LA COLONNA VERTEBRALE

Albero della vita

di Mario Longhin

La colonna vertebrale è la struttura articolare più complessa del corpo umano, un vero e proprio portento della natura. Se fosse possibile eliminare tutti i muscoli che la circondano non collasserebbe perché è una struttura autonoma, accorpata da una tensione meccanica auto-portante.

Dal punto di vista biomeccanico è stata concepita per rendere nulli gli effetti di allungamento e di compressione a cui è sottoposta a causa della forza di gravità e dei movimenti (modello di tensegrità). Questa particolarità si giustifica in quanto deve svolgere un compito fondamentale per la vita: proteggere il midollo spinale ed i nervi che vi fuoriescono, regolando tutte le funzioni vitali e mettendo in comunicazione il cervello con ogni parte del corpo (e viceversa), senza dimenticare che deve permettere la posizione eretta e l'agilità dei movimenti.

VRIKSHASANA

La colonna vertebrale viene definita **l'albero della vita** e, nell' Ha-Tha Yoga della Gheranda Samhita, esiste una posizione che permette di approfondirne il suo significato: Vrikshasana. Quest'Asana evoca stabilità, flessibilità e la capacità di adattamento dell'albero alle condizioni esterne in continuo mutamento. È una **posizione di equilibrio** che agisce e stimola in modo profondo il lato destro e sinistro della colonna vertebrale; le mani giunte la rendono una posizione di preghiera che favorisce lo stato di elevazione e lo scambio dell'energia pranica dal primo Chakra Muladhara (attivato nella fase statica dell'Asana) verso gli altri Chakra.

L'albero, per la sua natura ambivalente, maschile (Ha-Sole) e femminile (Tha-Luna), è una buona metafora per esplorare e conoscere meglio la colonna vertebrale, considerata, con la sua triplice dimensione: fisica, energetica e metafisica, il cuore di tutte le pratiche Yoga.

La dimensione femminile dell'albero si manifesta con la sua predisposizione a offrire protezione e accoglienza: nutrire e donare, come fa una madre con il proprio figlio.

La dimensione maschile, invece, esprime la verticalità cosmica, la propensione verso l'alto, l'assoluto. L'albero, contemporaneamente affonda le radici nella terra, cresce, e si sviluppa verso il cielo.

Oltre l'aspetto maschile e femminile, l'albero, dal punto di vista metafisico, si radica profondamente nel tessuto sociale/religioso di molte culture quale intermediario del divino e del trascendente.

La colonna vertebrale occupa la parte centrale del corpo umano, e ben rappresenta la ricerca continua di un equilibrio tra stabilità e flessibilità funzionale.

Nella prospettiva **femminile**, la colonna vertebrale protegge, al suo interno, il midollo spinale e i gangli nervosi che nutrono apparati ed organi del corpo di energia vitale, salvaguarda i vasi sanguigni che portano ossigeno e nutrimento a tutte le cellule attraverso l'organizzazione in plessi, strutture che regolano specifiche funzioni corporee.

Nella dimensione **maschile** (o di verticalità cosmica) sono ben rappresentate le sue funzioni di sostegno: la colonna è il pilastro centrale del corpo, sostiene la gabbia toracica e il capo favorendone i movimenti, la deambulazione, il dinamismo.

In sanscrito la colonna vertebrale è Danda, il bastone, utilizzato in molte culture come strumento di forza o simbolo di potere (lo scettro).

Nel piano energetico, lungo la colonna vertebrale sono presenti tre correnti:

- **Pingala**, (Ha) connessa alla narice destra, all'energia solare, all'energia vitale, rappresenta la corrente pranica "Prana", l'emisfero sinistro, il maschile, lo spazio;
- **Ida**, (Tha) connessa alla narice sinistra, all'energia lunare, all'energia mentale, rappresenta la corrente pranica "Apana", l'emisfero destro, il femminile, il tempo;
- **Sushumna**, che scorre al centro della colonna vertebrale, rappresenta la corrente spirituale, l'unione armoniosa e la fusione degli opposti (Ha-Tha), l'equilibrio.

Le Nadi Ida e Pingala si muovono come una spirale ascendente e discendente lungo la colonna vertebrale in connessione con i centri energetici (Chakra) nei quali il prana, l'energia cosmica, diviene energia vitale, distribuita mediante il sistema nervoso e il sistema endocrino negli organi di tutto il corpo. A livello metafisico la colonna vertebrale è sede e percorso dell'ascesi della kundalini Shakti che, dal primo Chakra, l'elemento terra, si eleva con la pratica dello Yoga fino a congiungersi nel settimo Chakra con il trascendente, l'assoluto, Shiva.

Vrikshasana, come tutte la asana, non va considerata come un semplice e mero esercizio fisico anche se favorisce il mantenimento della salute del corpo e delle sue funzioni con innumerevoli effetti benefici, ma va praticata come uno strumento di evoluzione integrale e, per questo, l'esecuzione corretta della posizione e l'atteggiamento interiore sono fondamentali.

Foto: Antonio Rasi Caldogno

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. Per maggior informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it

COME ESEGUIRE VRIKSHASANA (L'ALBERO)

L'albero è una posizione di equilibrio. Dalla posizione di Tadasana, spostate il peso del corpo sul piede che rimane in appoggio e portate la pianta dell'altro piede all'interno della coscia, il più vicino possibile all'inguine. Percepite il peso sostenuto dal tallone; la gamba di appoggio è ben distesa e non rigida, in particolare la rotula; il bacino viene mantenuto orizzontale con la cintura addominale attiva e la colonna ben allineata dal sacro alla nuca.

Sollevando le braccia sopra la testa, avvicinate le scapole ed espandete la gabbia toracica; il mento, leggermente retratto, distende tutta la regione cervicale in modo che tutta la colonna sia allungata verso l'alto; lo sguardo è fisso su un punto all'orizzonte. Nella fase statica mantenete l'equilibrio nella più completa immobilità, rilassando al contempo i muscoli contratti e distendendo il core. Mantenete la posizione per alcuni minuti cercando di bilanciare la durata sui due lati del corpo. Ritornate in Tadasana e percepite l'allineamento dai piedi alla testa, la spinta energetica della colonna verso l'alto, l'equilibrio e la simmetria dei due lati del corpo, il respiro ampio e libero, i muscoli tonici e rilassati. L'albero può essere praticato come postura singola oppure all'interno di una sequenza (come proposto in questo articolo).

Per i praticanti più esperti possiamo inserire due varianti avanzate partendo dalla posizione finale dell'albero:

Variante 1 - È possibile portare il dorso del piede sull'inguine. Chiudete gli occhi per qualche secondo ed interiorizzatevi prendendo coscienza del livello di tensione dei muscoli che sostengono la posizione per rilassarli; percepite l'equilibrio prendendo coscienza del centro di gravità localizzato tra ombelico e colonna lombare (terzo Chakra) espandendo la sensibilità propriocettiva. Iniziate con pochi secondi e aumentare la durata in modo graduale e progressivo.

Variante 2 (dinamica) - Dalla posizione dell'albero portate il piede all'interno della coscia (posizione del mezzo loto), flettete la gamba che sostiene il peso sollevando il tallone e portando il ginocchio dell'altra gamba a contatto con il pavimento. Mantenete la posizione per breve tempo poi, lentamente, riportatevi nella posizione di partenza e ripetete 3 volte per lato.

BENEFICI E CAUTELE

La posizione dell'albero ha poche controindicazioni e molti benefici. Le cautele principali riguardano i casi di equilibrio precario, patologie infiammatorie all'anca e pressione bassa.

I 10 benefici di Vrikshasana:

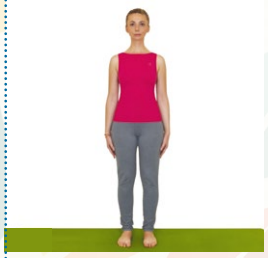
- Si sperimenta l'importanza del corretto allineamento posturale sull'asse centrale del corpo;
- Tonifica e ossigena la muscolatura superficiale e profonda, creando armonia e simmetria sui due lati del corpo;
- Elimina le rigidità della colonna vertebrale, rendendola forte e flessibile;
- Favorisce il buon funzionamento del sistema nervoso;
- Favorisce l'equilibrio psicofisico;
- Migliora la respirazione, elimina le tensioni, favorisce la concentrazione e la creatività;
- Insegna a controllare l'impulsività coltivando una mente calma e appagata;
- Migliora la sensibilità propriocettiva;
- Bilancia l'energia pranica nelle Nadi, Ida e Pingala, e attiva Muladhara Chakra;
- Favorisce la vitalità di tutto l'organismo ed il buon umore.

La posizione avanzata (variante 2 dinamica) fortifica la muscolatura delle gambe e della schiena.

SEQUENZA CON VRIKSHASANA (L'ALBERO)

Questa sequenza che si espande sia sul piano orizzontale che verticale, armonizza ed equilibra il corpo, il respiro, il prana e la mente. Prestate particolare attenzione alla distensione del core, al bilanciamento delle fasi d'inspirazione ed espirazione e alla loro durata rispetto ad entrambi i lati del corpo per ottenere tutti i benefici descritti.

In ogni Asana, mantenete la posizione statica finché risulta piacevole, terminate la sequenza in Shavasana per un tempo di 10 minuti.


TADASANA
posizione eretta

TADASANA
posizione eretta

UTKATASANA
Sedia

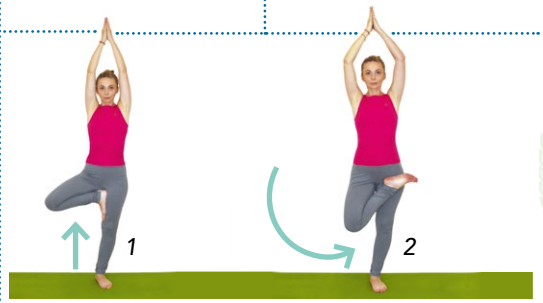
UTKATASANA variante

UTKATASANA variante

VIRABHADRASANA
Guerriero

UTTANASANA
Pinza in piedi

VRIKSHASANA
Albero (partenza)



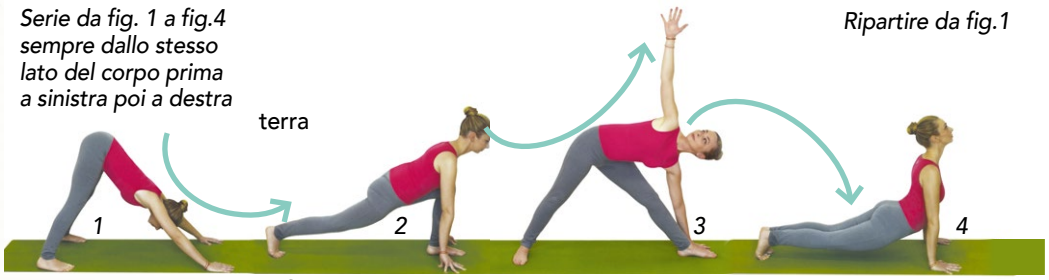
VRIKSHASANA
Albero (posizione semplice)

VRIKSHASANA
Albero (posizione completa)

VRIKSHASANA
Albero

Serie da fig. 1 a fig.4 sempre dallo stesso lato del corpo prima a sinistra poi a destra

Ripartire da fig.1



ADHO MUKHA
SVANASANA
Cane a testa in giù

ASHWA
SANCHALASANA
Affondo mani a

TRIKONASANA
Triangolo

URDHVA MUKHA
SVANASANA
Cane a testa in sù

BALASANA
Foglia o bambino

MATSYENDRASANA
Posizione del signore dei pesci

MATSYENDRASANA
Posizione completa
del signore dei pesci

SALAMBA
SARVANGASANA
Candela

SAVASANA
Posizione del cadavere