

CON LA testa SULLE spalle



UNA BUONA GESTIONE
DI COLLO E TESTA È INDISPENSABILE
PER OTTENERE IL MASSIMO DEL
BENEFICIO DALLO YOGA.
NE PARLIAMO CON MARIO LONGHIN,
FONDATORE DI SPINE YOGA®

di Antonella Malaguti

Illustrazioni di Eloisa Scichilone e Adriana Farina

Che l'uomo derivi dalla scimmia è nozione comune, ma forse non tutti conoscono il ruolo fondamentale che la colonna vertebrale gioca nell'evoluzione umana. Ne parliamo con Mario Longhin, insegnante di Yoga, allievo diretto di André Van Lysebeth e di altri celebri maestri tra cui Swami Sadhanananda Giri Sadguru di Kriya Yoga, osteopata e fondatore del metodo Spine Yoga®, che ha illustrato nell'omonimo libro (Red edizioni). «La colonna vertebrale è la sintesi di ogni aspetto della nostra vita». E questo è vero come individui e come specie, perché «nel corso dell'evoluzione, **il cervello dell'essere umano si è fortemente sviluppato quando l'uomo è stato in grado di compiere un percorso di 30-40 km al giorno**, fatto che si è reso possibile solo quando ha raggiunto la posizione verticale. È dimostrato, in-

fatti, che **il movimento fisico ha relazione diretta con il cervello**. In anziani affetti da demenza, per esempio, si è osservata una regressione della malattia a seguito di una pratica regolare di esercizio fisico. **Esiste una stretta relazione tra muscoli e sistema nervoso**. Nel mondo contemporaneo la maggior parte di noi soffre di squilibrio muscolare: presenta alcuni muscoli eccessivamente rilassati e altri troppo contratti, con iper sollecitazione del sistema simpaticotonico. Questa condizione porta a disturbi della digestione, del sonno, di relazione», continua Longhin: «distendere la muscolatura in senso yogico, ossia in modo non isometrico né isotonico, ma grazie a **un allungamento passivo, che risponde al requisito di assenza di sforzo, ha l'effetto di bilanciare sistema simpatico e parasimpatico**».

IL SISTEMA BINARIO della vita

In questo percorso di bilanciamento lo yoga agisce attraverso il principio di compressione-distensione, non solo muscolare: «**tutta la fisiologia e lo yoga rispondono ai concetti di *dukka* e *sukka*, pieno e vuoto**» ci spiega Longhin. «Anche la colonna vertebrale è una successione di *dukka* e *sukka*: l'osso è la parte piena, il disco è la parte vuota. Se guardiamo la struttura della colonna nel suo complesso ritroviamo l'alternanza fra vuoto e pieno anche nel disegno delle curve sacrale, lombare, dorsale e cervicale. Se alteriamo questi spazi si crea uno squilibrio, e lo squilibrio è la causa prima di ogni patologia».

Area nevralgica in questa polarità ricorrente è la fascia cervicale, struttura connettivale che forma "una sorta di seconda pelle" che avvolge muscoli, vasi e organi cervicali: connette trapezio, mandibola, nuca, clavicola e scapola, aderisce allo sterno e scende fino al pericardio, passando per laringe, trachea, carotide e tiroide. «Appare evidente l'importanza dell'azione degli asana in questa regione, e di tecniche specifiche quali *sitali pranayama*, *jalandhara bandha*, *ujjayi pranayama*, *kechari mudra*, per citare le più note» specifica Mario Longhin. «Le pratiche relative alla regione cervicale producono effetti fisiologici che influenzano positivamente vista, udito, deglutizione, qualità della voce, memoria, capacità di concentrazione, equilibrio, tiroide, qualità del sonno, irrorazione del cervello, giocando un ruolo fondamentale nell'equilibrio generale dell'organismo». **La fascia cervicale situata nell'area della gola, in particolare, è punto d'incontro di vari sistemi e funzioni:** sistema gastrico, respiratorio, rachide cervicale e ormonale. «Quando questa zona non è in equilibrio comunica il suo disagio attraverso vari segnali: tosse, disfonie, disfagie, faringite, laringite, vertigini, cervicalgia, difficoltà di masticazione, senso di nodo alla gola, disturbi visivi». Patologie che si ripercuotono sul resto dell'organismo, perché il ritmo pieno/vuoto della struttura dell'asse verticale del corpo umano è scandito da una serie di "porte", chiamati diaframmi, collegati tra loro. «Il diaframma della gola è collegato superiormente a quello del cranio (tentorio) e, inferiormente, a quello toracico, al diaframma addominale e infine a quello pelvico. Questi diaframmi delineano gli spazi anatomici di pertinenza dei *chakra*, e sono tutti connessi. **Lo yoga, grazie alle tecniche dei *bandha* (chiusure volontarie), bilancia i diaframmi**, creando quella stabilità grazie a cui è possibile avanzare a stati più elevati di coscienza».

colonna vertebrale



cervicale



L'OSSO è mobile



«I principi di pieno e vuoto governano anche il cervello e la scatola cranica», spiega Longhin «intorno agli anni Trenta del Novecento, il dott. W.G. Shutherland ha scoperto che il **cranio si espande come i polmoni e la cassa toracica**: nella persona sana le ossa temporali si muovono in modo impercettibile, come le branchie dei pesci. Se avvengono traumi emotivi o fisici o da parto, può manifestarsi un'alterazione di questo ritmo intracranico, che condiziona la postura e la fisiologia della persona, con conseguenze quali mal di testa, disturbi in vista, udito, problemi di equilibrio».

Le ossa, dunque, sono mobili, respirano, rispondono anch'esse al ritmo di pieno e vuoto. Questa natura ossea, più morbida di quanto appare, ha diretti e importanti risvolti sulla salute e sulla pratica yogica: «**quando facciamo meditazione dobbiamo prima di tutto sentire la volta cranica fluida**: se abbiamo il cranio contratto non possiamo meditare». Questo è il primo dato di fatto, che con tutta probabilità cambia radicalmente i presupposti della meditazione della maggior parte dei praticanti. Continua Longhin: «Per meditare dobbiamo poi prendere consapevolezza della volta cranica e sentire che si espande: **durante l'inspirazione le tempie si deprimono, durante l'espiazione le tempie si dilatano**. Questo movimento fisiologico è indispensabile per eliminare tutte le tensioni dell'aspetto sensoriale (così come gli occhi devono essere perfettamente rilassati, altrimenti il nervo ottico continua a proiettare immagini con movimenti impercettibili), scopo principe della meditazione, che è assenza di attività del cervello: piena consapevolezza. Ecco perché lo yoga prevede una vasta serie di tecniche premeditative di rilassamento».

IL CRANIO, scrigno di consapevolezza

Non a caso dunque il cranio può essere definito lo "scrigno della coscienza e della conoscenza"; e la chiave che apre questo scrigno è il terzo occhio, ossia il sesto chakra. «Questa struttura ossea che, come abbiamo visto, è pulsante, contiene il cervello e le ghiandole pituitaria e pineale; il **cervello galleggia nel liquido cefalo rachidiano che ha una pulsazione automatica chiamata movimento**

respiratorio primario (che inizia prima del battito cardiaco e si mantiene anche dopo la morte fisica), che si espande e si contrae a un ritmo di 7-14 cicli al minuto. Io amo definirla la **danza cosmica della vita**. Molte tecniche lavorano su questo liquido, tra queste anche il mantra OM, che crea una vibrazione nel liquido rachidiano trasmettendo un massaggio a tutto l'organismo. **Anche i muscoli facciali devono essere sempre coinvolti nella pratica, e devono essere rilassati**. In sostanza, se non sorridi non stai facendo yoga».

PRATICA DI PACE

Distendiamo corpo e mente con una breve sequenza ideata da Mario Longhin per i lettori di Yoga Journal.

1 • NADI SODHANA

Seduti in una posizione comoda, con la schiena diritta e muscoli rilassati, appoggia il dorso della mano sinistra sul ginocchio sinistro nel gesto della saggezza (*Gyan Mudra*). Con la mano destra pratichiamo *Shiva Mudra* (indice e medio ripiegati sul palmo), in modo da poter utilizzare il pollice per chiudere la narice destra e l'anulare per chiudere la sinistra. Chiudiamo la narice sinistra, inspiriamo lentamente dalla destra riempiendo i polmoni, chiudiamo la narice destra ed espiriamo a sinistra, inspiriamo dalla narice sinistra, chiudiamo la sinistra ed espiriamo a destra. Bilanciamo la durata di inspirazione ed espirazione in ogni ciclo.

Pratica avanzata da praticare sotto una guida qualificata

Una volta bilanciato il ritmo del respiro, introduciamo una ritenzione a polmoni pieni procedendo con gradualità e senza forzare.

Quando la ritenzione a polmoni pieni è perfettamente padroneggiata, inseriamo l'apnea a polmoni vuoti.

Effetti: *purifica le nadi Ida e Pingala, ossigena il sangue e tonifica i nervi, rinvigorendo l'intero organismo, dona equilibrio mentale migliorando la consapevolezza interiore.*

2 • MEDITAZIONE KRIYA PRANAYAMA CON IL MANTRA " I "

Questo pranayama prevede la respirazione con la bocca: inspiriamo rapidamente e profondamente dalla bocca, dischiudiamo le labbra in un ampio sorriso ed espiriamo l'aria in **modo udibile producendo il suono "iiii-i.."**, in modo potente e regolare, senza variazioni d'intensità e terminando in modo netto; quindi rimaniamo in apnea vuota in modo confortevole prima di proseguire.

Pratica

Seduto in una posizione comoda, con schiena diritta e muscoli rilassati, occhi chiusi, rilassa la mente e dirigi l'attenzione su *Ajna Chakra*. Esegui tre cicli completi, nell'apnea vuota del terzo ciclo contempla *Ajna Chakra* il più a lungo possibile, poi respira normalmente. Esegui altri cinque cicli completi, poi altri sette, con le stesse modalità.

Non forzare, ma sviluppa un profondo senso di pace e tranquillità interiore.

Valorizza l'asana

Un'altra cosa che forse non tutti sanno è che **la maggior parte degli effetti benefici degli asana si produce quando si esce dalla posizione**, in particolare questo accade con tutte le posizioni rovesciate. Il rilassamento, infatti, per il sistema nervoso ha un ruolo chiave. È dunque fondamentale fare seguire **Shavasana (la posizione del cadavere)** a ogni sequenza, e in certi casi anche tra una posizione e l'altra, perché l'ondata degli effetti più importanti si ha dopo l'uscita della posizione. Trascurare il rilassamento finale sarebbe un grave errore, «è come togliere la corrente mentre riavviamo un computer», commenta Longhin. «È infatti in questo momento che l'intelligenza superiore del corpo porta l'energia liberata nelle zone in cui è più necessaria».

IL COLLO, ASSE DELLA BILANCIA

Mario Longhin sottolinea che in ogni asana è importantissima la stabilizzazione del collo. **Tutti gli asana andrebbero eseguiti con jalandhara bandha (contrazione della glottide) parziale**, per estendere bene la colonna e sostenere la testa e bilanciare il flusso del respiro.

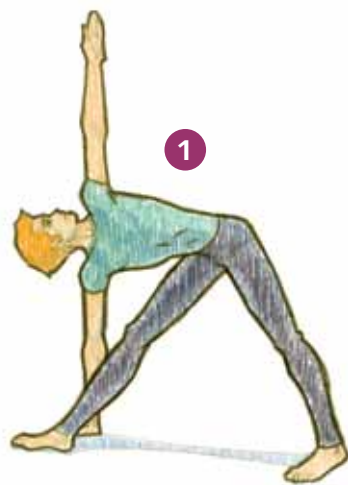
Le catene muscolari del corpo partono dai piedi e arrivano alla testa, quindi passano tutte attraverso il collo. Ecco perché **qualsunque posizione di yoga deve coinvolgere questa zona in modo attivo**: ogni asana ha una posizione corretta che prevede l'uso del collo in modo specifico, aspetto che, purtroppo, spesso viene trascurato. Vediamo alcuni esempi.

1 • In trikonasana, il triangolo, il collo ha un ruolo assolutamente attivo. Se si hanno problemi alla cervicale si può tenere una posizione neutra volgendo lo sguardo in avanti, ma se si è sani si può creare una torsione secondo una dinamica a spirale: la rotazione parte dal piede, permea il tronco, apre le spalle e porta la mano verso l'alto.

2 • In pashimottanasana si dovrebbe appoggiare la fronte sulle gambe, con il mento che tocca lo sterno, gli occhi che guardano l'ombelico, allungando tutta la colonna, in particolare il collo.

3 • Fare la posizione del bambino, appoggiando la fronte a terra è un modo molto semplice per rilassare anche la zona cervicale. È necessario appoggiare bene i glutei sui talloni, in modo da mantenere il collo rilassato. Se ciò non è possibile, è bene posizionare un mattoncino o un libro sotto la fronte.

4 • Per i praticanti più avanzati, shirsasana è la regina delle posizioni. È fondamentale che chi la pratica sia sicuro di avere un collo forte e sano e che sia in grado di eseguire la posizione in modo perfetto. Per fare questa posizione occorre molta prudenza. L'effetto è potente: inverte completamente la polarità, la pressione che si crea sulla sutura sagittale distende tutto il cranio, aumenta la circolazione arteriosa in tutta la testa e stimola potentemente ipofisi e ghiandola pineale.



5 centesimi per la tua attenzione

Mario Longhin condivide con i lettori un semplice esercizio per indurre rilassamento: "prendiamo una monetina da 5 centesimi di rame, puliamola accuratamente con aceto e **conserviamola solo per questo scopo**. Appoggiamola al centro della nostra fronte, facendola aderire bene alla pelle, e concentriamoci su di essa per pochi minuti. È una tecnica semplice, ma straordinaria, per prendere consapevolezza del terzo occhio. Un trucchetto per tutti, anche per chi non pratica regolarmente yoga"

