

# Il rilassamento yogico integrale

di Mario Longhin



© ANTONIO RASI CALDOGNO

**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 fisiatri. 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 Sadhananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it

# Distensione, **DECONTRAZIONE**, rilassamento, delle **16 aree Marma**

**O**bbighi sociali, rispetto delle regole, raggiungimento dei risultati, social network, accesso veloce alle informazioni, smart working, conference call: lo stile di vita sta mutando velocemente, accelerando e bruciando le tappe, costringendo chiunque a un adattamento molto rapido, forzando le barriere generazionali e snaturando i nostri schemi posturali. Rischiamo un sovraccarico del sistema sensoriale e del cervello, una diminuzione della vitalità psico-fisica con notevoli ripercussioni sulla qualità del tono muscolare, sulle funzioni digestive, sulla pressione sanguigna, sulla libido e sulla sessualità, sulla qualità del sonno, sulla memoria, sulla concentrazione, sugli stati ansiosi, sulla postura, ecc.

In pratica **è coinvolta nella sua totalità la sfera del nostro benessere fisico, psichico e relazionale.**

Senza dover ricorrere alla visione distopica della società espressa da George Orwell, va necessariamente considerato che per poter prendere parte alla vita sociale nei suoi

molteplici aspetti è necessaria una conformazione ai suoi schemi di funzionamento: ne risulta che siamo sottoposti a un sempre crescente numero di sollecitazioni con il rischio di trovarci in uno stato di tensione persistente.

**È possibile correre ai ripari ma per farlo dobbiamo rallentare appena se ne presenta l'occasione, invertendo la contemporanea "normalità" con la naturale regolarità.**

Come i ritmi evolutivi della natura sono lenti e armoniosi, così l'uomo dovrebbe ritrovare il suo ritmo. Possiamo **intervenire sullo stile di vita**, aumentando le ore vissute all'aria aperta in contatto con la natura, disciplinando e selezionando le modalità e l'utilizzo dei social e dei media, preferendo alla tv un buon libro, cercando di ottimizzare il ritmo della vita con i ritmi circadiani, nutrendoci in modo intelligente e consapevole, praticando attività fisica in modo regolare e ritagliandoci un momento della giornata davvero speciale, dove isolarci dal mondo e incontrare noi



stessi sperimentando tutti i benefici dello Yoga e della meditazione.

Lo Yoga è una disciplina olistica completa, adatta a tutti, che va appresa dalla guida di un insegnante competente. Tra le pratiche più semplici ed efficaci per contrastare gli effetti nefasti della **tensione eccessiva**, ricordiamo il **rilassamento yogico integrale** eseguito nella posizione di **Savasana**.

Diversamente da quanto si possa immaginare, il rilassamento è un'abilità neuromuscolare alla cui padronanza si giunge in modo progressivo, come intuito dal Dott. Jacobson di Chicago il quale utilizzava il

rilassamento progressivo nei pazienti ipertesi.

## FISICAMENTE PARLANDO

**La fisiologia ci ricorda che un muscolo non è in grado di raggiungere la massima contrazione, e quindi svolgere al meglio i suoi compiti, se non è in grado di distendersi completamente.**

La ridotta abilità muscolare (accorciamento) dovuta a uno stile di vita artificiale è alla base di numerosi squilibri muscolo scheletrici e posturali pertanto, **riportare un muscolo alla sua tonicità ideale**,

**diventa un fattore di capitale importanza e può essere raggiunto anche grazie al rilassamento.** Una muscolatura tonica estende i suoi benefici anche alla sfera psichica e al tono dell'umore, essendo mente e corpo integrati e compenetrati l'uno nell'altro in modo intimo. Si dice che gli yogi dell'antichità, attenti e acuti osservatori, abbiano sviluppato la tecnica del rilassamento osservando i gattopardi, i cui parenti lontani sono i gatti. Questi felini dimostrano una straordinaria capacità di amministrare la propria energia, sono dotati di un equilibrio e un'agilità incomparabili, prontezza di riflessi e un'abilità estrema nel rilassarsi.

**Il rilassamento yogico integrale è, al contempo, un metodo scientifico e una forma d'arte** che si esprime tramite **un fine processo percettivo atto a riconoscere lo stato di tensione di un muscolo e la capacità creativa di modificarne lo stato in modo consapevole, tramite la distensione e la passività**, riconoscendo e osservando tutte le sensazioni delle indefinite sfumature prodotte dalla tensione nervosa. ✨

“ *Il controllo non viene mai raggiunto quando viene cercato direttamente. È il risultato sorprendente del lasciarsi andare.* ”

*James Arthur Ray*

### RILASSAMENTO YOGICO INTEGRALE. BENEFICI E CAUTELE:

- ▶ **Conferisce** un profondo stato di rilassamento muscolare che si estende alla sfera psichica;
- ▶ **Migliora** la circolazione sanguigna superficiale, profonda e la circolazione linfatica;
- ▶ **Riattiva** il movimento diaframmatico con un benefico massaggio al plesso solare e agli organi addominali;
- ▶ **Stimola** l'armonioso funzionamento del nervo vago che regola tutta l'attività vegetativa;
- ▶ **Favorisce** l'abbassamento della pressione sanguigna, rallenta il ritmo del respiro e il battito cardiaco, utile nei casi di ipertensione essenziale, va eseguito con cautela nei casi di ipotensione;
- ▶ **Migliora** la distribuzione dell'energia vitale e dell'energia nervosa negli organi interni;
- ▶ **Rappresenta** il ponte tra lo Yoga fisico e lo Yoga mentale e predispone alla pratica di *Pratyahara*, *Dharana* e *Dhyana*, gli stadi più elevati del Raja Yoga.



## RILASSAMENTO YOGICO INTEGRALE

Vediamo quindi di procedere con il rilassamento yogico integrale proposto in una versione basilare al fine di migliorare la percezione e la distensione dei

sedici distretti corporei principali menzionati come punti "marma" e definiti come aree segrete neuroanatomiche: piedi, stinchi, rotule, cosce, perineo,

plesso solare, torace superiore, colonna vertebrale, mani, avambraccio, braccio, gola, occipite, mandibola, occhi, calotta cranica.

### LA PREPARAZIONE:

Distendiamo su una superficie rigida, resa confortevole da una coperta ripiegata. Utilizziamo, ove necessario, un cuscino molto basso sotto il capo per mantenere l'allineamento della colonna vertebrale. Togliamo l'orologio e tutti gli oggetti e indumenti che stringono.

Appoggiamo le braccia comodamente ai lati. Divarichiamo i piedi di circa 30 cm. Sbattiamo le palpebre 4-5 volte, poi chiudiamo delicatamente gli occhi. Attendiamo qualche minuto che il respiro si calmi e diventi lento, leggero e uniforme.

### LA PRATICA:

**1. PIEDI:** pieghiamo le dita di entrambi i piedi in avanti per 5 secondi e rilassiamo, prendiamo nota delle sensazioni di tensione e di assenza della stessa.

**2. STINCHI:** pieghiamo le dita dei piedi all'indietro per 5 secondi, flettiamo tutto il piede avvertendo la tensione sul polpaccio e rilassiamo prendendo nota delle sensazioni.

**3. GINOCCHIA:** spingiamo il cavo popliteo del ginocchio contro il pavimento per 5 secondi e rilassiamo prendendo nota delle sensazioni.

**4. COSCE:** intraruotiamo i piedi in modo da unire gli alluci e cerchiamo di toccare il pavimento per 5 secondi. Lasciamo che i piedi ruotino verso l'esterno e rilassiamo, prendiamo nota delle sensazioni.

**5. PERINEO:** espiriamo, blocchiamo il respiro e ritraiamo i muscoli urogenitali, l'ano, il pavimento pelvico verso l'alto per 5 secondi e rilassiamo prendendo nota delle sensazioni.

**6. PLESSO SOLARE:** espiriamo, blocchiamo il respiro e l'ombelico all'interno e verso l'alto per 5 secondi e rilassiamo prendendo nota delle

sensazioni dei muscoli addominali, del diaframma e del respiro.

**7. TORACE:** inspiriamo, espandiamo la gabbia toracica, tratteniamo il respiro 5 secondi e rilassiamo prendendo nota delle sensazioni.

### 8. COLONNA VERTEBRALE

**Zona lombare:** inarchiamo la zona lombare per 5 secondi e rilassiamo prendendo nota delle sensazioni.

**Zona dorsale:** avviciniamo le scapole come se dovessero toccarsi per 5 secondi e rilassiamo prendendo nota delle sensazioni.

**9. MANI:** stringiamo i pugni con il pollice all'interno delle dita per 5 secondi e rilassiamo prendendo nota delle sensazioni.

**10. AVAMBRACCI:** spingiamo i polsi contro il pavimento creando una tensione fino al gomito per 5 secondi e rilassiamo prendendo nota delle sensazioni dell'avambraccio, dai gomiti ai polsi.

**11. BRACCIA:** spingiamo il gomito contro il pavimento creando una tensione fino alla spalla per 5 secondi e rilassiamo prendendo nota delle sensazioni, dalle spalle ai gomiti.

**12. COLLO:** appoggiamo delicatamente la nuca contro il pavimento, portiamo il mento in retropulsione, allunghiamo i muscoli del collo per 5 secondi e rilassiamo prendendo nota delle sensazioni dei muscoli e delle vertebre cervicali.

**13. OCCIPITE:** spingiamo delicatamente l'occipite contro il pavimento con il mento in retropulsione per 5 secondi e rilassiamo prendendo nota delle sensazioni dei muscoli della nuca e della calotta cranica.

**14. MANDIBOLA:** sbadigliamo lentamente avvertendo la resistenza nei muscoli della mandibola per 2-3 volte poi, con le labbra chiuse, spingiamo con forza la lingua contro il palato per 5 secondi e rilassiamo prendendo nota delle sensazioni dei muscoli della mandibola, della lingua, della gola.

**15. OCCHI:** mantenendo ferma la testa, guardiamo, per alcuni secondi verso sinistra, destra, l'alto, il basso, la punta del naso, il centro della fronte, alla radice del naso. Strizziamo le palpebre per alcune volte e rilassiamo prendendo nota delle sensazioni delle palpebre e degli occhi.

**16. CALOTTA CRANICA:** percepiamo la calotta cranica e sentiamo il peso del cervello, rilassiamo prendendo nota delle sensazioni.

Ritorniamo alla consapevolezza del respiro, lento, leggero e uniforme, percepiamo le sensazioni del contatto con il suolo, ascoltiamo i suoni e i rumori esterni rimanendo passivi, ma attenti. Inspirando contraiamo tutti i muscoli ed espirando rilassiamo; ripetiamo per 3 volte poi dolcemente torniamo in posizione seduta e rimaniamo alcuni minuti immersi nella pace e nella gioia interiore, pronti a vivere la vita.

