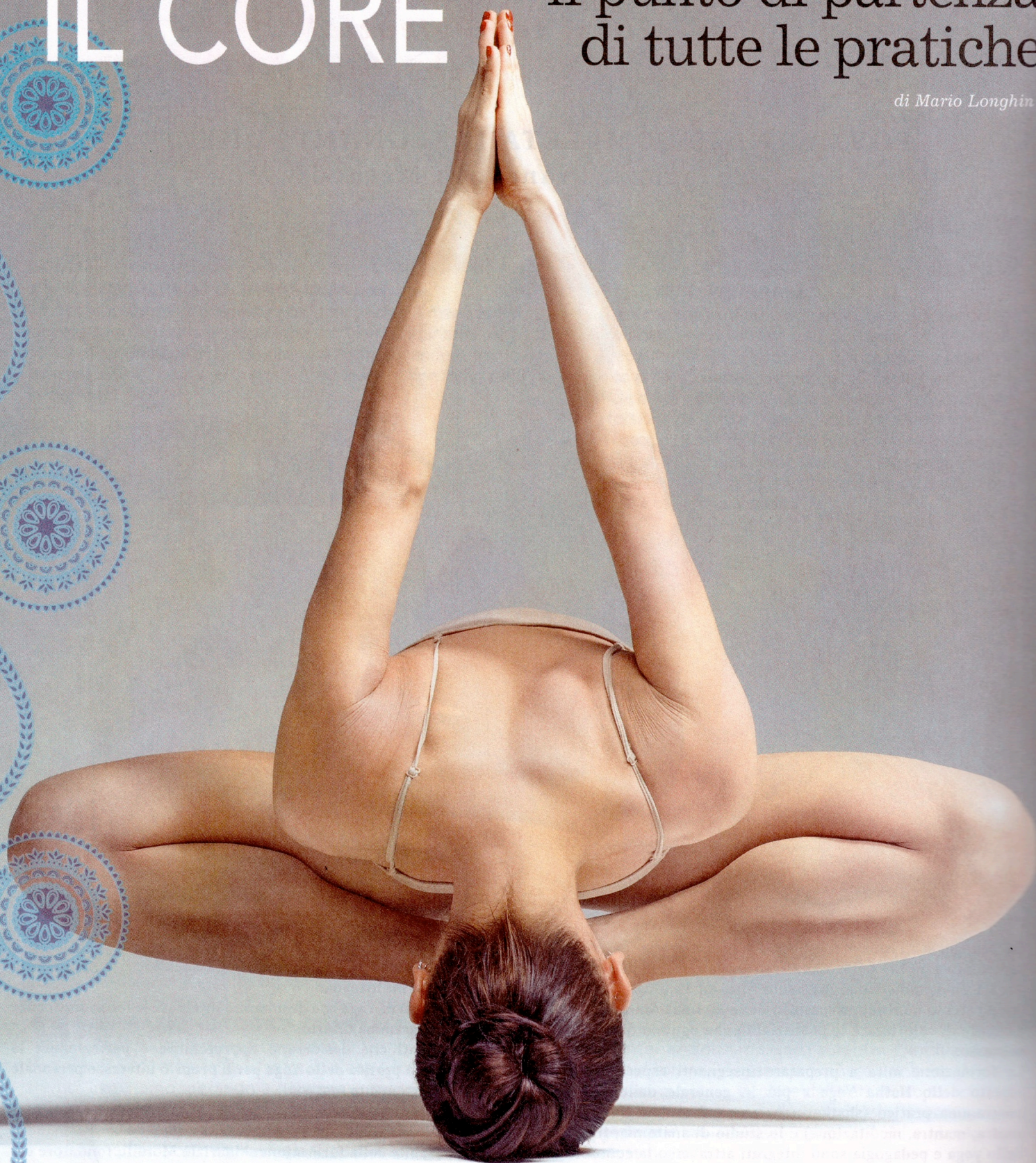


IL CORE

il punto di partenza
di tutte le pratiche

di Mario Longhin



Prendersi cura della colonna vertebrale

IL CORE

Sentiamo molto spesso parlare di *Core*, soprattutto nel mondo del fitness, ma anche nei corsi Yoga qualcuno lo tratta in modo specifico con esercizi mirati.

Che cos'è esattamente?

E quali sono le sue funzioni?

Molti allievi identificano il *Core* con i muscoli addominali, alcuni vi aggiungono anche il pavimento pelvico, il diaframma e i muscoli ilio-psoas. Per riassumere, il *Core* sembra consistere in una serie di strutture muscolari che hanno la funzione principale di stabilizzare la postura eretta, proteggere la zona lombare e mantenere l'equilibrio statico e dinamico. Secondo la prospettiva dell'Ha-Tha Yoga, il *Core*, però, rappresenta qualcosa di molto più esteso delle zone anatomiche sopra citate.

È enfatizzata l'importanza della colonna vertebrale quale pilastro centrale del corpo e parte più importante ai fini della pratica Yoga, poiché sede delle tre *Nadi* principali e dei *Chakra*.

IL CORE NELL'HA-THA YOGA

Il *Core* nell'Ha-tha Yoga non si limita a un gruppo di muscoli, ma è costituito dall'asse centrale del corpo stesso - la colonna vertebrale - e da una serie di altre strutture anatomicamente connesse:

- ▶ Il cervello, il midollo spinale.
- ▶ I muscoli della faccia, gli occhi, le orecchie, la lingua.
- ▶ L'ombelico, il diaframma, il plesso solare.
- ▶ Il perineo, l'ano.

Comprendere in che cosa consiste

la qualità del *Core* significa assimilare il significato profondo di alcuni versi fondamentali del saggio Patanjali e conoscere il funzionamento della fisiologia applicata alle posture Yoga (Asana) e alla respirazione. Solo così si comprende perché la qualità del *Core* determina la qualità di ogni pratica Yoga, perché lo Yoga produce effetti benefici che possono migliorare la qualità della vita sia dal punto di vista fisico sia psichico.

LA QUALITÀ DEL CORE

La qualità del *Core* è la chiave che ci apre alla comprensione di uno dei principi fondamentali che contraddistinguono le Asana secondo gli insegnamenti di Patanjali che afferma:

«La postura deve essere stabile e piacevole» Yogasutra - II, 46.

Applicando questo principio, l'Asana diventa un modello posturale che conduce alla stabilità fisica e mentale e a una condizione di benessere.

Più rilassato è il *Core*, maggiore è il comfort che si crea nel mantenimento di un Asana. Il respiro, di conseguenza, sarà più libero, spontaneo e piacevole.

Le Asana dovrebbero essere eseguite creando una certa intensità, evitando l'eccessiva tensione muscolare e articolare, che altrimenti verrebbe trasferita al *Core* e al respiro. Praticare le Asana in modo corretto significa creare una sorta di elasticità muscolare sia durante la fase dinamica, sia durante quella statica, al fine di mantenere il *Core* e il respiro - che sono due sistemi interdipendenti - liberi da tensioni e sforzo.

Per poter controllare in modo efficace questo processo circolare, occorre attivare un fattore di vitale importanza: la consapevolezza.

La pratica delle Asana diventa autentica pratica Yoga quando si è consapevoli dello stato del *Core*

rimanendo in contatto con esso. In questo modo le Asana svolgono la loro funzione di educare il corpo e la mente in modo che si instaurino in essi stabilità, calma interiore e un profondo senso di benessere: *«Mediante il rilassamento dello sforzo e la meditazione sull'infinito»* Patanjali, Yogasutra II, 47.

L'ESSENZA DELLA PRATICA YOGA

Partendo da questi principi è facile comprendere perché la consapevolezza della qualità del *Core* diventa l'essenza della pratica non solo delle Asana ma anche del *Pranayama* e soprattutto della meditazione. La radice di questa consapevolezza si trova nel pavimento pelvico: dobbiamo imparare a essere costantemente consapevoli della tonicità del perineo e dello sfintere anale, che devono rimanere sempre morbidi, passivi, distesi ed elastici.

L'apice di quest'area di consapevolezza sono la bocca, la mascella, il palato e la lingua, che devono rimanere morbidi e rilassati. All'inizio, per semplificare, possiamo usare come punti di riferimento la colonna vertebrale - dove non si devono avvertire tensioni sgradevoli -, la radice della lingua e l'ano. Affinando sempre più la propria consapevolezza fino al respiro, che risulterà sempre più libero e piacevole. L'allineamento della colonna vertebrale sull'asse centrale del corpo crea la percezione di un nuovo equilibrio e del proprio centro di gravità reale, non soltanto fisico ma anche psichico e spirituale, portandoci a scoprire così la radice del senso più profondo del nostro essere. *



Mario Longhin - Fondatore dello Spine Yoga Center di Padova 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 Sadhanananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Insegna allo Spine Yoga Center di Vigonza e segue i pazienti del suo Studio di Osteopatia.

PRATICA

Per allenarci a percepire il Core, i movimenti della colonna vertebrale, dei muscoli e del respiro diaframmatico, eseguiamo questi semplici esercizi adesi a una parete. La pratica dei movimenti sarà di grande aiuto per migliorare la sensibilità e la qualità di esecuzione delle Asana.

Mantenete ogni esercizio per 7-10 respiri lenti e regolari. Dopo aver eseguito la sequenza, rimanete in Shavasana per circa 10 minuti e abbandonatevi a una totale passività restando in ascolto di tutte le sensazioni che si sprigionano all'interno del corpo e della mente.

IL CORE NELLA PRATICA DELLE ASANA

Suggerimenti da adottare:

► La fase dinamica di un Asana deve avvenire con movimenti lenti, dolci, ricercando il minimo sforzo. Nella fase statica occorre concentrarsi sulla qualità del Core e sul respiro diaframmatico.

► In alcune Asana (es. Paschimottasana), è utile utilizzare la forza di gravità per distendere i muscoli in modo passivo, creando in questo modo un'azione riflessa sui muscoli antagonisti e per un miglioramento generale del tono.

Benefici che apporta:

► La colonna vertebrale, con le varie Asana, diviene flessibile, forte ed elastica, eliminando il mal di schiena che affligge sia i sedentari che gli sportivi.

► La mobilità delle articolazioni migliora; tutto il corpo diviene flessibile e si mantiene giovane.

► La respirazione diaframmatica favorisce il circolo sanguigno e linfatico, svolgendo una importantissima azione disintossicante.

► La colonna vertebrale, mantenuta flessibile ed elastica, protegge ed equilibra il funzionamento dei nervi e influenza favorevolmente gli organi, ghiandole e visceri.

► L'armonia che si crea praticando le Asana che rispettano la qualità del Core educa alla pace mentale e favorisce nuovi modelli di comportamento che riducono lo stress, migliorando il rapporto con sé stessi e con le altre persone.

LA SEQUENZA VA PRATICATA PER 40 GIORNI



1 Sedetevi con la schiena appoggiata al muro a gambe piegate. Create un contatto con la parete salendo dal sacro alla nuca in modo lento e progressivo. Percepite e distendete il Core e il respiro.



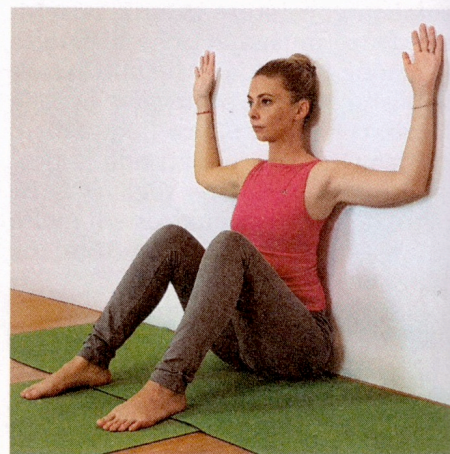
2 Ruotate il capo in avanti e portate il viso verso le ginocchia in modo lento e progressivo. Rilassate e distendete il Core e il respiro.



3 Dalla posizione 1, distendete la gamba sinistra sul pavimento, portate il braccio destro a candeliera sulla parete, ruotate lentamente la testa verso la mano destra. Mantenete il contatto con la parete e con il pavimento, distendete il Core e il respiro.



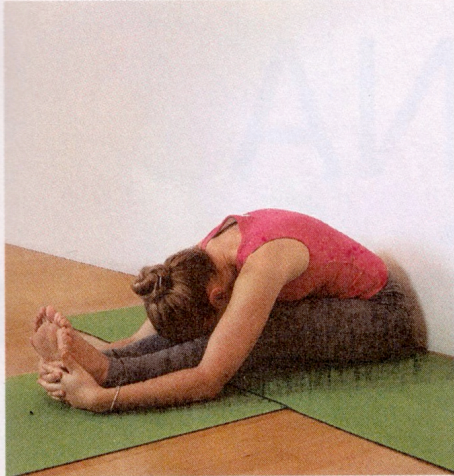
4 Ripetete la posizione 3 invertendo gamba, braccio e testa. Mantenete il contatto con la parete e con il pavimento, distendete il Core e il respiro.



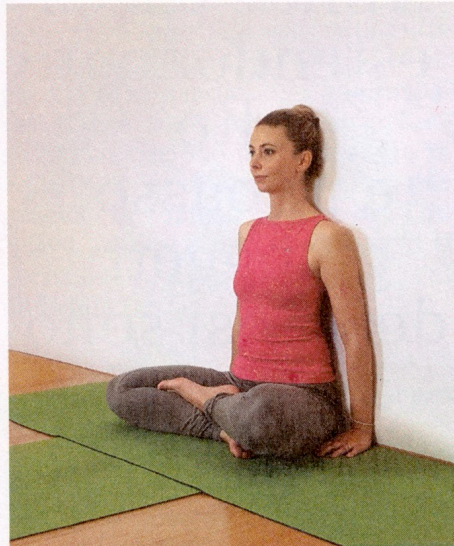
5 Riportatevi nella posizione 1, portate entrambe le braccia a candeliera. Mantenete il contatto con la parete e con il pavimento, distendete il Core e il respiro.



6 Tornate nella posizione 1, allungate entrambe le gambe a terra e poi portate le braccia a candeliera. Mantenete il contatto con la parete e con il pavimento, distendete il Core e il respiro.



7 Dalla posizione 6, portate le mani sulle cosce e scivolte in avanti in Paschimottasana. Assumete una distensione passiva con la percezione del Core e del respiro.



8 Posizione del loto o mezzo-loto. Percepitate il contatto con la parete e il pavimento, distendete il Core e il respiro.



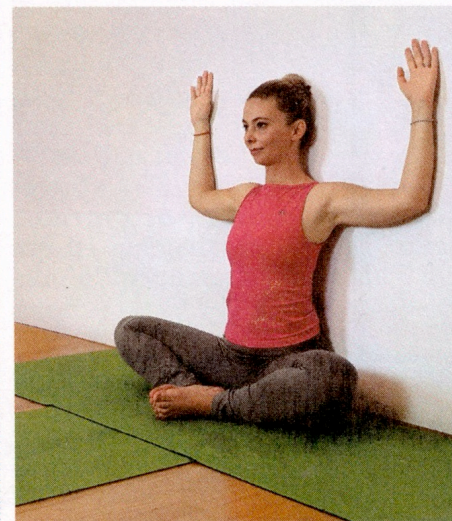
9 Dalla posizione 8, flettete in avanti il busto portando la fronte a terra. Assumete una distensione passiva con percezione del Core e del respiro.



10 Posizione del ciabattino; mantenete il contatto con la parete e con il pavimento, distendete il Core e il respiro.



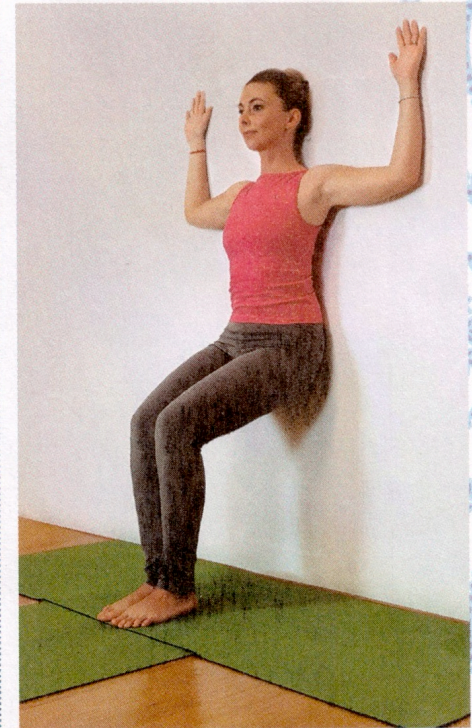
11 Dalla posizione 10, flettetevi in avanti portando la fronte, le braccia e le mani in preghiera a terra. Assumete una distensione passiva con percezione del Core e del respiro.



12 Posizione del ciabattino; portate le braccia a candelieri. Percepitate il contatto con la parete e con il pavimento, distendete il Core e il respiro.



13 Assumete la posizione eretta e allontanate i piedi dal muro di circa 30/40 cm, appoggiando le natiche alla parete. Lentamente e in modo progressivo, flettete il busto in avanti mantenendo le braccia incrociate. Assumete una distensione passiva, rilassate e distendete il Core e il respiro.



14 Mantenendo i piedi nella posizione 13, con piedi e ginocchia unite, appoggiate la schiena alla parete e lasciate le braccia a candelieri. Percepitate il contatto con la parete e il pavimento, distendete il Core e il respiro.