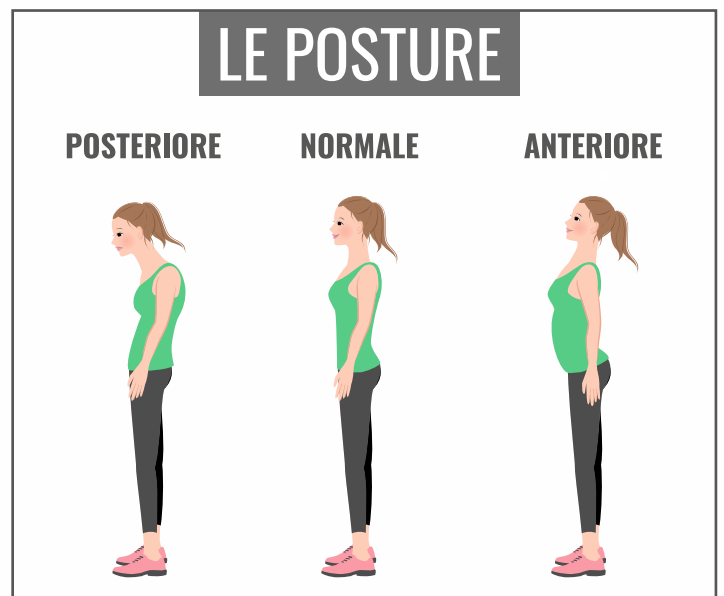




Yoga, POSTURA e MAL di SCHIENA



Le biotipologie posturali

di Mario Longhin

ASANA E YOGA

Asana significa **postura**. Va distinto il significato delle asana descritta da Patanjali - “*postura seduta mantenuta immobile e confortevole finalizzata alla pratica della meditazione*” - dal significato contenuto nei testi classici dello Hatha Yoga ove lo scopo delle asana è quello di “*disciplinare, purificare e fortificare il corpo mediante esercizi fisici e respiratori molto vigorosi, affinché il discepolo possa procedere nella propria sadhana spirituale senza incontrare ostacoli fisici*”.

Gli antichi yogi avevano compreso l'importanza della postura per mantenere il corpo e la mente in equilibrio, al fine di preservare la forza vitale da impiegare per il raggiungimento della loro realizzazione spirituale.

UN MECCANISMO COMPLESSO

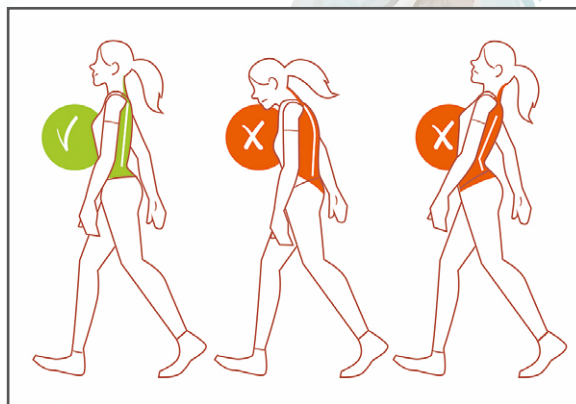
La postura è influenzata da diversi fattori. Le caratteristiche anatomiche di base, ad esempio, dipendono da fattori genetici ereditari che non sono modificabili, quali il sesso, il colore degli occhi, l'altezza, il tipo di struttura anatomica, la misura dei piedi, ecc. Il modo con il quale utilizziamo il nostro corpo, ovvero la struttura morfologica ereditata geneticamente, in aggiunta al modo di pensare, formano un complesso di abitudini psico-fisiche che caratterizzano lo stile di vita individuale.

La postura è quindi un meccanismo complesso che racchiude ed esprime la totalità del vissuto di una persona. Lo studio delle

differenze anatomiche tra individui, espresse dalla forma corporea e dalla postura ci è di grande aiuto per comprendere le caratteristiche che possono influenzare lo stato di salute generale di un individuo e favorire l'insorgere di un disturbo molto comune e poco compreso: il **mal di schiena**.

POSTURA NORMALE O INTERMEDIA

Nella postura normale la colonna vertebrale presenta **delle curve anatomiche ben proporzionate rispetto alla linea perpendicolare di gravità**: il sacro ha un'inclinazione di circa 30° rispetto al piano verticale, la lordosi lombare ha il suo apice al centro della curva stessa e la cifosi dorsale presenta l'apice della curva nella regione centrale del dorso, infine, la lordosi cervicale è caratterizzata da una lieve curvatura.



In buona sostanza il corpo è ben proporzionato e allineato sulla linea centrale di gravità con la muscolatura tonica e le articolazioni elastiche. Questa postura **favorisce il fisiologico posizionamento e funzionamento** della gabbia toracica, del diaframma e degli **organi interni**: polmoni, cuore, stomaco, fegato, milza, pancreas, reni e intestino, organi pelvici, che si trovano nelle condizioni

biomeccaniche e fisiologiche ottimali essendo posizionati correttamente e ricevendo un'appropriata stimolazione nervosa con adeguato rifornimento di nutrienti e ossigeno da parte del sistema sanguigno.

POSTURE POSTERIORE E ANTERIORE

Queste due categorie morfologiche, che racchiudono in sé aspetti strutturali, fisiologici e psicologici, riguardano non solo la forma della postura, ma anche la leggerezza o la pesantezza dello scheletro, la posizione degli organi interni, del diaframma, la qualità dei legamenti e dei muscoli, il temperamento ed eventuali predisposizioni a disturbi funzionali, in modo particolare **l'alterazione di una o più curve fisiologiche della colonna vertebrale**.

La postura "Posteriore"

Nella tipologia "Posteriore" il corpo si curva all'indietro aumentando la lordosi lombare e l'inclinazione in avanti del bacino. Notiamo l'aumento della cifosi dorsale alta con una proiezione in avanti del collo e della testa, aree maggiormente soggette a tensione. Il torace è appiattito, le spalle ruotate in avanti, i muscoli addominali contratti. La capacità vitale spesso è ridotta. Il diaframma risulta abbassato con un'escursione ridotta. Ne consegue un abbassamento della posizione del cuore; il fegato spesso risulta ruotato verso destra, uno dei due reni può essere fluttuante e sono frequenti mal posizionamenti delle viscere e degli organi pelvici che favoriscono prolapsi e congestioni all'utero e alle ovaie.

A livello circolatorio, generalmente



Mario Longhin - Fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga e specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo SpineYoga® e del dispositivo Spine Flow® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisioterapisti. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo - Swami Iswar Prashad nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guruparampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it

il ritmo cardiaco è più alto rispetto alla norma e la pressione più bassa; gli squilibri funzionali sono più frequenti. Una biomeccanica muscolo scheletrica di qualità scadente si riflette sugli occhi favorendo stanchezza o altri disturbi visivi, ipersensibilità al freddo, mani e piedi appiccicaticci, vene varicose alle gambe.

Il tipo “Posteriore” è maggiormente predisposto a contrarre infezioni acute come influenza e bronchiti, a livello intestinale soffre di ulcere gastriche e duodenali e coliti spastiche; a livello nervoso di esaurimento e depressione. Da un punto di vista psicologico **il tipo “Posteriore” è veloce a imparare e spesso è impaziente con i lenti del tipo “Anteriore”**. Si può stancare facilmente ma recupera le forze velocemente e sa adattarsi rapidamente alle nuove situazioni.

La postura “Anteriore”

Nella tipologia “Anteriore” l'individuo ha ossa pesanti e muscoli spessi con legamenti corti, la mobilità articolare è ridotta e le eventuali problematiche muscolo scheletriche e viscerali, dovute a una pressione e tensione eccessiva, compaiono in età più avanzata rispetto alla tipologia “Posteriore” in quanto le condizioni generali strutturalmente sopportano molto meglio le tensioni meccaniche.

La circolazione solitamente è buona con tendenza alla pressione alta, il diaframma è solitamente contratto, c'è uno sviluppo maggiore del lato sinistro del cuore, l'intestino più lungo favorisce un buon assorbimento dei nutrienti con tendenza a ingrassare facilmente.

Il metabolismo basale spesso è più lento rispetto alla norma, con una maggiore predisposizione alle disfunzioni cardiovascolari, quali ipertensione e arteriosclerosi, e alle disfunzioni metaboliche e del sistema endocrino.

Molti maschi di questo tipo hanno la voce da tenore. **Dal punto di vista psicologico sono generalmente poco consapevoli di sé, tendono a essere estroversi e socievoli, ma non si adattano facilmente ai cambiamenti.** Lavorano più lentamente e hanno una maggior durata rispetto ai tipi “Posteriori”, il recupero della fatica è più lento.



POSTURA E MAL DI SCHIENA

I soggetti con la postura “Anteriore” sono maggiormente soggetti alle disfunzioni dorsali e cervicali, mentre i soggetti con la postura “Posteriore” hanno il punto debole nella zona lombare e sul bacino.

Il mal di schiena, le origini

Le **tre cause principali** che producono circa l'80% delle comuni disfunzioni alla schiena dell'uomo moderno sono:

- **Forma fisica scadente e vita sedentaria** (sovrappeso e disordini alimentari; assente o insufficiente

esercizio fisico; traumatismi; stile di vita squilibrato: fumo e alcool eccessivi; insufficiente riposo notturno, ecc.)

- **Stress psicologico ed emotivo**
- **Posture e movimenti scorretti**

La condizione che accomuna la maggior parte delle disfunzioni della colonna vertebrale è l'**alterazione di una o più delle sue curve fisiologiche** e uno **scorretto allineamento** della stessa rispetto alla linea di gravità, squilibrio che genera pressioni anomale sui dischi, danneggiandoli, e tensioni non fisiologiche su legamenti e muscoli con la comparsa dei sintomi dolorosi, con irritazioni delle

terminazioni nervose e ripercussioni funzionali sugli organi interni.

I sintomi più comuni

Gli squilibri più comuni della colonna vertebrale si traducono con una serie di sintomi, come ad esempio alcuni tipi di cefalea, disturbi visivi, torcicollo, cervicaglia, cervicobrachialgia, dorsalgia, dolori intercostali, lombalgia, lombosciatalgia, contratture e dolori muscolari, tra le disfunzioni degenerative più frequenti, poi, ricordiamo l'artrosi e l'ernia del disco.

Risolvere la causa del mal di schiena

Per risolvere la causa del mal di schiena, oltre alle cure mediche che agiscono sul sintomo, occorre comprendere l'importanza del mantenimento delle curve fisiologiche e dell'allineamento della colonna vertebrale sull'asse centrale del corpo perché questa condizione rigenera l'intero organismo ed è la chiave per la salute e il benessere psicofisico. La disciplina dello **Hatha Yoga**

ASANA E TECNICHE SUGGERITE PER TIPO "POSTERIORE":

DISTENDONO PSOAS, PAVIMENTO PELVICO E DIAFRAMMA, DORSO E SPALLE

- Surya namaskar eseguito in modo lento



- Trikonasana e varianti
- Foglia
- Paschimottanasana
- Matsyendrasana
- Svanasana
- Respirazione diaframmatica
- Respirazione completa
- Bhastrika
- Nadi Sodhana
- Savasana

mantiene in salute la colonna vertebrale e favorisce lo **sviluppo armonico dell'intera personalità**.

Le asana hanno la funzione educativa di disciplinare e fortificare il corpo e la mente tramite il raggiungimento dei seguenti obiettivi:

- instaurare una condizione di equilibrio e di funzionamento armonico nei diversi apparati del corpo;
- mantenere la colonna vertebrale un asse vitale forte e flessibile;
- aumentare la vitalità generale dell'organismo migliorando l'efficienza del sistema nervoso (specialmente quello autonomo) e del sistema respiratorio;
- indurre uno stato di stabilità e di pace mentale, come pure un senso di benessere psicofisico.

ASANA, POSTURA E YOGA

Abbiamo visto che il modello posturale tanto più si allontana dalla condizione normale, tanto più crea uno squilibrio che si riflette a livello muscoloscheletrico, fisiologico e organico favorendo nel tempo la comparsa di numerose patologie. I primi segnali che il corpo ci invia sono i dolori alla schiena, al dorso, alle cervicali; questi messaggi vanno ascoltati, compresi adottando le cure necessarie e una riflessione sincera sul proprio stile di vita e su quanto ci amiamo.

Prendersi cura di sé significa prendere a cuore anche la condizione delle proprie posture e della colonna vertebrale avvicinandosi il più possibile al modello normale.

Una volta compreso a quale categoria apparteniamo possiamo considerare i seguenti principi generali per la pratica personale con l'avvertenza che ogni programma deve essere personalizzato da un insegnante esperto e qualificato.

Inoltre è fondamentale **agire sul portamento, ossia rendere la postura abituale un gesto cosciente, consapevole**, eliminando tutte le azioni che alterano la simmetria e l'allineamento sulla linea di gravità, come ad esempio accavallare le gambe da seduti, portare la borsa in spalla, stare seduti in posizioni scorrette. Il tutto alimentando sempre la calma interiore. La pratica dello Yoga ci permette di coltivare l'equilibrio

ASANA E TECNICHE SUGGERITE PER IL TIPO "ANTERIORE":

TONIFICANO PSOAS, PAVIMENTO PELVICO E DIAFRAMMA, FORTIFICANO DORSO E SPALLE

- Surya namaskar eseguito in modo energico
- Virabhadra 1-2-3



- Svanasana
- Salabhasana
- Dhanurasana
- Makarasana
- Sukhasana
- Mula bandha
- Kapalbhata
- Uddiyana bandha
- Nadi Sodhana
- Savasana

fisico con le asana e il pranayama, quello emotivo e psichico con il rilassamento e la meditazione. Lo Yoga ci apre a nuove prospettive, spostando l'asse dell'attenzione dal FARE all'ESSERE. ✨

