zona di sostanza grigia situata nel mesencefalo e connessa con talamo, corteccia, sistema limbico, formazione reticolare, tronco encefalico e midollo. Queste connessioni multiple permettono il più elevato livello di integrazione tra sistema tonico-posturale e Sistema neurovegetativo.

I **nuclei della base** sono una stazione intermedia delle vie che vanno verso la

corteccia e i più importanti sono:

- nucleo lenticolare (putamen e globo pallido) responsabile della connessione tra i circuiti motori e la sfera affettiva e comportamentale
- nuclei del talamo che rielaborano i messaggi e li filtrano, correlando il movimento alla sfera affettiva.

In sintesi, il tono posturale è già attivo prima del movimento (area 6 attiva 800-1000 msec prima della area 4) ed è assicurato dal sistema tonico-posturale e dai riflessi più o meno complessi.

L'obiettivo finale è quello di mantenere il baricentro tra i piedi attraverso il sistema mio-fasciale, controllato dai sistemi piramidale ed extrapiramidale.

CENNI DI ANALISI POSTURALE

L'organismo umano è sottoposto a molteplici forze interne ed esterne di cui la principale è la forza di gravità e dal punto di vista biomeccanico è suddiviso in sottosistemi che si adattano reciprocamente in assetto statico e dinamico rispetto ad essa.

Tali sottosistemi sono:

cranio-mandibolare

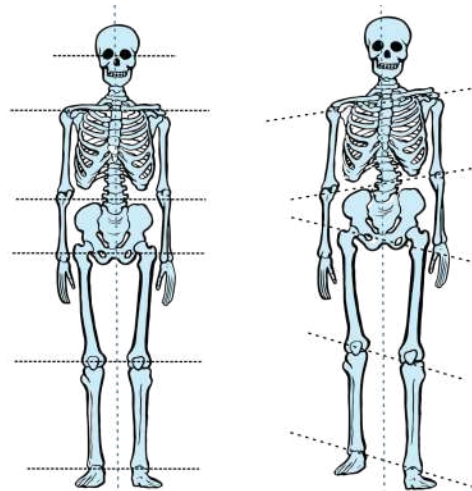
scapolo-omerale

addominale

coxo-femorale

femoro-tibiale

tibio-tarsico

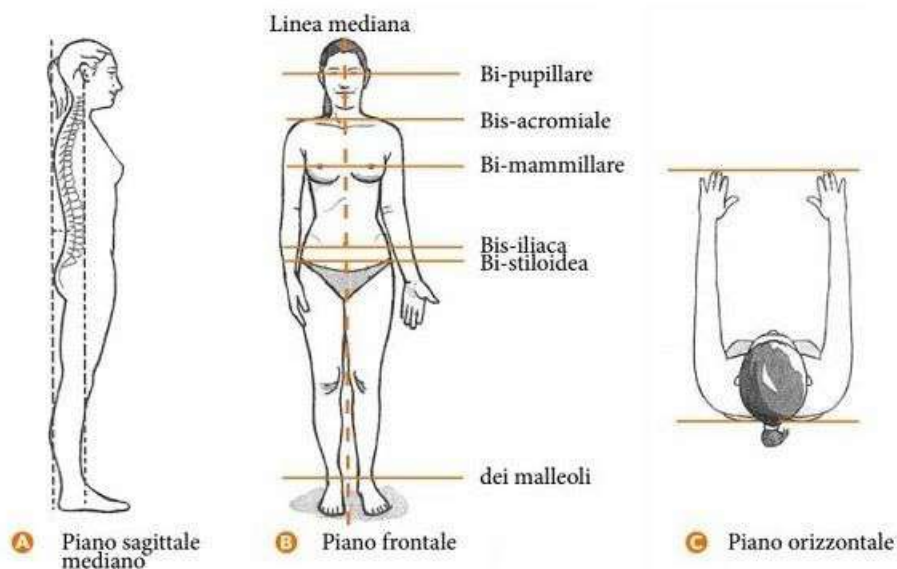


STATICA

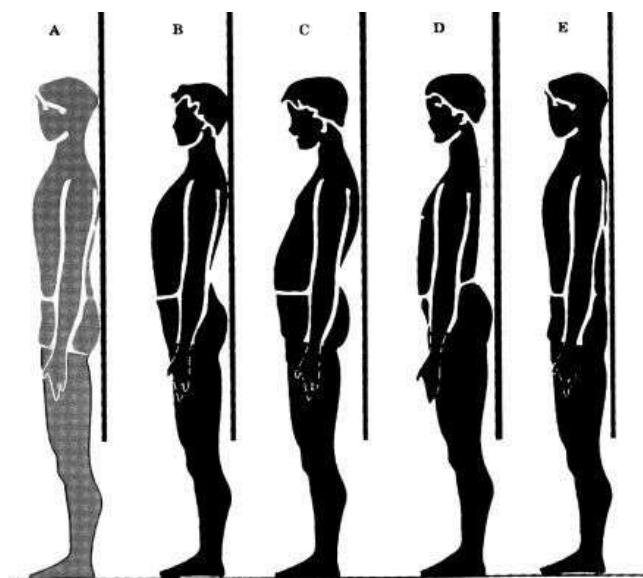
Per valutare la postura statica si utilizza un filo a piombo e si allinea il soggetto davanti o di fianco ad esso con i talloni uniti e i piedi leggermente in abduzione.

per valutare l'allineamento dei sottosistemi si prendono come riferimento dei punti di repere nella parte anteriore e posteriore del corpo. considerando che la linea bipupillare deve rimanere orizzontale per la vista corretta, il resto del corpo potrebbe risultare disallineato nei suoi segmenti come nella figura dello scheletro precedente in visione frontale.

Quando analizziamo la postura statica in visione sagittale (laterale), il primo sguardo andrà sulle curve della colonna vertebrale. Ponendo il soggetto con il sacro e le scapole in appoggio al filo a piombo o ad un muro, come nella figura sottostante, le curve fisiologiche misurano una distanza di circa 6-8 cm (tre dita) la lordosi cervicale, 4-6 cm (due dita) la lordosi lombare.



Il test della verticale di Barrè, il più semplice e significativo da effettuare, portano a verificare disallineamenti posturali di varia natura, ascendenti o discendenti, cioè con un recettore causale inferiore o superiore.



Nella analisi L-L (latero-laterali) della verticale di Barrè è possibile trovare una correlazione tra postura e mandibola e appoggio podalico, sia come risultante adattativa, che causativa dell'anomalia; si usano come punti di repere l'Occipite, il Dorso e i Glutei:

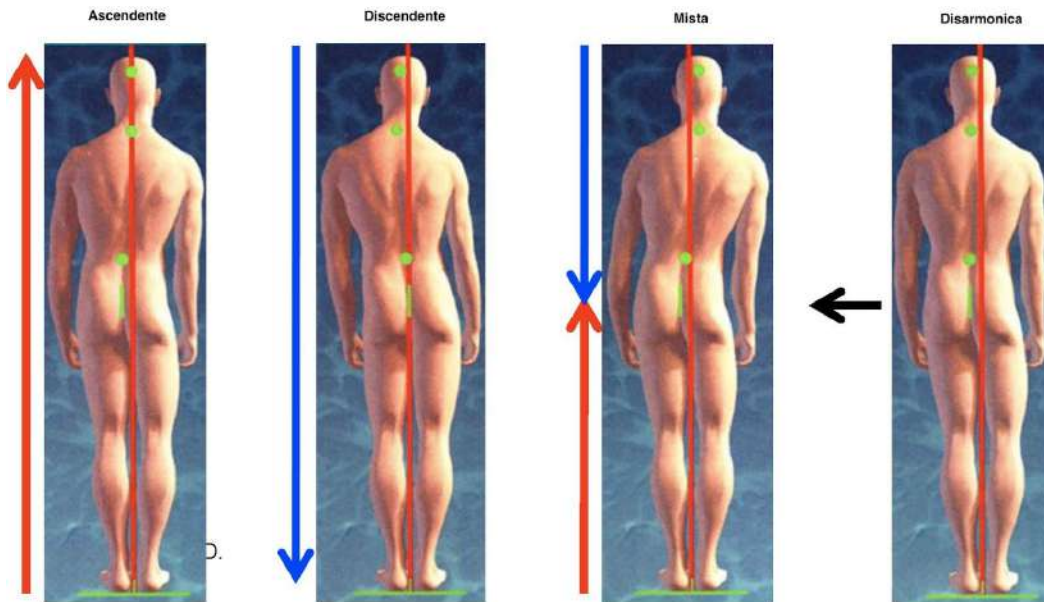
- a) Neutro con O, D e G allineati
- b) Piede Valgo: O D G allineati ma con accentuazione delle curve

c) Piede Piatto O e G anteriori, D posteriore

- d) Piede a doppia componente: O e D anteriori, G posteriore
- e) Piede Varo: O, D, G allineati, ma con riduzione delle curve

L'analisi A-P (antero-posteriore) della verticale di Barrè permette di comprendere se la disfunzione posturale è ascendente o discendente o mista, prendendo come punti di repere il Vertice, C7 e la Linea interglutea L.

- 1) ascendente (V e C7 allineate e L disallineata) , ci sarà un recettore podalico disarmonico
- 2) discendente (V e C7 disallineate e L centrata), la disfunzione può essere a carico del cranio, apparato stomatognatico, sistema visivo, tratto cervicale alto
- 3) mista (V e C7 controlaterali a L) ci sono problemi recettoriali
- 4) la sindrome disarmonica (V C7 e L tutti dalla stessa parte) è traumatica



Sul piano orizzontale (vista dall'alto), solo 10 % della popolazione non ha rotazione dei cingoli, il 90% ha rotazioni correlate alle sue attitudini di destrimane o mancine.

POSTURA E PSICHE

Spesso le tensioni muscolari sono sentite come “come corde di violino”. Questi muscoli “tesi come corde di violino” avrebbero la funzione di inibire processi emozionali.

L'**emozione (ex=fuori muovere=portare)** rappresenterebbe la fase “preparatoria” di un sentimento. Per esempio la rabbia, con la sua tensione preparatoria, genera tra le altre cose una “preparazione” all'attacco, cioè al comportamento aggressivo vero e proprio.

Pertanto come si può inibire tale preparazione all'azione? Facendo forza su se stessi mediante una contrazione continua e quindi spastica dei muscoli; tutto ciò nel tempo porta ad una variazione della normale fisiologia muscolare che si evidenzia appunto in una contrazione spastica e quindi continua.

A causa della cronica contrazione, il processo emozionale, la rabbia, non vengono totalmente eliminati, anzi bloccati, ma sono sempre presenti, anche se il soggetto non ne ha consapevolezza.

La contrazione muscolare diventa contrazione “cronica” (o vera e propria contrattura) che blocca, dalla periferia del corpo, ogni evoluzione spazio-temporale dell'emozione medesima.

Ecco dunque che cosa sono “i muscoli tesi come corde di violino”: contrazioni muscolari croniche che hanno lo scopo di impedire che il soggetto “viva” e “senta” consapevolmente e “agisca” le sue emozioni. lo impariamo a fare da bambini!

A questo proposito l'esperienza clinica insegna che “sciogliere” tali contrazioni croniche non è semplice, perché esse devono essere considerate alla stessa stregua di meccanismi di difesa, che sono divenuti componenti stabili della personalità dell'individuo. Il soggetto pertanto tende a impedire, in modo automatico, che manipolazioni meccaniche esterne modifichino tali contratture muscolari.

Si tratta, va ripetuto, di vere e proprie **resistenze al cambiamento**, che sono in qualche modo divenute costituenti stabili della personalità.

Non esiste una postura “ideale” uguale per tutti ma una postura sana e funzionale.

Una tale postura è quella che dà all'individuo un buon appoggio con rimbalzo e scarico del peso sui piedi e dai piedi a terra.

È stato ad esempio osservato come donne che soffrono di dolori mestruali, scarichino il peso corporeo nella zona interna del piede; che gli anziani senza prospettive future appoggiano il peso sul tallone che rappresenta concretamente più che mai il passato

ormai certo e rassicurante, etc.

La postura è quindi il modo di “stare al mondo”, non è soltanto la risultante di complessi meccanismi neuro-fisiologici e biomeccanici, ma è altresì l'espressione del proprio modo di gestire le emozioni.

Alexander Lowen, psicoterapeuta psichiatra statunitense e fondatore della cosiddetta analisi bioenergetica, mette in luce come ognuno forma il proprio carattere nei primissimi anni di vita reagendo alle aggressioni e agli stimoli dell'ambiente e inibendo le proprie emozioni, il cui blocco si struttura a livello fisico.

Lowen le ha chiamate **Armature caratteriali** e sono collegate a diritti/bisogni negati al bambino durante il suo sviluppo (dal concepimento ai 18 mesi).

L'armatura filtra la nostra realtà e ci fa agire su di essa secondo uno schema.

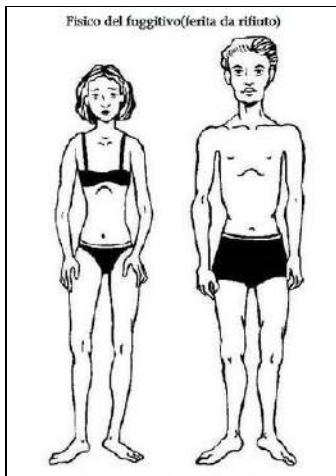
Le tensioni di tratto inscritte nella armatura sono croniche e inconsce ed è per questo che per arrivare a sciogliere l'emozione bloccata da quella tensione si deve 'lavorare sul corpo', per percepirla e perdonare.

L'esercizio di GROUNDING, radicamento, è il più usato ed efficace per riprendere contatto col corpo e sciogliere le tensioni. dove c'è contrazione non c'è sensazione e quindi emozione. Un uomo dotato di grounding, cioè con i piedi per terra, è a contatto con la realtà esterna ed interna, con la propria realtà animale e con le proprie sensazioni, è sicuro e presente a se stesso.

le 5 armature caratteriali:

- *Schizoide*, contraddistinto dalla paura del contatto, le cui origini si perdono nel periodo neonatale, caratterizzato dalla negazione del diritto di esistere;
- *Orale*, caratterizzato dalla paura del contatto, a causa di mancanza di affetto parentale nel periodo infantile, formatosi a causa della negazione del diritto di avere bisogno;
- *Psicopatico*, tendente ad azioni manipolative, causate dalla presenza di figure esigenti durante la sua infanzia, formatosi per la negazione del diritto di essere se stesso;
- *Masochista*, distinto da una tendenza al sacrificio, formatosi a causa della negazione del diritto di essere indipendente;
- *Rigido*, avente una grande difficoltà ad amare e a farsi amare, formatosi per la negazione del bisogno di essere amato

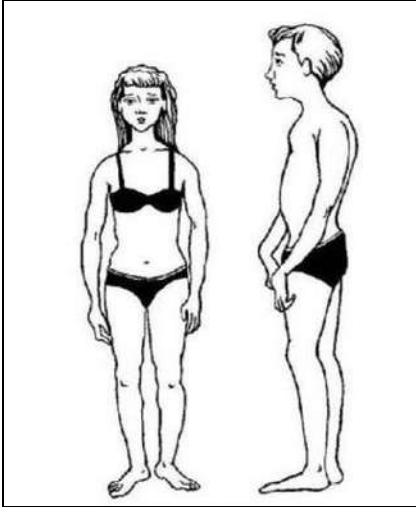
La struttura schizoide - il fuggitivo.



Ferita da rifiuto. Il diritto di esistere della personalità schizoide nasce dal rifiuto che la madre oppone al bambino nei primi mesi di vita. E' il figlio non voluto. Questo rifiuto viene percepito come una minaccia alla propria esistenza e la difesa del bambino è quella di ritrarsi in sé, di assentarsi. Può darsi che la madre non abbia mai avuto l'intenzione di rifiutarlo, ma ci può anche essere stato un atteggiamento, una frase che il bambino ha percepito come rifiuto. La persona rifiutata rischia di sentirsi respinta anche quando ad un'osservazione obiettiva non vi è stata alcuna forma di rifiuto, questo perché filtra gli eventi attraverso le invischianti

maglie della sua ferita. E' così che il bambino comincia a costruirsi la maschera del fuggitivo. La sua volontà è quella di scomparire, di essere visibile il meno possibile. Il suo corpo è contratto, striminzito, un corpo che cerca di occupare il meno spazio possibile. Il volto e gli occhi sono piccoli e vacui, persi nel vuoto, questo perché la persona tende a sfuggire alla realtà e a non voler radicarsi. Abbiamo detto che il suo sistema di difesa è quello della ritirata, quasi come volesse uscire dal corpo, è per questo che le persone che più hanno facilità ad andare in astrale sono quelle che soffrono di questa ferita. La più grande paura del fuggitivo è quella di essere colto dal panico, perché teme di restare bloccato e non poter fuggire; il disturbo dominante è quindi la paura, l'ansietà. Ha spesso mani e piedi freddi e nelle relazioni rifiuta gli altri prima di essere rifiutato. Per il fatto che l'intento tipico di questa figura è quello di scomparire essa è la più predisposta ad ammalarsi di anoressia oppure a diventare dipendente da tutto ciò che gli favorisce l'astrazione: droga, alcool, fumo, gioco, sesso eccessivo. Nel suo linguaggio usa spesso parole quali: nullità, niente, inesistente, scomparire e per comunicare usa spesso un linguaggio impersonale parlando per concetti assoluti. A causa della frammentazione di questa struttura e del profondo terrore in cui vive, l'ego cerca di sfuggire sia alla realtà interna che a quella esterna, per cui, in aggiunta alla vaghezza, la difesa principale di questa struttura è una fredda superiorità.

La struttura orale - il dipendente.

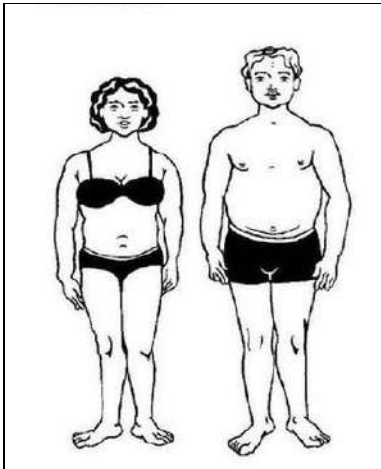


Ferita da abbandono. Nei primi anni di vita compito di un genitore è quello di accudire ai bisogni del bambino: protezione, affetto, amore, in modo da farlo sentire sicuro. Se i genitori, in particolare la madre, non sono in grado di dare l'appoggio e l'affetto necessario al bambino, questi sperimenta vissuti di insoddisfazione e deprivazione. Dal punto di vista energetico, l'individuo con questa struttura ha la metà inferiore del corpo che è energeticamente meno carica rispetto alla metà superiore, di conseguenza le gambe sono spesso lunghe e sottili e sembra quasi che non

riescano a reggere il peso del corpo. Il sistema muscolare è sottosviluppato, in particolare quello degli arti. Altri segni di immaturità fisica possono essere la pelvi più piccola del normale e la peluria del corpo ridotta. A livello psicologico la caratteristica principale è il vissuto di deprivazione, di vuoto interiore, che riflette la soppressione di intensi sentimenti di desiderio. Altri tratti tipici sono uno scarso senso di indipendenza e la tendenza ad aggrapparsi agli altri. Infatti la maschera indossata da chi ha questa ferita è la maschera del dipendente. Questa condizione molte volte è mascherata da un atteggiamento di indipendenza esagerata, che però nelle condizioni di stress non regge perché la persona orale è poco capace di stare da sola e ha continuamente bisogno dell'appoggio e dell'affetto degli altri. Tipica di queste persone è l'oscillazione dell'umore tra euforia e depressione. Altro atteggiamento tipico del dipendente è quello della vittima, la cui strategia viene usata per attirare l'attenzione e per avere quel calore, quell'affetto, quel contatto, quella vicinanza di cui ha sempre bisogno e di cui è voracissimo. A tal scopo usa drammatizzare: crea, oppure ingigantisce, i normali problemi e inconvenienti della vita assumendo un tono lamentoso attraverso il quale ottenere sostegno. Molte volte capita che egli svolga il ruolo opposto cioè quello che aiuta, che è sempre disponibile e altruista. In realtà il suo altruismo non è mai praticato in maniera incondizionata, ma è sempre volto a ottenere le attenzioni di cui necessita; questo altruismo in alcuni casi viene anche ostentato ed è seguito sempre dal vittimistico lamento che lui fa tanto per l'umanità e l'umanità cattiva non lo ricambia. Nelle relazioni interpersonali e affettive è un gran "divoratore" di energie con i suoi

malanni, con i suoi guai e le ingiustizie subite, e paradossalmente tende ad essere per questo abbandonato perché è impossibile non sentirsi spossati dopo i suoi continui lamenti. Bisogna sottolineare che la disperazione per i guai che gli capitano viene da lui meglio accolta rispetto ad un eventuale abbandono: la più grande paura del dipendente è la solitudine, la sua debolezza l'avidità. Nel suo vocabolario vi sono spesso le parole: assente, mi sento solo, non reggo, mi mangiano, mi stanno col fiato sul collo.

La struttura masochistica - il masochista

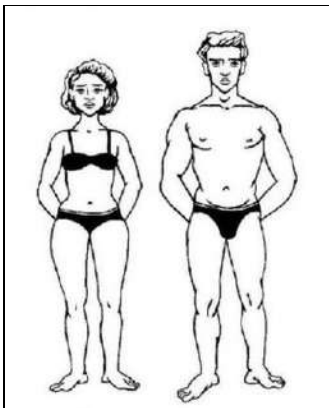


Ferita da umiliazione. La struttura masochista si sviluppa in famiglia dove l'amore e l'accettazione sono combinati con una forte pressione. Siccome in questo caso entra in ballo il diritto del bambino di imporsi, cioè di poter affermare la propria libertà, anche con comportamenti negativi, accade che ogni tentativo di autoaffermazione da parte del piccolo viene regolarmente frustrato con rimproveri e colpevolizzazioni, e se il bambino reagisce facendo dispetti o con scoppi di rabbia arriva la punizione. Si arriva così ai tratti tipici del masochista che sono la remissività e la compiacenza. L'aggressività è

limitata e viene sostituita da un atteggiamento provocatorio che mira a suscitare risposta dalle altre persone cosicché il masochista si sente giustificato a reagire in modo esplosivo e violento. Mentre a livello conscio ci sono comportamenti di compiacenza, a livello inconscio dominano intensi sentimenti di ostilità, infatti la debolezza/difetto di questa figura caratteriale è l'odio. Finché tali sentimenti non vengono liberati, il carattere masochista ha sempre la sensazione di sentirsi "impantanato". Poiché da bambino è stato umiliato e si è sentito inferiore, da adulto coltiva l'illusione di sentirsi superiore agli altri. Sviluppa così sentimenti di disprezzo e di astio per gli altri e in particolare per chi nella realtà occupa una posizione superiore. Il suo corpo è grasso, tondo, non tanto alto, collo grosso e rigonfio, gli occhi innocenti come quelli di un bambino - più grosso sono e più riesco a riprendermi il mio posto -. Il suo linguaggio è sempre molto educato, il suo pregio è l'empatia, ma a volte dietro questo linguaggio si può celare una manipolazione indiretta, in casi estremi le sue parole e i suoi atteggiamenti tendono ad essere

molto servili. E' bene sottolineare che se anche questa persona soffre, piagnucola e si lamenta e sembra sottomessa esteriormente, in realtà non si sottomette mai e continua a bloccare al suo interno i già citati sentimenti di spregio, negatività, di ostilità e di superiorità. Siccome è stato oppresso sente il bisogno di indipendenza e di libertà, ma paradossalmente la sua paura più grande è proprio la libertà: fare quello che gli pare significherebbe rivendicare il diritto di autoaffermazione per il quale da bambino è stato rimproverato, criticato o punito. Le critiche, i rimproveri e le osservazioni altrui continuano a ferirlo molto. Inconsciamente, quindi, pur desiderandolo, fa di tutto per non essere libero. Compensa e si gratifica col cibo e gli piacciono gli alimenti grassi. Ci tiene molto ad essere degno dell'altrui approvazione.

La struttura psicopatica - il narcisista/controllore

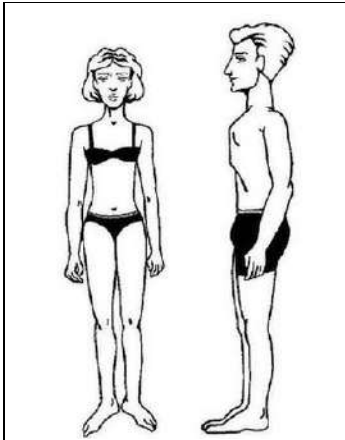


Ferita da tradimento. Il quarto diritto che si manifesta al momento della nascita è il diritto di essere autonomi e indipendenti, cioè di non essere soggetti al bisogno di altri. Questa condizione non si può concretizzare se il genitore di sesso opposto è seduttivo. Un genitore seduttivo è un genitore manipolatore, che usa il bambino per soddisfare le proprie mancanze o i propri bisogni facendogli credere che quello che fa lo fa per il suo bene. Questo spinge il bambino a dover assumere il ruolo più grande di lui di appagatore dei

bisogni del genitore, il che stimola prematuramente il bambino all' autonomia. Dal punto di vista psicologico, la peculiarità di questa struttura caratteriale è la negazione dei sentimenti e la dissociazione dalle sensazioni del corpo, in particolare quelle sessuali. C'è invece un enorme investimento di energia nella propria immagine, che si riflette nel bisogno di potere e di dominio. Tale bisogno è collegato alla paura di essere controllato, che per il soggetto psicopatico significa essere usato. La struttura corporea presenta una carica energetica predominante nella parte superiore, la testa è carica, per mantenere il controllo della situazione. La maschera che svilupperanno è quella del controllore. Le tensioni presenti nelle regioni del diaframma e della vita ostacolano il fluire dell'energia e delle sensazioni nella parte inferiore del corpo che è debolmente carica e spesso di proporzioni minori rispetto a quella superiore. Le modalità attraverso cui queste persone cercano di avere il dominio sugli altri sono due: la prima è quella della sopraffazione

e del comportamento aggressivo, la seconda è l'approccio seduttivo. In loro esiste una fortissima ansia di potere e un grosso bisogno di dominare sugli altri. Anche la sessualità è ostile ed è accompagnata da molte fantasie, sia etero che omosessuali. Il forte senso di superiorità e disprezzo che hanno sugli altri serve a coprire una profonda sensazione di inferiorità. Quando un carattere psicopatico partecipa a qualche discussione o a qualche attività non lo fa mai con spirito di unione o scambio o collaborazione, ma partecipa per vincere, mentre nei dibattiti o nei dialoghi le sue argomentazioni volgono all'unica meta che è quella del: "io ho ragione, tu hai torto". Il più grande difetto dello psicopatico è l'insincerità. Abile mentitore, la menzogna è uno degli ingredienti predominanti che usa al fine di costruirsi l'immagine di sé che offre agli altri, e il suo sé è identificato esclusivamente con quest'immagine, per mantenere la quale è costretto a mentire in continuazione, tagliando del tutto i ponti col proprio sentire e con la propria anima. Questo è anche il motivo per il quale nelle relazioni affettive non dà mai nulla di sé e molte volte sminuisce o tratta con sufficienza o disprezzo il partner con una sordità psichica dovuta al fatto che come egli considera sé stesso un'immagine, così crede che siano gli altri, e un'immagine non ha sentimenti né prova sensazioni per cui la si può ferire come si vuole. Il sottile piacere che prova nello sminuire gli altri soddisfa le sue carenze interiori e il suo bisogno di controllo e di dominio. Non ama, perché amare vuol dire arrendersi e mollare il controllo, cosa impossibile per questa tipologia caratteriale, che oltretutto, avendo vissuto un rapporto seduttivo col genitore di sesso opposto, non ha probabilmente mai risolto il complesso di Edipo. Anche la sessualità non è mai abbandono, ma gioco di potere nel quale vuole, ovviamente, essere il vincitore. La più grande paura dello psicopatico è il fallimento o la sconfitta. Nonostante sia un mentitore seriale, e anche un abile commediante a volte molto teatrale, è ferito se qualcuno manca di fiducia in lui e la sua abilità nel recitare il ruolo a seconda di come vuole apparire fa sì che in casi estremi di abuso riesca sempre a far credere di essere estraneo e innocente. Se viene smascherata la sua menzogna reagisce con isteria. Nei casi estremi e gravi potremmo identificare questa tipologia caratteriale con la frase: delirio di onnipotenza. "Tiresia profetizzò, alla nascita di Narciso, ch'egli avrebbe vissuto fino a tarda età purché non conoscesse se stesso...."

La struttura rigida - il rigido



Ferita da ingiustizia. La struttura caratteriale rigida ha subito sofferenze e delusioni meno gravi rispetto alle altre tipologie caratteriali. Le circostanze che portano alla formazione del carattere rigido sono dovute alla negazione del quinto diritto del bambino: quello di provare sentimenti d'amore che a quell'età includono e integrano vari aspetti: cuore, emozioni, affetto e sessualità. I bambini, dai 3 ai 6 anni, non distinguono il sesso dal cuore e quindi per loro un sentimento d'amore non è scisso dall'emozione sessuale, qui vista non come genitalità fine a se stessa, ma come un

insieme armonico di tutte le componenti che sono racchiuse nell'espressione dell'amore completo.

Il rifiuto da parte del genitore dell'approccio del bambino considerato troppo "aperto" o rimproveri del tipo: "non si fa", "non è bene" vengono vissuti dal bambino come un tradimento nel suo naturale protendersi verso l'amore. La difesa che svilupperà è quella del controllo di sé stesso e di non esprimere troppo apertamente i suoi sentimenti, la maschera che svilupperà è quella del rigido. Da qui la paura di "cedere" e di abbandonarsi all'altro. Dal punto di vista energetico, gli organi che stabiliscono il contatto con il mondo esterno sono carichi, ma tenuti sotto controllo, l'espressione delle emozioni è limitata. Il rigido ricerca la giustizia e l'esattezza ad ogni costo, e sarà diventando perfezionista che tenderà di essere sempre giusto. Crede che se quello che fa o dice sarà perfetto, sarà necessariamente anche giusto. Manifesta una certa ansia se gli standard di perfezione che si prefigge non vengono soddisfatti e siccome questi standard vengono richiesti anche agli altri, ciò può causare difficoltà nelle relazioni. Per il rigido innamorarsi significa tornare a vivere l'esperienza che lo ha distrutto, per cui si impone di essere freddo e insensibile, molto spesso il bacino è arretrato (glutei indietro), quasi come volesse allontanare l'area genitale dal cuore e questa postura comunica: non mi avrai mai più, non avrai più il mio amore, mi hai fatto soffrire troppo e non voglio più sentire tanto dolore. Nell'intimità fa fatica a lasciarsi andare alle tenerezze (baci, abbracci e carezze) che molte volte possono essere fatte meccanicamente oppure se ne astiene volentieri. La sua debolezza/difetto è l'orgoglio mentre la sua paura più grande è quella di lasciarsi andare. Infatti, nelle relazioni è una persona controllata,

che può apparire quasi fredda e che dà l'impressione di non abbandonarsi mai completamente e di non fidarsi mai completamente dell'altro: per lui lasciarsi andare evoca la paura di apparire stupido, per cui si controlla. E la paura di apparire stupido si riflette in tutto ciò che può dare adito a un giudizio da parte degli altri: esprimere un'opinione in un dibattito, parlare in pubblico, anche l'atto sessuale può essere visto come una prestazione in cui bisogna essere bravi per non essere ritenuti sciocchi. Il sesso viene quindi usato per far bella figura, scindendo sesso e amore; il rigido, se soddisfatto sessualmente non ama, se ama non riesce ad essere sessuale. La guarigione del rigido avviene nel momento in cui riesce a connettere mente, cuore e genitali.