



# **L'ASSENZA DI SFORZO** **nell'equilibrio degli opposti**

Colonna vertebrale  
e campi  
gravitazionali interni

*di Mario Longhin*

## IL NOSTRO SISTEMA NERVOSO È IN SALUTE?

La salute dipende in gran parte dal funzionamento del sistema nervoso e la medicina conferma che molte malattie, psicosomatiche e funzionali, sono correlate a disfunzioni di questo sistema. Quante volte abbiamo sentito dire, magari in modo scherzoso, “sono esaurito” o “sono stressato” oppure, più seriamente, “ho mal di testa”? È accaduto sicuramente a tutti noi. In questi casi, il sistema nervoso è stato messo in difficoltà da un insieme di fattori ambientali (o emotivi) a cui non riesce più a far fronte. Quando sentiamo questi **campanelli d'allarme** dobbiamo agire seriamente per aiutarlo a ritrovare il suo equilibrio e **rimuovere le cause** che l'hanno indebolito, rivedendo anche lo **stile di vita**.

## COME AGISCE LO YOGA SUL SISTEMA NERVOSO

La pratica dello Yoga agisce in modo efficace sulla regolazione del sistema nervoso, e del benessere psico-fisico, grazie ai benefici effetti igienici che produce, nel corpo e nella mente, con le **asana**, esercizi fisici che alternano la contrazione muscolare e la distensione, con i **pranayama**, respirazioni dinamiche e ritmate, con il rilassamento e la **meditazione** che conducono alla padronanza sui pensieri e sui sensi.

## SISTEMA NERVOSO E COLONNA VERTEBRALE

Il buon funzionamento del sistema nervoso, in condizioni normali, dipende dallo stile di vita e dalle condizioni funzionali della **colonna vertebrale** che costituisce l'**asse**

**centrale** del corpo e garantisce la giusta collocazione e funzionamento degli organi interni. Quando si assumono a lungo posture scorrette, si condiziona anche la posizione degli organi che possono rallentare le loro funzioni e favorire la produzione di tossine che entrano nel circuito sanguigno e irritano il sistema nervoso. A lungo andare, l'organismo inizia a risentirne e segnala lo squilibrio con messaggi dolorosi. Il **rapporto tra organi e colonna vertebrale** è così stretto che ad ogni tratto vertebrale corrispondono organi ben precisi; a titolo esemplificativo le prime quattro vertebre dorsali corrispondono al cuore, le quattro successive allo stomaco, poi segue il fegato, l'utero, il retto, ecc.

Diventa pertanto di fondamentale importanza comprendere alcuni processi biomeccanici, al fine di proteggere (e far funzionare al meglio) il sistema nervoso, con una colonna forte e flessibile oltre a muscoli tonico-posturali che sostengono la spina dorsale, in modo naturale e attivo.

## I CAMPI GRAVITAZIONALI INTERNI

Osteopatia classica ha approfondito la relazione tra forza di gravità esterna e campi gravitazionali che si trovano all'interno del corpo. La gravità esterna agisce sui corpi solidi in modo costante ed uniforme. Nell'ambiente interno del corpo, invece, la struttura formata da tessuti, organi e cellule, è dotata di un insieme di forze che agiscono su di essi affinché possano eseguire le loro funzioni nel mantenimento dell'equilibrio funzionale dell'organismo.

Lo spazio fisico all'interno del corpo, ove agiscono le forze vitali, viene definito “campo gravitazionale interno”.

Questo spazio include l'aria e i fluidi, la pressione, l'osmosi, la tensione di muscoli e legamenti,

le forze chimiche di attrazione e repulsione, il trofismo (nutrizione), la vitalità, il calore, l'elettromagnetismo, ecc.

## LE ENERGIE VITALI E I CENTRI INTERNI

Le energie vitali operano gravitando attorno a centri interni del corpo che ne coordinano il funzionamento. Ad esempio, quelle relative a digestione e assimilazione del cibo da parte dell'intestino, operano in relazione al **plesso solare** (cervello addominale) mentre le funzioni cardiocircolatorie operano in relazione al **plesso nervoso cardiaco**. Oltre al **cervello addominale**, ormai accettato anche dalla comunità scientifica, l'osteopatia riconosce il **cervello pelvico**, il **cervello mesenterico** e quello **toracico**, ossia **quattro cervelli oltre a quello cerebrale**. Il normale funzionamento di questi centri è essenziale per la vita, le condizioni in grado di creare interferenze sono interne ma anche esterne al corpo. L'azione delle energie vitali dipende in buona parte dall'equilibrio che si crea tra il “campo gravitazionale interno” ed il campo di gravità esterno nelle situazioni di movimento statico e dinamico, ossia nel modo con cui si contrasta efficacemente la gravità con l'apparato muscolo scheletrico.

## L'ALLINEAMENTO SCHELETRICO

Nel corpo umano la sintesi di questo meraviglioso gioco di energie, ove microcosmo e macrocosmo entrano in reciproca relazione dinamica, è data dall'importanza dell'**allineamento della colonna vertebrale** sulla linea di gravità centrale del corpo.



Più la colonna vertebrale devia dalla **linea centrale**, a causa di posture scorrette o del sistema muscolo scheletrico debole a livello biomeccanico, più difficoltoso sarà il funzionamento dei vari centri vitali.

## APPROFONDIRE LA BIOMECCANICA

Investigare la biomeccanica della colonna vertebrale e la relazione con i centri nervosi e l'anatomia funzionale, fornisce solide basi per la comprensione dei benefici, delle cautele e delle controindicazioni sia delle tecniche Yoga alla portata del grande pubblico (asana e pranayama) sia di quelle più esoteriche e molto potenti come i bandhas e i mudra, praticati per risvegliare l'energia dei Chakra. Le **asana**, i **bandhas**, i **mudra** e il **pranayama** riequilibrano i campi di gravità interni rispetto alla gravità esterna in un modo unico e completo: l'**assenza di sforzo nell'equilibrio degli opposti**. L'asana, all'inizio della pratica, viene eseguita come un esercizio ginnico focalizzato principalmente sulla tecnica muscolare e su allineamenti forzati. Questo passaggio è accettabile inizialmente ai fini didattici e di apprendimento, ma è opportuno arricchirlo quanto prima, **abbandonandosi all'esperienza** dell'asana, per risvegliare all'interno di sé la spontaneità naturale del movimento senza provare più alcuna frizione, tensione, sforzo sgradevole ai muscoli o alle articolazioni. Bilanciando tensione (intensità) e distensione (passività), inspiro ed espiro, allineamento al centro del corpo e distensione del core, è possibile dirigere la consapevolezza all'interno e sperimentare in modo diretto l'energia dei campi gravitazionali interni che nella fisiologia sottile dello Yoga vengono definiti Chakra.

## ASANA: GESTO DI GRATITUDINE E AMORE

L'Asana può diventare un mezzo che favorisce lo sviluppo armonico della coscienza del "Corpo", delle sue funzioni e del continuo interscambio di energie tra microcosmo e macrocosmo all'interno della totalità della vita cosmica e

può trasformarsi quindi in un gesto di gratitudine alla vita e di amore totale alla creazione universale.

Suggerimenti per **migliorare la propriocezione fisica**:

- **Individuare la parte del corpo in cui si percepisce il punto di massima intensità** di azione dell'Asana e rimanere concentrati su quel punto (esempio: la gola in Sarvangasana) per aumentare gli effetti fisiologici, pranici e psichici.

- **Eseguire le Asana asimmetriche prima a destra e poi a sinistra** mantenendo lo stesso numero di respiri in ogni lato e la stessa intensità di esecuzione e concentrazione sia nella fase dinamica che statica;

- **Percepire il corpo come una statua immobile**, che respira in modo calmo e regolare;

- **Durante la pratica eliminare ogni forma di tensione muscolare** con la passività volontaria (ad esempio nei muscoli dorsali e ischiocrurali in Paschimottanasana);

- **Porre l'attenzione sul ritmo del respiro** bilanciando l'inspiro e l'espiro;

- **Percepire e distendere il core** (primo per importanza).

Suggerimenti per **migliorare la propriocezione psichica**:

- **Rimanere testimoni dei movimenti del corpo** e delle sue sensazioni, dell'immobilità, del respiro che procede in modo spontaneo; distinguere cioè l'atto di percepire, da tutto ciò che viene percepito rimanendo attenti, presenti ma al contempo distaccati;

- **Praticare Trataka** utilizzando Shambhavi Mudra su Ajna Chakra o Nasikagra Drishti sulla punta del naso ed entrare nella dimensione psichica dell'asana. ✨



## KUNDALINI KRIYA: NADA SANCHALANA

Il Kriya Yoga produce effetti potenti sul corpo pranico, sul corpo fisico e quello mentale. Nada Sanchalana genera una grande quantità di prana e riallinea le energie fisiche, praniche, psichiche e spirituali lungo la colonna vertebrale, la vibrazione del mantra massaggia il cervello, il midollo spinale e tutti i nervi rigenerando e armonizzando il corpo e la mente.

## TECNICA:

1. Sedetevi con la schiena dritta, priva di tensioni.
2. Chiudete gli occhi e portate la consapevolezza al ritmo naturale del respiro.
3. Praticate Ujjayi Pranayama per alcuni minuti.
4. Visualizzate il respiro salire con l'inspirazione lungo la colonna vertebrale dal perineo (Muladhara Chakra) fino alla sommità del cranio (Sahasrara Chakra) e con l'espiro scendere da Sahasrara a Muladhara; continuate per alcuni minuti.
5. Durante l'espiazione recitate il mantra AUM: la "A" inizia a vibrare in Sahasrara e la "M" termina in Muladhara. Ripetete per 13 cicli. Durante la pratica percepite il respiro, il mantra, la vibrazione, la luce salire e scendere con il respiro lungo la colonna; infine percepite la devozione e l'unione con il Divino.
6. Meditate per alcuni minuti, poi riaprite dolcemente gli occhi.
7. Cantate "Om, Shanti, Shanti, Shanti".