

COLONNA SPIRITUALE

LA COLONNA VERTEBRALE
TRA ANATOMIA,
METAFISICA E OSTEOPATIA.
SECONDO MARIO LONGHIN,
FONDATORE DI SPINEYOGA

di Bice Mattioli

La colonna vertebrale non è solo una struttura scheletrica grazie alla quale ci manteniamo in posizione eretta, ma un organo complesso, una centrale biomeccanica che coordina a più livelli le funzioni vitali. Mario Longhin, insegnante yoga di diverse discipline, osteopata D.O. e massofisioterapista, si è specializzato nella conoscenza della colonna vertebrale facendone il suo punto di forza, tanto da creare il metodo SpineYoga. La prima cosa che ci dice è: “La colonna viene spesso dimenticata, tuttavia costituisce l’asse centrale su cui fa perno la vita. È quindi importante conoscerla bene e saperla gestire”.





D YOGA JOURNAL
**Com'è avvenuta la tua
formazione yoga?**

R MARIO LONGHIN La mia passione inizia a 14 anni, quando sogno per diverse notti che un maestro mi impartisca insegnamenti sullo yoga: un'esperienza che cambia drasticamente la mia vita. La fame di conoscenza e di ricerca spirituale non mi abbandona più e intraprendo la ricerca del mio maestro. A 20 anni frequento tutti i fine settimana l'eremo Camaldolese di Monte Rua sotto la guida del monaco **Fra Benedetto** che mi istruisce sull'esicasmismo cristiano e sulla spiritualità dei Padri del Deserto. La formazione continua in modo intenso per circa due anni, ma il mio cuore cerca lo yoga. Il primo maestro che incontro, affascinato dai suoi libri, è **Andrè Van Lysebeth**, con cui mi diploma in Francia nel 1997, e per cui nutro ancora un sentimento di gratitudine. Per molti anni incontro un sacerdote cattolico indiano, **Padre Matteo – Swami Iswar Prashad**, che nel suo Ashram Cristiano a Kuruchetra aveva costruito un centro per disabili psichici e veniva in Europa a insegnare yoga e meditazione Vipassana. Proseguo la mia ricerca personale sperimentando il Kundalini Yoga con **Guru Shabad**, allievo diretto di Yogi Bhajan, apprezzando molto questa disciplina nonostante vada praticata in ambiti specifici e con persone molto qualificate perché molto impegnativa per il corpo. Cerco il Maestro ma raccolgo solo delusioni. Quando ormai mi sto arrendendo, un pomeriggio avviene il grande incontro con **Swami Sarvadananda Sarasvati** della tradizione Guru Pampara: con un solo tocco in pochi secondi lui mi fa sperimentare tutto quello che ho sentito

dire e letto, l'ascesa della kundalini dal cocchige alla testa, i bandha spontanei, il kechari mudra, la sospensione del respiro e l'esplosione nel Samadhi! La pratica diventa una parte costante della mia giornata e sento il desiderio di sperimentare un'altra importante tradizione spirituale: il Kriya Yoga. Così sono iniziato, con la benedizione spirituale del Sad Guru Swami Sadhanananda Giri il cui ashram si trova in un piccolo villaggio a nord di Calcutta, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Continuo a incontrare questi due amatissimi Guru e Fra Benedetto, che ora è molto anziano e vive nelle alpi Apuane.

D E in questo percorso la colonna è stata il tuo punto di riferimento?

R I continui studi nella disciplina dello yoga fisico ed esoterico e dell'anatomia come osteopata, mi hanno portato ad approfondire la colonna vertebrale e le sue funzioni analizzandone gli aspetti anatomici, biomeccanici, pranici e psichici. Approfondendo lo studio sui **pleSSI nervosi** della colonna e i collegamenti agli organi e alle ghiandole endocrine, ho riscontrato come questi siano **collegati al corpo pranico** e al corpo sottile e come possano essere stimolati attraverso specifiche tecniche yoga. **La colonna vertebrale è un microcosmo**, che include spazi fisici e metafisici.

D Ci puoi spiegare a grandi linee perché è così centrale nella postura, ma anche nella fisiologia?

R La colonna è l'albero della vita: posturale perché costituisce la parte centrale del corpo e ci permette di mantenere la posizione eretta; vitale perché al suo interno trova sede il midollo spinale collegato al cervello. Il sistema nervoso autonomo si suddivide in simpatico e parasimpatico; in base alle funzioni abbiamo cinque tipologie di nervi: motori, vasomotori, visceromotori, sensitivi e trofici. Qualsiasi irritazione a questi gangli può alterare il funzionamento dei

muscoli, degli organi, delle ghiandole e più in generale di qualsiasi area da essi innervati. Il mantenimento e la cura delle sue curve fisiologiche, che possiamo vedere come un susseguirsi equilibrato di spazi vuoti (dischi) e spazi pieni (vertebre), costituisce la base per mantenere un corpo sano: questo è possibile solo grazie a un regolare esercizio fisico e posture ergonomiche.

D **Sembra molto affascinante aver conquistato la postura eretta.**

R La postura eretta è qualcosa che non abbiamo ancora conquistato del tutto e che è frutto di un costante adattamento all'ambiente esterno e alle forze pressorie esterne e interne. Risentiamo continuamente della forza di attrazione terrestre, di conseguenza il corpo è attirato verso il basso. Più la postura è in squilibrio, più fatica facciamo a contrastare questa forza che con il tempo deforma la colonna e di conseguenza tutto il corpo.

D **Quali sono le forze vitali alla base della salute di una persona?**

R La colonna vertebrale contiene e protegge il midollo spinale. Personalmente la definisco un'estensione del cervello: un organo che governa tutti gli altri, che riceve ed elabora da tutti gli apparati le informazioni sullo stato delle cose. Soprattutto, spesso dimentichiamo che ha la funzione di sorreggere la testa. Questa deve essere sempre ben allineata sul collo, non sbilanciata in avanti, perché questo crea uno squilibrio fisico e talvolta psichico. La testa allineata con la colonna dona un senso di consapevolezza di sé elevato, mantiene libero il respiro e le energie vitali che possono fluire in maniera ottimale.

D **La tendenza oggi è definire l'intestino come un secondo cervello.**

R L'osteopatia classica oltre a questo cervello addominale considera anche un cervello pelvico, un cervello toracico e un cervello cervicale. Quello addominale, oltre che dall'alimentazione, è influenzato molto dagli stati emozionali, poiché in questo centro non si digeriscono soltanto i cibi, ma anche le esperienze e le emozioni. Lo yoga va oltre la realtà fisica ed esplora anche quella metafisica denominando questi centri vitali chakra. Essi includono tutto, dai cinque grandi elementi ai suoni della creazione, alle divinità archetipe, ecc.

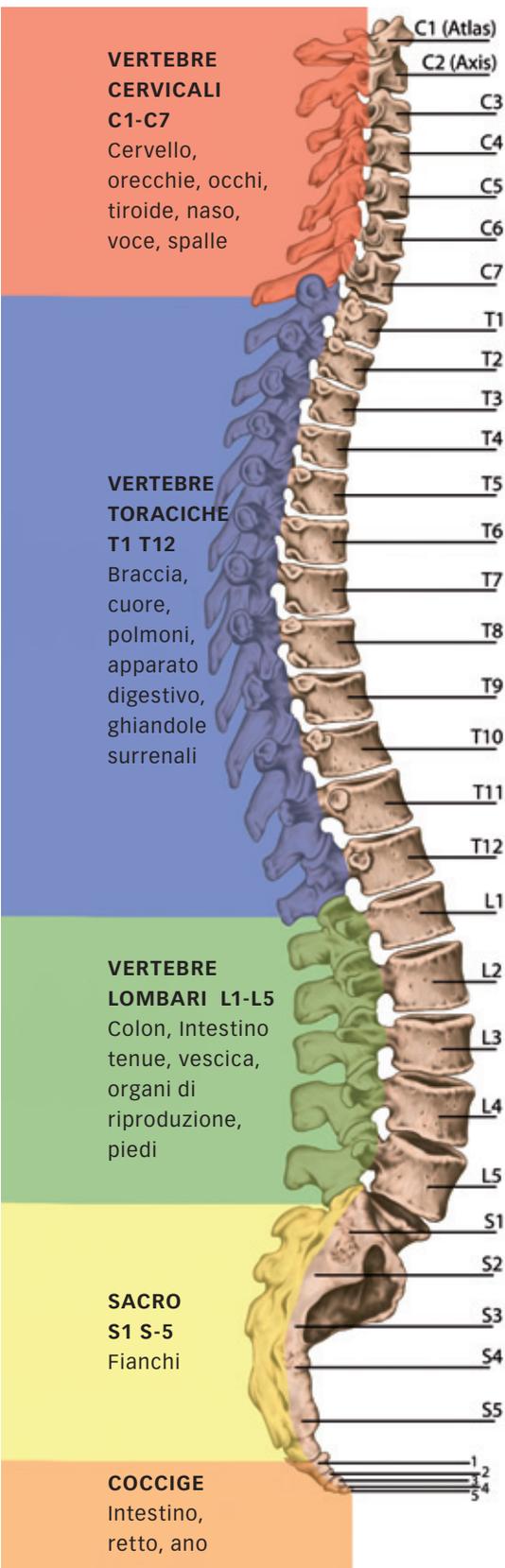
D **Che legame c'è tra colonna e intestino?**

R L'intestino è governato dai nervi del sistema simpatico -situato nella parte dorsale della colonna- che serve a farci reagire rapidamente. Qualunque disfunzione, tensione, compressione abbiamo in questi gangli dorsali, compromette gli organi addominali e la funzione digestiva. **Il plesso** più importante connesso a questi nervi è quello **solare**, che si trova sotto il diaframma, al passaggio dell'aorta. Il diaframma a sua volta ha quattro pilastri, due sulla parte anteriore della gabbia toracica e due posteriori attaccati alla colonna vertebrale nel tratto dorso-lombare; questi sono i punti di appoggio durante l'espirazione e favoriscono l'espansione dei polmoni. **Posture ricurve** in avanti **non permettono al diaframma di espandersi** e di massaggiare in modo ritmico e delicato le viscere e gli organi interni causando l'ipofunzionamento o eccessiva tensione che si accumula tra gli organi digerenti. Il diaframma è altresì importante perché attraverso il sistema fasciale è collegato all'intestino tramite la fascia mesenterica, quindi la respirazione diaframmatica stimola

SpineYoga

È il metodo in cui tecniche di Hatha yoga e precetti di osteopatia classica si incontrano e trovano **nuova applicazione**. Le asana, i pranayama e i rilassamenti sono stati strutturati in precise sequenze collegate tra loro in maniera **logico-progressiva** per portare il maggior benessere al corpo e alla mente, mentre dall'osteopatia deriva proprio il concetto che la struttura (del corpo e di ogni sua parte) regola la funzione che svolge e viceversa. Un corpo che pratica SpineYoga, in cui le tecniche yoga classiche sono massimizzate grazie all'applicazione costante della **tecnica a spirale** delle catene muscolari nella pratica delle asana e all'utilizzo consapevole dei **bandha**, sarà un corpo che riprende piena coscienza di sé e delle sue potenzialità. SpineYoga si propone di educare le persone al benessere e, nei corsi di formazione per insegnanti esperti, approfondisce la conoscenza e la cura della colonna vertebrale. La lezione, fedele ai principi della tradizione, **lavora nell'arco di un mese e progressivamente nel tempo su diversi settori: gambe, bacino, dorso, spalle e capo, stimolando tutti i chakra**. Il Teacher Training, la scuola di formazione e specializzazione biennale, prepara insegnanti esperti.

www.spineyoga.it



simultaneamente tutti gli organi viscerali, il cuore attraverso il miocardio e i polmoni attraverso la pleura. Ma il diaframma a sua volta è regolato dal nervo frenico, che parte dal collo tra la 4° e la 5° cervicale. Ci ritroviamo a parlare di colonna vertebrale come centro delle attività vitali dell'organismo. **Il cervello addominale e il cervello vero** e proprio sono collegati dal **nervo vago**, che parte dal cranio e attraverso il collo si dirama verso il torace e gli organi addominali. Quindi qualsiasi tensione sulla cervicale, in particolare nella cerniera atlante occipitale, può provocare delle interferenze agli organi digerenti. Ricordando che il cervello addominale è collegato al sistema emozionale, comprendiamo come uno squilibrio della colonna possa creare un disordine nell'intera persona come accade per esempio nei colpi di frusta cervicali.

D **Esiste una colonna vertebrale ottima o ottimale?**

R No. Considerando che obblighiamo i ragazzi dai 7 ai 19 anni a rimanere seduti molte ore al giorno, a meno che non includano nelle loro abitudini quotidiane esercizio fisico e igiene vertebrale, diamo un imprinting disfunzionale alla colonna. Ci accorgiamo della sua esistenza solo quando comincia a fare male e da anziani. Non esistono colonne perfette, esistono colonne che funzionano più o meno bene. Con una buona pratica dello yoga la spina dorsale si può rigenerare e rivitalizzare.

LA COLONNA VERTEBRALE È UN MICROCOSMO, CHE INCLUDE SPAZI FISICI E METAFISICI.

D **La mia colonna non è mai la stessa, cambia, invecchia...**

R Il corpo è in continua evoluzione, va incontro a un'usura che può essere accelerata o rallentata. Ad esempio, la parte lombare è quella che negli uomini si usura di più. I dischi si consumano nella parte inferiore poi a 55-60 anni cominciano i problemi di prostata. È una questione meccanica: il disco che controlla quella funzione fa sì che la prostata lavori meno. Preservando la colonna si preserva il dinamismo, il movimento e così via. Ci vuole disciplina mentale.

D **SpineYoga è un corso e un teacher training focalizzato sulla gestione della colonna e le sue implicazioni. Non traspare molto la sua vena spirituale.**

R Se dovessi darmi un ruolo sarebbe quello di dedicarmi a rendere consapevoli le persone del valore della colonna vertebrale, perché è la vita stessa. È il reale percorso della vita a livello fisico, vitale, psichico e spirituale. Il mio maestro dice sempre: "Insegna solo quello che hai sperimentato e conosci bene, non quello che hai letto, hai visto o solo sentito dire." Non uso il mio background spirituale per fare corsi a pagamento, così come non sono messi in evidenza il servizio per disabili che svolgiamo come karma yoga. Ci ripagano la passione e la soddisfazione dei praticanti.

D **Ma, facendo l'osteopata, si guarisce da solo la colonna?**

R Sì, conosco la meccanica del movimento, sia a livello articolare che il collegamento con i muscoli e in particolare lo psoas (il muscolo che si ritrae in maniera asimmetrica, creando uno squilibrio sul bacino). Di conseguenza, lavorando sul suo bilanciamento, si mantiene la schiena sana.