



Il metodo Spine Yoga può essere un valido alleato contro gli effetti dello stress e della vita sedentaria. Ideata da un italiano, questa disciplina è infatti specifica per il benessere della colonna vertebrale.

# I segreti per ripartire con la schiena dritta

## LA TECNICA

**S**tress, posture sbagliate, vita sedentaria, sovrappeso: i nemici giurati del benessere della nostra schiena possono essere molteplici. Ancora una volta lo yoga si rivela una valida risorsa per correre ai ripari. Il metodo Spine Yoga, specifico per il wellness della colonna vertebrale, nonostante il nome inglese è stato ideato da un italiano, il veneto Mario Longhin, 58 anni, osteopata ed insegnante di yoga, con 40 anni di pratica yogica alle spalle e lunghi periodi di studio in India per approfondire il Kriya yoga, l'Hata yoga e il Kundalini, mirato al risveglio

**L'OSTEOPATA MARIO LONGHIN: «QUESTA PARTE DEL CORPO UNISCE MENTE E FISICO COME UNA CERNIERA»**

energetico. Nel libro da lui scritto, intitolato appunto *Spine Yoga, il metodo più efficace per ridurre le tensioni della schiena e migliorarne la flessibilità*, Longhin ha spiegato che l'idea è nata dalla fusione dello yoga con l'osteopatia classica. Il risultato di questo mix, a livello fisico ma anche psicoemotivo, è uno stile yogico che lavora a 360 gradi sui vari "distretti" della colonna vertebrale, al fine di incrementarne l'elasticità e la flessibilità e alleviare fastidiosi dolori e spiacevoli contratture che ci ostacolano nella vita quotidiana (info su <https://www.spineyoga.it/>).

## LA SCUOLA

Mario Longhin è osteopata esperto di biomeccanica della colonna vertebrale, che ha approfondito con periodi di studio in Inghilterra presso il John Vernham College of

## L'ESERCIZIO

### Psoas, la posizione giusta per la sera

Distesi a terra su una superficie soffice si posizionano i polpacci su un divano. Si rimane così respirando lentamente per 5 minuti. Poi si porta un ginocchio alla volta al petto, facendo 10 respiri, e infine tutte e due le ginocchia, per 10 respiri

Classical Osteopathy. Il suo metodo Spine Yoga oggi è diventato una scuola vera e propria, che forma insegnanti certificati in tutta Italia. «La colonna vertebrale», spiega Longhin, «è al centro di tutte le pratiche dal punto di vista fisico, biomeccanico e "sottile"; unisce come una cerniera corpo, mente e spirito, e mette in contatto il sistema nervoso centrale e periferico.

L'idea di creare il metodo Spine Yoga nasce dalla volontà di rigenerare la colonna attraverso pratiche precise». «Con questo metodo», prosegue Longhin, «possiamo prevenire i disturbi più comuni della colonna generati da sovrappeso, forma fisica scadente, posture scorrette, eccesso di staticità (sindrome da postura statica, che crea pressioni interne deterioranti); senza dimenticare che anche lo stress psichico ed emotivo danneggia la colonna».

## LE LEZIONI

Un semplice esercizio che tutti possiamo fare a casa se vogliamo dare sollievo alla schiena, magari la sera, è la Posizione Psoas: distesi a terra su una superficie soffice si avvicina il corpo ad un divano e si posizionano i polpacci sulla poltrona. Si rimane così respirando lentamente (inspirando dalle narici ed espirando dalla bocca) per 5 minuti. Poi si porta un ginocchio alla volta al petto, facendo 10 respiri lenti e profondi, e si conclude con tutte e due le ginocchia al petto, per 10 respiri. Nello Spine Yoga dopo la fase di riscaldamento si eseguono

asana statiche e dinamiche dove viene "riprogrammato" l'equilibrio dell'apparato muscolo scheletrico e degli organi interni. Seguono una fase di Pranayama e poi il rilassamento profondo distesi in Shavasana. Le lezioni, adatte a tutti, attualmente sono online sul sito ufficiale della scuola, e sul canale YouTube Spine Yoga se ne possono seguire molte gratuitamente, con sequenze di esercizi specifici per riallineare la colonna, tonificare la muscolatura della schiena e ridurre le tensioni.

## LE FASI

Ogni sessione si compone di 4 fasi: riscaldamento, asana, respirazione e rilassamento guidato, distesi a terra. Oltre a migliorare la postura e l'equilibrio, la tecnica si concentra sul respiro e il relax per agevolare, specialmente a fine giornata, la circolazione dei fluidi, affinché la colonna vertebrale si riappropri di maggiore flessibilità e stabilità. L'importante è che la pratica sia regolare: i risultati si ottengono con pazienza, senza sforzi.

**Maria Serena Patriarca**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**È POSSIBILE PREVENIRE I DISTURBI PIÙ COMUNI GENERATI DA POSTURE SCORRETTE ALLEVIANDO LA TENSIONE ANCHE A LIVELLO PSICHICO**

