colonna cervicale: PERNO TRA MENTE E CORPO

BILANCIANDO ENERGIE E FUNZIONI DELLA REGIONE CERVICALE, ANATOMIA E PENSIERO SI ESPRIMONO AL MEGLIO

di Antonella Malaguti

Centro polifunzionale che ha lo scopo di sostenere il capo e di proteggere strutture vascolari e nervose che regolano funzioni vitali, connesso con la ghiandola tiroide, la glottide, l'apparato fonatorio e con i nervi dell'apparato sensoriale, viscerale e respiratorio, la colonna cervicale è asse portante dell'essere e del pensiero più di quanto si immagini. Approfondiamo l'argomento con Mario Longhin, ideatore del metodo SpineYoga (vedi box a p.52).

> Per comprendere gli straordinari benefici delle pratiche yogiche e il motivo per il quale l'hatha yoga è definito nei testi antichi 'la scienza del corpo', è necessaria una breve escursione nell'anatomia

Asana e tecniche mentali

Le posture yogiche creano modificazioni pressorie interne, mediante compressioni e stiramenti, che vengono mantenute nel tempo in precise aree producendo effetti fisiologici rilevanti su circolazione sanguigna e linfatica, nervi, ghiandole e organi; inoltre stimolano e tonificano il sistema articolare e muscolare (in modo particolare i plessi della colonna vertebrale).
Le pratiche di *mudra*, *bandha* e *pranayama* integrano l'azione degli asana stimolando ed equilibrando la circolazione del *prana* nel sistema di *nadi* e *chakra*. Le tecniche mentali (*pratyahara*, *dharana*, *dyana*) affinano la consapevolezza a livelli progressivamente più elevati, allo scopo di ottenere il controllo delle reazioni negative derivate da pensieri e stati emotivi incontrollati per realizzare una stabile pace e libertà interiore, segni distintivi della crescita spirituale.

Il perno delle pratiche yogiche

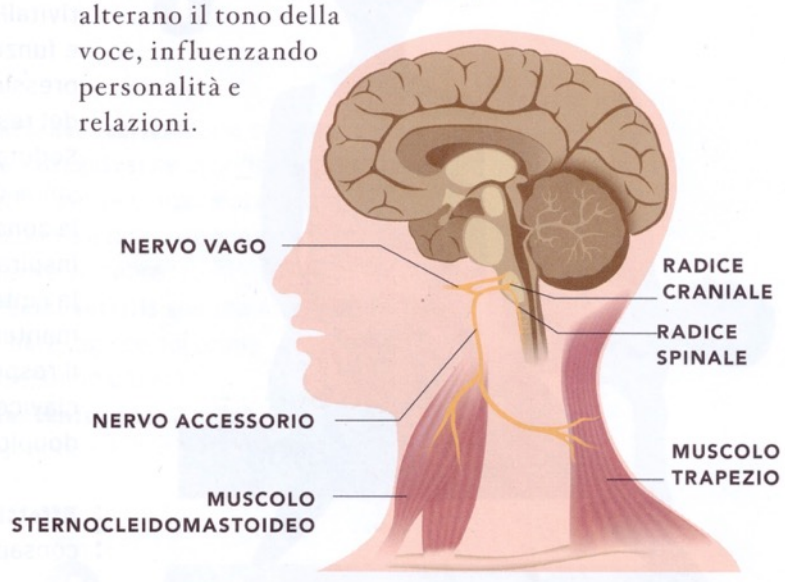
Indirettamente, la colonna vertebrale regola tutte le funzioni vitali mediante i centri energetici (*chakra*), le *nadi*, i plessi nervosi, le ghiandole endocrine: in questa prospettiva si comprende perché essa rappresenti il punto centrale di tutte le pratiche yogiche. L'area cervicale è particolarmente rilevante, in quanto sostiene la testa e influisce sul funzionamento di occhi, orecchie, lingua, deglutizione e fonazione; nonché del cervello e, tramite il nervo vago, del cervello addominale. La forma della colonna vertebrale diventa la forma che il corpo assume nello spazio: una colonna allineata crea uno straordinario equilibrio posturale, che si riflette a livello organico e psichico.

Respirazione "vertebrale"

Nella relazione tra colonna vertebrale, sistema nervoso e funzioni organiche, ha un ruolo strategico il diaframma, che funziona al meglio solo se la colonna mantiene la sua naturale estensione, sostenendo adeguatamente la gabbia toracica: il nervo motore che aziona il diaframma è il nervo frenico, originato dalle vertebre cervicali. Il diaframma è considerato il "cuore venoso", perchè richiama il sangue dalla periferia al cuore, in sinergia con l'azione dei muscoli.Il diaframma svolge inoltre un ruolo di primaria importanza per la relazione a livello miofasciale con gli organi interni, le tre "P": pericardio (cuore), pleura (polmoni), peritoneo (organi addominali) e con il plesso solare, che regola l'assimilazione del cibo.

Nervo vago e tiroide

Questo straordinario complesso di funzioni è considerato il cervello addominale, che dialoga con quello encefalico mediante il nervo vago: originato dal tronco encefalico, attraversa la regione cervicale per inserirsi negli organi del tronco. Importante il ruolo detossificante della tiroide, pari a quello del fegato, a cui si riferisce il ruolo di Vishudda, chakra della purificazione. **Se il corpo è intossicato, non possiamo avere una mente pura**. Una cervicale alterata da un punto di vista biomeccanico aumenta la tensione muscolare e miofasciale dei muscoli del collo, influenzando nervi e vasi connessi alla tiroide, condizionando i processi fisiologici. Queste tensioni, unite a un diaframma poco elastico, alterano il tono della voce, influenzando personalità e relazioni.



Colonna da proteggere

Per queste importanti relazioni funzionali è fondamentale prendersi cura della colonna cervicale coltivando lo stile di vita, una buona postura, l'igiene vertebrale e una pratica yogica attenta.
Quando le vertebre cervicali non sostengono in modo corretto la testa, essa si sbilancia creando tensioni o compressioni anomale, rigidità legamentose e muscolari che, a lungo andare, possono danneggiare i dischi intervertebrali, irritare i nervi e vasi che fuoriescono dai forami e anche le funzioni a essi correlate.
Ecco perché, quando si pratica l'hatha yoga. è bene ricordare il principio di Patañjali secondo cui "l'asana deve essere stabile e confortevole" e il fatto che anche le pratiche fisiche sfociano nello yoga mentale e spirituale e devono sottostare ai principi dettati nel Raja Yoga di Patañjali, in primis *Ahimsa*, ossia non nuocere a sé e agli altri con pensieri, parole e azioni. Buona parte delle cautele raccomandate negli asana riguardano la regione cervicale e della testa, e i motivi sono evidentemente validissimi.

Sequenza

PER LA REGIONE CERVICALE E VISHUDDHA CHAKRA

La sequenza che segue, ideata e commentata da Mario Longhin, ha lo scopo di bilanciare le energie e le funzioni della regione cervicale, migliorare portamento, tono di voce, padronanza dei sensi, eloquio e magnetismo personale. Descriviamo effetti e raccomandazioni, tralasciando la parte didattico-esecutiva che consideriamo già acquisita.

1

UJJAYYI PRANAYAMA
(RESPIRO VITTORIOSO)

Agisce nella regione cervicale, tonifica i centri nervosi, rivitalizza la tiroide, migliora respirazione, digestione e funzioni del cervello, agisce beneficamente sulla pressione alta. Può essere usato come tecnica di controllo del respiro nelle asana o come esercizio di pranayama. Seduto in Padmasana, Siddhasana o Vajrasana, con la spina dorsale eretta (se occorre, riponi un cuscino sotto la zona sacrale per mantenere la colonna allineata), inspira dalle narici in modo lento e profondo, controlla la cintura addominale ed espandi la gabbia toracica mantenendo la glottide parzialmente chiusa. Trattieni il respiro 2 secondi ed espira dal naso abbassando le clavicole e contraendo i muscoli addominali, per un tempo doppio dell'inspirazione. Ripeti da 3 a 7 cicli.

Effetti sottili: stimola Vishuddha chakra e facilita la consapevolezza durante i sogni.

ADHO MUKHA SVANASANA
(POSIZIONE DEL CANE A TESTA IN GIÙ)

Posizione di allungamento completo che ringiovanisce tutto il corpo: rilassa il cervello e allevia stress e forme di lieve depressione, allunga colonna vertebrale, spalle, tendini delle ginocchia, polpacci e mani; rafforza i muscoli di collo, schiena, braccia e gambe; allevia i sintomi della menopausa e i disturbi mestruali e previene l'osteoporosi; migliora la digestione; allevia i mal di testa dovuti a tensione, insonnia, dolori alla schiena e stanchezza; svolge un'azione benefica per pressione sanguigna, asma, piedi piatti, sciatica, sinusite.

Variante facile: Uttana Shishosana (posizione del Cucciolo)
Non eseguire: in caso di sindrome del tunnel carpale o di gravidanza inoltrata
Effetti sottili: stimola il flusso di energia in tutta la colonna, in modo particolare Manipura chakra
Mantenimento: 2-3 minuti.

ASHWA SANCHALANASANA
(AFFONDO O POSIZIONE DELL'AFFONDO BASSO)

Necessita di un buon equilibrio, che si sviluppa con la pratica. È ottima come riscaldamento per la schiena, ma anche per preparare le gambe a successive aperture. Allunga gambe, inguine e fianchi, permette a petto e spalle di aprirsi, rafforza cosce e glutei, aumenta la stabilità e incrementa l'energia corporea; essendo un leggero piegamento all'indietro, agisce positivamente sul mal di schiena.

Variante facile: appoggia il ginocchio a terra
Praticare con cautela: se si hanno problemi artrosici, a cartilagini o menischi
Effetti sottili: stimola le energie di Muladhara e Swadhistana chakra.
Mantenimento: 1 minuto per lato.

TRIKONASANA
(POSIZIONE DEL TRIANGOLO)

Favorisce il funzionamento di organi pelvici e addominali; tonifica e rende elastica zona lombare e colonna; favorisce la respirazione toracica tonificando i muscoli della parte laterale e le spalle; rinforza articolazioni e muscoli del collo. Agisce in modo efficace su anche e articolazioni sacro-iliache; rinforza i muscoli di bacino, cosce, ginocchia e caviglie; tonifica e distende l'iliopsoas; aiuta ad allungare polpacci e quadricipiti; stimola e tonifica i nervi della spina dorsale ed è ottima per contrastare osteoporosi, prevenire sciatica e piedi piatti. Essendo una posizione polare, è importante eseguire la posizione per la stessa durata di tempo per lato.

Variante facile: mano sul ginocchio
Non eseguire: se si soffre di pressione molto bassa o alta, mal di testa, insonnia e dislocazione dei dischi o delle vertebre
Effetti sottili: stimola Anahata chakra, agisce sul primo e secondo chakra
Mantenimento: 2 minuti per lato.

KUMBAKASANA
(POSIZIONE DELLA TAVOLA)

Tonifica e attiva gambe e bacino, polpacci, quadricipiti, lo psoas e i muscoli delle natiche, il quadrato dei lombi e il sacrospinale, la zona di spalle e braccia, pettorali, romboidi e trapezi, dentati anteriori, muscoli del collo. Rafforza polsi, gomiti e spalle e prepara il corpo a posizioni sulle braccia più impegnative. Migliora la postura grazie a un rafforzamento e a un riequilibrio dei muscoli della schiena. Contrae e tonifica anche gli organi addominali.

Variante facile: spingi il bacino verso l'alto trovando il punto di confort
Non eseguire: in caso di tunnel carpale, infortunio a polsi, gomiti o spalle, gravidanza
Effetti sottili: agisce su primo, secondo e terzo chakra
Mantenimento: 1 minuto.

5

BALASANA
(POSIZIONE DEL BAMBINO O DELLA FOGLIA)

Agisce su organi interni di bacino e addome, che vengono massaggiati dal movimento del diaframma, elasticizza la colonna e rilassa le spalle. Allunga i muscoli delle cosce ed elasticizza le caviglie; scarica le tensioni di spalle, collo e dorso, che viene massaggiato in modo ritmico dal respiro. Allevia lo stress e calma la mente; rilassa il cervello, che entra in contatto con il magnetismo della terra e riequilibra le energie del sesto chakra, favorendo l'equilibrio mentale e l'interiorizzazione.

6

Variante facile: appoggia la fronte sopra un mattoncino da yoga
Effetti sottili: armonizza e ricarica Ajna chakra
Mantenimento: 2 minuti.

7

UTTANASANA
(POSIZIONE DELLA PINZA IN PIEDI)

Massaggia il ventre, migliorando la digestione e attenuando i dolori di stomaco, anche durante il periodo mestruale. Stimola e migliora il normale funzionamento di fegato, milza e reni. Grazie all'allungamento della spina dorsale, rinvigorisce i nervi e attenua o annulla molte forme di mal di schiena. Agisce positivamente sulle forme di lieve depressione. Calma la mente e rallenta i battiti cardiaci (questo effetto si ha in tutte le posizioni yoga dove la testa si trova più in basso del cuore). Rafforza cosce e ginocchia; allunga i muscoli posteriori delle cosce, polpacci e fianchi. Riduce la tensione su collo e spalle, mal di testa, ansia, insonnia e pressione alta.

Variante facile: piega leggermente le ginocchia
Non eseguire: in caso di pressione alta, ernia inguinale, patologie di zona lombare e organi addominali
Effetti sottili: porta armonia ed equilibrio su Muladhara e Swadhistana chakra
Mantenimento: 2 minuti.

SARVANGASANA
(POSIZIONE DELLA CANDELA)

Ha un'azione corroborante su tutto il corpo; migliora la circolazione di collo e capo; migliora vista, udito, olfatto e memoria; stimola la respirazione diaframmatica (è indicata per gli asmatici); migliora il tono della voce; tonifica l'intero sistema ghiandolare; elimina i ristagni venosi e linfatici da pelvi e gambe; migliora e previene le emorroidi; rilassa la zona lombare, tonifica quella dorsale, distende la cervicale.

Variante facile: Viparita Karani
Non eseguire: in caso di ernie cervicali, vertigini, ipertensione, patologie di orecchie e occhi, disturbi cardiaci, renali, patologie della tiroide. Le donne devono evitarla durante il ciclo.
Effetti sottili: attiva Visuddha chakra, anello di congiunzione tra energie individuali e cosmiche. Le energie dei centri inferiori stimolate nelle asana precedenti vengono purificate e sublimate in una forma di energia superiore che apre la via della spiritualità e della meditazione.
Mantenimento: da 1 a 10 minuti, poi pratica Shavasana per un tempo uguale a quello di mantenimento.

8

MATSYASANA
(POSIZIONE DEL PESCE NEL LOTO)

Agisce in modo potente su collo, testa, tronco e regione pelvica; stimola la circolazione sanguigna; rinforza tutta la muscolatura; rimodella la forma del torace; migliora la respirazione. Decongestiona il plesso solare, migliorando i processi digestivi.
N.B. Per entrare nella posizione: esegui prima Padmasana da seduto, poi porta i gomiti a terra ed esegui Matsyasana.

Variante facile: Matsyasana senza Loto
Non eseguire: in caso di problemi cervicali, neuro-vegetativi e stati depressivi, vertigini, artrosi, problemi polmonari e difetti all'orecchio interno
Effetti sottili: attiva principalmente Vishudda chakra; l'incrocio delle mani con i piedi porta in perfetto equilibrio il campo elettrico e magnetico in tutti i chakra, donando stabilità, equilibrio e gioia interiore.
Mantenimento: 1-2 minuti.

9

SIRSHASANA
(POSIZIONE A TESTA IN GIÙ)

Consigliata solo ai praticanti esperti. Ringiovanisce e rivitalizza l'intero organismo e i suoi processi, in particolar modo cervello, midollo spinale e cuore. Purifica e tonifica il sistema nervoso, stimola e tonifica il sistema ghiandolare, soprattutto ipofisi e ghiandola pineale. Amplifica le potenzialità del cervello e della mente migliorando concentrazione, memoria e intuizione. Purifica l'organismo dalle scorie metaboliche. Riequilibra la colonna vertebrale.

Variante facile: Tripada Asana (posizione del treppiede)
Non eseguire: nei casi indicati in Sarvangasana e in chi ha sofferto di colpo di frusta
Effetti sottili: agisce direttamente su Sahasrara chakra. Stimola e risveglia l'energia di sesto e settimo chakra; riduce il bisogno di sonno e di cibo; facilita nella meditazione l'esperienza del silenzio mentale
Mantenimento: da 1 a 10 minuti, poi pratica Shavasana il doppio del tempo di mantenimento.

10

11

SHAVASANA (POSIZIONE DEL CADAVERE)

Aiuta a entrare in uno stato di profondo rilassamento, che ha un effetto rigenerante e favorisce la meditazione.
L'essenza della posizione è rilassarsi con attenzione, e cioè rimanere coscienti e vigili, pur nell'abbandono. Questo aiuta a riconoscere e rilasciare le tensioni a lungo trattenute in corpo e mente. Nel rilassamento integrale è necessario mantenere l'immobilità, senza però tentare di controllarla. Con la mente si percorre mentalmente il corpo, rilassandolo: si avanza risalendo di articolazione in articolazione, rilassando addome, torace e, successivamente, collo, viso, mani, polsi, fino a spalle, nuca e cervello. È bene rilassare una seconda volta il viso perché è difficile da distendere. Infine si avverte la pesantezza del corpo per intero.
Mantenimento: 10 minuti

12

UJJAYYI PRANAYAMA CON KUMBAKA (RESPIRO VITTORIOSO CON RITENZIONE)

Pranayama riservato ai praticanti esperti, che tonifica regione cervicale, centri nervosi, tiroide; migliora respirazione, digestione e funzioni del cervello.

Con Kumbaka a polmoni pieni

Terminata l'inspirazione, trattieni il respiro, chiudi le narici con le dita ed esegui Jalandharabhanda e Mulabhanda. Espira con la narice sinistra, fai una pausa espiratoria di 2 secondi e ripeti da 1 a 3 cicli di 9 respiri.
Ritmo: 1-4-2 (inspiro 4"– kumbaka 16"– espiro 8") per un totale di circa 30 secondi.
Consigliato a chi soffre di pressione bassa
Non eseguire: in caso di pressione alta e patologie della tiroide.

Con Kumbaka a polmoni vuoti

Ritmo: inspiro – espiro – kumbaka mantenuta il più a lungo possibile.
Inspira lentamente dal naso, trattieni il respiro 2 secondi, espira dalla bocca lentamente, sospendi il respiro, esegui Jalandhara Bandha, Mula Bandha e Kumbaka il più a lungo possibile, sciogli i Bandha, e ripeti. Un ciclo è composto da 9 respiri. Riposa e ripeti altri 2 cicli.
Consigliato a chi soffre di pressione alta
Non eseguire: in caso di pressione bassa e patologie della tiroide.

Mario Longhin

Osteopata, massofisioterapista, esperto di biomeccanica della colonna vertebrale e ideatore di Spine Yoga, un metodo con sequenze di asana e pranayama specifici per il benessere della colonna vertebrale e l'allineamento scheletrico-posturale supportato da conoscenze di anatomia e fisiologia, di principi nutraceutici e dell'importanza di un corretto stile di vita.
www.spineyoga.it

13

BHRAMARI PRANAYAMA
(RESPIRO DELL'APE)

Tappa le orecchie spingendo delicatamente l'indice verso l'interno dell'orecchio. Inspira con Ujjayyi, espira dal naso producendo il ronzio di un'ape ("mmm"), senti la vibrazione su gola, nuca, fronte, quindi in tutta la scatola cranica e sul cervello. Pratica 5-10 cicli, o più, fino a circa 10 minuti, preferibilmente al mattino presto o alla sera tardi. Produce un effetto calmante su sistema nervoso e mente. Dona una sensazione generale di tranquillità e benessere, aiuta a eliminare gli effetti dello stress, tra cui la pressione alta (viene abbassata e regolarizzata grazie alla stimolazione del sistema parasimpatico che agisce positivamente sull'attività cardiaca). Inoltre favorisce quiete, rilassamento, riposo notturno, digestione, immagazzinamento di energia; migliora il funzionamento della gola e la voce, favorendo la comunicazione metaverbale e rafforzando la personalità.
La vibrazione che si produce con questo mudra riverbera nella scatola cranica e nel liquido cefalorachidiano producendo un massaggio al cervello e alle sue ghiandole, con un effetto benefico su midollo spinale e nervi: le disfunzioni legate a stress e tensione, quali il mal di testa miotensivo, cali di attenzione, concentrazione e memoria, si normalizzano.

Effetti sottili: favorisce e prepara alla pratica della meditazione armonizzando e stimolando Visuddha e Ajna chakra
Non eseguire: in caso di infezioni all'orecchio.

14

PADMASANA (POSIZIONE DEL LOTO)

L'asana per eccellenza nella pratica di pranayama e meditazione. Rivitalizza la zona pelvica; mantiene libere le articolazioni di anche, ginocchia, caviglie. Aumenta il flusso sanguigno nella zona pelvica, tonificando apparato riproduttivo e regione addominale. Rinforza ed equilibra i muscoli dorsali; allevia il mal di schiena; calma la mente e riduce stress e stati d'ansia; migliora la postura; apre il petto, favorendo una respirazione efficace e profonda.

Variante facile: sostituisci con la Posizione comoda o Siddhasasana
Non eseguire: in caso di problemi alle ginocchia
Effetti sottili: libera le energia di Muladhara chakra e le fa confluire in Agya chakra. Il risveglio di Visuddha chakra sviluppa la telepatia, vince le paure, dona eterna giovinezza.
Mantenimento: 3 minuti.