

A photograph of a woman's back, seen from behind. Her right arm is raised, with her hand resting on her upper back. Her left hand is resting on her lower back. A bright red, glowing vertical line runs down the center of her spine, starting from the neck and extending down to the lower back, suggesting a focus on spinal health or energy. The background is a solid dark grey.

ELIMINA IL MAL DI SCHIENA

**Espandi la tua
energia vitale**

di Mario Longhin

LE FUNZIONI DELLA COLONNA VERTEBRALE

La colonna vertebrale è la struttura principale del busto e costituisce l'asse centrale dell'intera architettura scheletrica del corpo. Se la osserviamo da un punto di vista biomeccanico è un vero e proprio **capolavoro di ingegneria biologica** progettata per svolgere le seguenti funzioni di vitale importanza:

- **sostenere** il peso della **testa** e del **tronco**, consentendo i movimenti che contrastano la forza di gravità;
- **assorbire** le sollecitazioni meccaniche in modo da proteggere il **cervello**;
- **proteggere** le **strutture vascolari**;
- **creare stabilità** ed equilibrio sia nelle posture statiche che dinamiche;
- **permettere i movimenti** e la **deambulazione**;
- **garantire l'equilibrio** e l'integrità dell'organismo proteggendo il **midollo spinale** e le **radici nervose** che regolano la circolazione, la respirazione, la digestione, i muscoli, i movimenti, i sensi e la sessualità.

UN MODELLO DI TENSEGRITÀ

L'evoluzione nel corso di milioni di anni ha modellato questa struttura in modo che possa essere al contempo mobile e stabile, un vero e proprio sistema autoportante che viene ben descritto dal principio di "**tensegrità**" caratterizzato dalla capacità di stabilizzarsi meccanicamente tramite forze di tensione e di compressione che si ripartiscono e si equilibrano tra loro in modo uniforme in tutta la struttura.

CHE COS'È?

Se riduciamo l'esame visivo alle parti più grossolane, notiamo la

presenza di corpi vertebrali e dischi che si alternano in modo regolare, i primi garantiscono la stabilità, i secondi permettono la mobilità. Per dare più resilienza e performance all'intera spina dorsale, anche il suo design riflette l'**alternanza di spazi pieni e spazi vuoti** che formano le curve fisiologiche (cervicale, dorsale, lombare e sacrale) che la contraddistinguono.

Oltre alle vertebre e ai dischi, essa comprende il midollo spinale, i nervi, i legamenti e i vasi sanguigni.

OLTRE LA STRUTTURA

La fisiologia Yoga ha una visione più ampia dell'essere umano rispetto all'anatomia descritta dalla scienza occidentale e considera una serie di altri "corpi" chiamati **kosha** via via più sottili che si compenetrano tra loro.

Secondo la filosofia Yoga il **corpo fisico** dipende dal **corpo vitale**, il quale è formato da **prana** che circola nel sistema delle nadi e nei **Chakra**. Lungo la colonna vertebrale si trovano le tre nadi principali **Ida**, **Pingala** e **Sushumna** e i cinque **Chakra** maggiori. Oltre il corpo vitale è presente il corpo mentale collegato al sesto **Chakra** e infine il **corpo causale**, la dimensione dell'anima o Sè collegato al settimo **Chakra**.

Quando nella schiena si manifesta una disfunzione può originarsi da ognuno di questi **kosha** e per questo motivo trovare la causa dello squilibrio non è sempre semplice. In ogni caso **lo Yoga praticato sotto una guida saggia e competente può essere di grande aiuto nel liberare le forze auto guaritrici dell'organismo e portare pace interiore.**

LE CAUSE DEL MAL DI SCHIENA

Nonostante l'eccellente lavoro progettuale svolto dalla natura per garantire la funzionalità della colonna vertebrale, per tutto il periodo

della vita, le disfunzioni legate alla schiena sono sempre più in aumento e riguardano la maggior parte delle persone adulte, anche se iniziano a manifestarsi in soggetti giovani e sono tra le principali cause di assenza dal lavoro.

Le **tre cause principali** che producono circa l'80% delle comuni disfunzioni della schiena sono:

- **forma fisica scadente**
 - * sovrappeso (alimentazione squilibrata);
 - * debolezza/tensione muscolare e/o articolare (insufficiente o eccessiva attività fisica);
 - * traumatismi;
 - * fumo;
 - **stress psicologico ed emotivo** (atteggiamento mentale);
 - **posture e movimenti scorretti.**
- Da notare che, nella maggior parte delle disfunzioni, le cause sono plurime e si autoalimentano.

LA CHIAVE DELLA SALUTE

Esiste una condizione che accomuna la maggior parte delle condizioni disfunzionali e fisiologiche della colonna vertebrale: l'**alterazione di una o più delle sue curve fisiologiche** e di uno scorretto allineamento della stessa rispetto alla linea di gravità che attraversa e divide il corpo in due parti simmetriche.

Questo squilibrio genera pressioni anomale sui dischi, danneggiandoli, e tensioni non fisiologiche su legamenti e muscoli. L'allineamento della colonna vertebrale sull'asse centrale del corpo rigenera l'intero organismo ed **è la chiave per la salute e il benessere psicofisico**, inoltre, con la disciplina dell'Hatha Yoga integrale si favorisce anche lo **sviluppo spirituale.**



Mario Longhin - Fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga 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 fisioterapisti. 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 maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it



FARE PREVENZIONE!

Oltre alle cause sopra elencate, esistono dolori al bacino, alla schiena o alle cervicali che sono un riflesso di altre disfunzioni che riguardano gli organi interni. Quando un dolore persiste nel tempo e risulta invalidante, è necessario consultare sempre un medico specialista per una visita approfondita. In tutti i casi la migliore strategia, la più intelligente e sensata, è la prevenzione con **un adeguato stile di vita**.

LE DISFUNZIONI PIÙ COMUNI E PATANJALI

Gli squilibri più comuni della colonna vertebrale si traducono con una serie di sintomi, come: alcuni tipi di cefalea, torcicollo, cervicalgia, cervicobrachialgia, dorsalgia, dolori intercostali, lombalgia, lombosciatalgia, lombocuralgia, sacroileite, coccigodinia, contratture muscolari, parestesie; tra le disfunzioni degenerative più frequenti ricordiamo l'artrosi e l'ernia del disco, tralasciando le patologie più gravi.

Le persone che soffrono di questi o altri disturbi organici prima di frequentare un corso di Yoga devono informare l'insegnante e consultare il medico di fiducia.

Per evitare che le asana producano effetti nocivi, durante l'esecuzione è sufficiente:

- applicare i **principi indicati da Patanjali**, riservando una **particolare attenzione alla colonna vertebrale**, il "Core" di tutte le pratiche Yoga;
- **strutturare le sequenze** in modo logico-progressivo;
- eseguire le asana seguendo i principi di tensesgrità.

In questo modo la pratica sarà fonte di un **meraviglioso benessere psicofisico**.

IL TEMPIO DELL'ENERGIA VITALE

L'**Hatha Yoga** ha sviluppato un sistema di esercizi unico nel suo genere: **le posture (asana) integrate dalla respirazione calma e regolare (pranayama) vengono vissute da una mente presente, silenziosa e interiorizzata**; un'esperienza sempre nuova e straordinaria dove il gesto diventa un fluire naturale dell'energia e delle

sensazioni attraverso il movimento stesso che si svolge con naturalezza e senza sforzo. Quando l'energia vitale comincia a fluire in modo naturale nelle varie strutture dense e sottili dell'organismo, il corpo comincia a sperimentare un senso di leggerezza, vitalità, dinamismo, amore per la vita e per l'universo.

PREVENIRE IL MAL DI SCHIENA

Tutte le disfunzioni più comuni e frequenti della schiena e della colonna vertebrale si possono risolvere nella fase acuta con cure specifiche e successivamente modificando lo stile di vita in modo da eliminare progressivamente tutte le abitudini dannose ed iniziare un **programma quotidiano e mirato di Yoga con esercizi fisici, respiratori e di rilassamento**.

A livello sociale, medico, sportivo e individuale manca un tassello nella cura della propria persona: l'**igiene vertebrale**.

Questa mancanza è la causa principale del deterioramento e

decadimento del corpo e delle sue funzioni fisiologiche che notiamo negli anziani e non solo. Se facciamo un paragone con i denti è come non utilizzare spazzolino e dentifricio come accadeva all'incirca cinquant'anni orsono.

L'igiene vertebrale integrata dall'allineamento della colonna vertebrale sulla linea di gravità e l'apprendimento delle posture attive contrasta il deterioramento fisico prodotto dalla vita sedentaria, dallo stress, dall'età che avanza e predispone ad uno stile di vita che gradualmente porterà armonia, equilibrio e prosperità in ogni ambito, a partire dal corpo fisico che diventa di giorno in giorno più tonico, vitale e in piena salute.

Gli effetti dell'**igiene vertebrale** sono i seguenti:

- bilanciamento della colonna vertebrale sull'asse centrale del corpo e ripristino delle curve fisiologiche;

- riequilibrio biomeccanico dell'appoggio podalico e distensione dell'ilio-psoas;
- bilanciamento delle forze pressorie toraco-addominali e dei movimenti fisiologici del diaframma;
- miglioramento funzionale del sistema cardiocircolatorio, nervoso, linfatico e digestivo;
- eliminazione degli effetti nefasti dello stress;
- eliminazione dei sovraccarichi ai dischi intervertebrali;
- riequilibrio fisiologico degli organi interni e allineamento dei centri energetici (*chakra*).

Come allineare la colonna vertebrale sull'asse centrale del corpo e sulla linea di gravità.

Per agire sulle cause più frequenti del mal di schiena occorre un adeguato riallineamento scheletrico. Potete trovare un metodo semplice ed efficace nel video collegato a questo articolo. *

<http://bitly/cv4allineamentoposturale>



approfondimento

GUARDA IL VIDEO:
ALLINEAMENTO SCHELETRICO
POSTURALE A CORPO LIBERO



RYS 250 PLUS | TEACHER TRAINING

2019 - 2020

