

SCHIENA IN SALUTE

Di Enzo Ventimiglia



Enzo Ventimiglia - Fondatore di Mat You Can e dello studio Fusion Pilates & Yoga, laureato in Scienze delle attività motorie e sportive, è insegnante certificato 500 ore Odaka Yoga e membro dell'Education team Odaka. Da adolescente ha iniziato il suo cammino di formazione nel ju-jitsu, disciplina di cui è maestro 2° Dan, per poi ampliare le sue conoscenze con il metodo Pilates divenendo Master trainer per Balanced Body University.

La colonna vertebrale è un'affascinante e complessa struttura che rappresenta il nostro nucleo centrale e che sorregge il corpo in stazione eretta. Spesso ci rendiamo conto della sua importanza solo quando siamo afflitti da un dolore che ci rammenta di prendercene cura. La colonna presenta delle curve che consentono di dissipare in modo funzionale il carico esercitato dalla forza di gravità sul nostro corpo facendo in modo che, la stessa colonna, mantenga, a sua volta, la propria integrità. Perché ciò accada è necessario, oltre a un adeguato atteggiamento posturale, anche un equilibrato rapporto tra compressione e decompressione, dove la prima si verifica quando ci muoviamo, mentre la seconda quando siamo distesi e a riposo; attraverso tale alternanza, infatti, i dischi intervertebrali possono mantenere l'idratazione necessaria per creare spazio tra le vertebre e un opportuno movimento articolare.

Nella società di oggi, a causa di un eccesso di sedentarietà, ma ancora di più a causa delle tante ore trascorse in posizione seduta, è molto facile incappare in fastidiose lumbalgie che, se trascurate, possono trasformarsi in vere e proprie inabilità, soprattutto quando vengono compromesse anche le componenti nervose, come accade nella lombosciatalgia. La prevalenza di lumbalgia negli adulti è talmente elevata da costituire, dopo il raffreddore, la principale causa di consulto medico e assenteismo dal luogo di lavoro nei soggetti di età inferiore ai 55 anni. Tale

condizione si è persino aggravata in seguito alla pandemia da Covid-19 che è stata accompagnata da una drastica riduzione dell'attività fisica (dovuta ai lunghi periodi di chiusura di centri Yoga e palestre), e dalla forte tensione psicosociale a cui siamo stati sottoposti, considerata anch'essa un elevato fattore di rischio per l'insorgere del mal di schiena. Spesso, anche gli studiosi della materia hanno difficoltà a risalire all'origine della lumbalgia perché, il più delle volte, non presenta una specificità ben definita neppure quando si usano le più avanzate tecniche di diagnostica per immagini come la risonanza magnetica.

Come sempre, prevenire è meglio che curare. Negli ultimi decenni, grazie ad un approccio più scientifico, lo Yoga è entrato a far parte delle attività raccomandate per mantenere la schiena in salute per via del suo approccio globale che tiene conto non solo dell'aspetto fisico, ma anche di quello mentale. L'attività introspettiva dello Yoga, infatti, allena la mente all'osservazione, processo che ha inizio sul tappetino, ma che coinvolge altre sfere della vita, rendendo il praticante capace di discernere meglio tra le cattive e le buone abitudini. Perché allora lo Yoga fa bene alla schiena? La risposta più ovvia potrebbe essere: **mantiene giovane la nostra colonna vertebrale salvaguardando la corretta esecuzione dei suoi cinque principali movimenti (flessione, estensione, torsione, flessione laterale e allungamento assiale)**. È opportuno però ricordarsi che una buona pratica va strutturata rispettando la biomeccanica del corpo umano, senza inseguire la bellezza coreografica delle pose; è molto meglio usare un asana per addentrarsi nel corpo che usare il corpo per addentrarsi in un asana. □

7 REGOLE PER UNA PRATICA SALUTARE PER LA SCHIENA

□ Dedichiamo alcuni momenti di presa di coscienza dell'asse centrale del corpo focalizzandoci sulla colonna prima di iniziare la pratica.

□ Prima di addentrarci negli asana prepariamo sempre la colonna con qualche movimento di mobilitazione dinamica (Cat - Cow quadrupedia o l'esercizio proposto all'inizio della sequenza) in modo da scaldare il tessuto connettivo e i muscoli che la muovono e la stabilizzano.

□ Quando eseguiamo asana che mirano a rendere la colonna più flessibile, specialmente nei piegamenti all'indietro, dovremmo fare in modo che l'intensità sia sempre ben distribuita su tutti i tratti della colonna (lombare, cervicale e toracico) anziché su un solo segmento. Questo vale anche per i praticanti più flessibili i quali tendono spesso a sovraccaricare la colonna in un unico punto chiamato **hinge point** (vedi Approfondimento)

□ Ascoltiamo il respiro che dovrebbe essere sempre calmo e fluido; quando l'intensità degli asana è eccessiva, il respiro diviene corto e instabile.

□ Evitiamo di passare da un estremo all'altro in modo rapido. Esempio, dalla posa dell'Aratro (Halasana) a quella del Pesce (Matsyasana). Meglio inserire una posa neutrale in mezzo (come il Ponte), con il bacino non troppo alto (Setu Bandhasana).

□ Evitiamo di usare la trazione o la spinta delle braccia in modo intenso per andare in profondità nella posa come avviene, ad esempio, con l'utilizzo dei bind nelle torsioni. Tali pratiche richiedono anni di preparazione e non sono adatte a tutti.

□ Usciamo da un asana quanto più lentamente in proporzione a quanto si è mantenuto.

APPROFONDIMENTO

Gli **hinge points** sono dei punti di snodo della colonna, rappresentati da segmenti vertebrali particolarmente mobili, che interrompono l'armonia della curva, assorbendo la maggior parte della compressione che, invece, dovrebbe essere condivisa con le altre vertebre. Tali punti sono facilmente

riscontrabili nei piegamenti all'indietro, ma possono manifestarsi in tutte le direzioni di movimento della colonna. Gli **hinge points** possono essere singoli oppure doppi e nei piegamenti all'indietro generalmente si presentano sui segmenti vertebrali L4 - L5, L2 - L3 e T12 - L5.



Per approfondire l'argomento, una volta eseguite le pose, scansiona il codice QR con il tuo smartphone o fotocamera.

Da sostituire

PRATICA

Le sequenze che proponiamo tengono conto dei principi illustrati e mirano a muovere la colonna su diversi piani dello spazio, allentando al contempo la tensione nelle anche che, altrimenti, influenzerebbe il corretto allineamento del bacino. Ogni posa dovrebbe essere mantenuta per almeno 3 cicli di respiro.



PRESA DI COSCIENZA E RIATTIVAZIONE

Posizionatevi in piedi, con le braccia lungo i fianchi, ad occhi chiusi. Per un minuto lasciate che la vostra attenzione si sposti sull'asse centrale del corpo. Immaginate la colonna fluttuare all'interno dei fluidi del corpo percependo questa come un canale di connessione tra cielo e terra. Inspirando, flettete leggermente le ginocchia e ruotate le braccia all'esterno muovendole indietro, lasciando che le scapole si avvicinino, l'una all'altra, dolcemente. Sollevare ed espandete il torace in avanti e in alto con il collo ben allungato e lo sguardo rivolto in alto. Oscillate al contempo con il coccige indietro estendendo l'intera colonna. (A)

Espirando, richiamate le braccia in avanti ruotandole all'interno mentre sentite le scapole aprirsi. Arrotondate la colonna muovendo lo sguardo in basso e il coccige in avanti. Immaginate la colonna sprofondare all'interno di un morbido cuscino. (B) Alternate i due movimenti per 1 minuto mantenendo una connessione fluida tra i movimenti delle braccia e della colonna.

SEQUENZA IN PIEDI



1 CANE A FACCIA IN GIÙ (variante)

Dalla posa del Cane a faccia in giù, spostate il peso sul braccio destro per poi flettere il ginocchio destro staccando il piede da terra. Questo vi permetterà di distribuire l'allungamento maggiormente sulla muscolatura posteriore della gamba sinistra. Mantenete una spinta decisa delle mani in avanti, richiamando i gomiti all'interno. Indirizzate gli ischi verso l'alto mentre cercate di radicare il tallone in basso.



2 TORSIONE DALLA QUADRUPEDIA

Atterrate in modo controllato con il ginocchio destro sul tappetino e mantenete la gamba opposta distesa con l'avampiede ben radicato al suolo. Spingete con la mano sinistra in basso per staccare quella destra e iniziate a ruotare con il torace e la testa verso destra puntando il braccio verso l'alto. Mantenete il braccio in linea con le spalle e sentite le clavicole aprirsi dal centro verso le estremità.

SEQUENZA A TERRA



1 PONTE A PIEDI INCROCIATI

Distendetevi in posizione supina con le ginocchia piegate, le braccia aperte a lato con il palmo delle mani rivolto in alto. Posizionate la caviglia destra dietro la sinistra incrociando i piedi. Spingete con i piedi in basso per sollevare il bacino in un ponte attivando i muscoli interni delle cosce e l'addome. Fermatevi quando le ginocchia, il bacino e le spalle saranno allineati sulla stessa diagonale. Mantenete la gola rilassata rimanendo in appoggio tra le scapole e immaginando il coccige che si allunga nella direzione delle ginocchia.



2 PONTE CON ROTAZIONE

Stabilizzando l'anca e il ginocchio sinistro, iniziate ad aprire il ginocchio destro all'esterno. Quando avvertite che il movimento dell'anca è completo, lasciate che il bacino segua il movimento così che il suo lato destro inizierà a scendere permettendovi di poggiare il ginocchio a terra. Spingete ulteriormente con il piede sinistro in basso puntando il ginocchio sinistro in avanti. Sentirete il lato sinistro del bacino sollevarsi e l'intera muscolatura frontale della coscia sinistra allungarsi. Se il ginocchio non arriva a terra o avvertite tensione, tenete il bacino più basso. Dopo aver mantenuto la posizione per alcuni respiri, richiudete il ginocchio destro sul sinistro riallineando il bacino; srotolate la colonna sul tappetino.



3 ANJANEYASANA (variante)

Tornate con la mano destra sul tappetino facendovi spazio per avanzare con il piede sinistro in un affondo. Estendete la colonna verso l'alto puntando il braccio destro in avanti e il sinistro indietro. Il torace ruoterà leggermente a sinistra mentre mantenete lo sguardo rivolto in avanti. Le gambe sono attive e l'affondo dovrebbe rispettare lo spazio tra le vertebre. Affondate con il bacino in basso in funzione di ciò che sentite a livello lombare.



4 VIRABHADRASANA 1 variante

Apoggiate le mani al suolo, sollevate il ginocchio destro per poi ruotare il piede all'esterno, poggiando il tallone. Attivate il centro del corpo e sollevate il busto mantenendolo leggermente inclinato in avanti e allineato alla stessa diagonale della gamba posteriore. Sollevare le braccia sopra le spalle in modo che proseguano la diagonale formata dalla gamba e dal busto. Mantenete la muscolatura della schiena attiva e il ginocchio della gamba piegata allineato con il piede.



5 UTKATASANA variante

Richiamate le braccia flettendo i gomiti. Spingete con l'avampiede della gamba posteriore in modo da sollevare il tallone per spostare gradualmente tutto il peso sulla gamba frontale, liberando quella posteriore che potrà avanzare per assumere la stessa posizione dell'altra. Mantenete la posizione della sedia cercando di mantenere le curve della colonna invariate e i gomiti leggermente più avanti rispetto alle spalle con la zona cervicale ben allungata. Ripetete l'intera sequenza sul lato opposto.



3 SUCIRANDHRASANA (Stretching del piriforme)

Dalla posizione supina, a gambe piegate, posizionate l'esterno del piede sinistro sulla coscia destra, a ridosso del ginocchio. Avvicinate le ginocchia al busto per poi afferrare il ginocchio destro passando il braccio corrispondente dell'esterno e il sinistro in mezzo alle gambe. Tirate il ginocchio verso di voi mantenendo il piede sinistro attivo a protezione del ginocchio (sentirete l'area del gluteo sinistro in profondità allungarsi ed in particolare il piriforme, un muscolo molto importante attraverso cui passa il nervo sciatico).



4 BANANASANA

Distendete le gambe spostando la gamba destra lateralmente in leggera abduzione, quindi posizionate la caviglia sinistra sopra la destra e flettete il piede destro per bloccare la caviglia opposta. Allungate le braccia sopra la testa per poi afferrare, con la mano destra, il polso sinistro. Flettete la colonna lateralmente, a destra, così da assumere con l'intero corpo la forma di una mezzaluna. Lasciate che il lato sinistro del bacino rimanga pesante al suolo. Avvertite una lunga linea di energia estendersi dalla mano sinistra alla punta del piede sinistro mentre l'intero lato sinistro del corpo si apre. Ripetete l'intera sequenza sul lato opposto.