

YOGA e MASSAGGIO MIOFASCIALE

Favorisci l'elasticità muscolare
e il rilascio delle tensioni

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.



Per approfondire
l'argomento, una volta
aperta la App, eseguite
la scansione del codice
QR puntando la fotocamera.

Quello miofasciale è un tipo di tessuto connettivo che, come dice la stessa definizione, **connette, separa e supporta i muscoli del corpo, rendendoli organi altamente sensitivi**: la fascia, come viene solitamente chiamata, rappresenta un vero e proprio organo di senso in grado di interagire con il sistema nervoso con un'intesa intelligenza. **Si suddivide in superficiale e profonda ed è principalmente costituita da elastina e collagene**, sostanze proteiche che conferiscono struttura ed elasticità al nostro corpo. La fascia permette a molti muscoli di scivolare tra loro attraverso un meccanismo chiamato *glide & slide* del tutto simile a quello che si verifica a livello osseo nelle articolazioni. Dal punto di vista miofasciale, potremmo affermare che **il nostro corpo possiede molte più articolazioni di**

quelle note. La funzionalità di tali pseudo articolazioni è favorita da **un buon grado di lubrificazione**: se per le **articolazioni** è assicurata dal **liquido sinoviale**, nella **fascia** possiamo contare sull'**acido ialuronico** che viene prodotto in presenza di un'appropriata stimolazione.

LO YOGA PUÒ NON BASTARE

Sebbene la pratica Yoga sia già abbastanza efficace per mantenere la fascia ben idratata e organizzata, visto che pone l'enfasi sull'elasticità muscolare e sul rilascio delle tensioni fisiche, potrebbe non essere sufficiente a prevenire la formazione di quelli che in gergo vengono chiamati *trigger point* (TP), ovvero i suoi principali nemici. Questi "nodi" muscolari sono spesso associati a un dolore persistente che si traduce in una diminuzione della gamma di movimento del muscolo dove il TP è presente. **Tali punti** - talvolta riconoscibili manualmente come aree infiammate, dense e dolorose al tatto e sottolineate da un nodulo molto teso di tessuto muscolare - **possono dare origine a tutta una serie di disturbi annessi, come, ad esempio, un mal di testa o un dolore alla mandibola legati a un TP nella regione scapolare.**

INTERVENIRE CON LA PRATICA

L'integrazione del **massaggio miofasciale con un roller** può essere un

ottimo supporto allo Yoga: non solo è in grado di potenziare i progressi nella pratica degli asana, ma anche di recuperare più velocemente, soprattutto negli stili che prevedono un'intensa attività fisica. In dettaglio, **promuove il rilassamento muscolare e l'idratazione, favorisce la circolazione sanguigna e linfatica, rimuove le tossine dai tessuti stagnanti e immobili, migliora la propriocezione muscolare**. Per tali ragioni la sequenza che vi suggeriamo è indicata sia prima di una sessione Yoga (per preparare i muscoli al lavoro fisico), che alla fine per amplificare gli effetti della pratica. In alternativa, può essere **una buona preparazione per una seduta di meditazione** riducendo al minimo la tensione derivante dallo stare seduti a lungo. ✨

“L'inferno è quando sei teso e il paradiso quando sei rilassato: il rilassamento totale è il paradiso.”
Osho

MASSAGGIO MIOFASCIALE, ISTRUZIONI PER L'USO

- Per ottenere dei risultati duraturi sarebbe opportuno **praticarlo almeno due volte alla settimana**.
- Se una parte risulta **"meno confortevole"** da massaggiare, **perseverate**; normalmente il "senso di fastidio" dovrebbe diminuire, ma se ciò non dovesse accadere passate ad un'altra parte del corpo.
- **Non confondete una sensazione "poco confortevole" con un vero e proprio dolore**. Evitate di massaggiare aree infiammate, contuse oppure ferite, in caso di patologie come tumori, artrite reumatoide o altre patologie importanti rivolgetevi a un medico prima di iniziare questa pratica.
- In commercio esistono **diversi tipi di roller** con dimensioni, texture e densità diverse; trovate quello che più si addice alla vostra struttura. **In generale un mini roller come quello delle foto è più gestibile rispetto a un roller lungo**; inoltre, più è rigido e sottile, più il massaggio sarà intenso rispetto a quello effettuato con uno più morbido e dal diametro più grande. L'ideale sarebbe averli entrambi in modo da creare una progressività in termini di intensità.

LA PRATICA



1 POLPACCI

Sedetevi e poggiate il polpaccio destro sul roller tenendo dapprima la gamba sinistra piegata con la pianta del piede a terra, come supporto, in modo da iniziare con un'intensità di massaggio blanda. Radicate le mani al suolo, vicine al bacino; staccatelo leggermente dal suolo per consentire l'input di movimento delle braccia che vi permetterà di far scorrere il roller. Massaggiate dalla parte alta della caviglia fino alla parte alta del polpaccio senza mai raggiungere la parte posteriore del ginocchio. Effettuate il massaggio con l'anca parallela, ruotata all'esterno e poi all'interno. Appena vi sentirete pronti, e se volete andare più in profondità, incrociate la gamba opposta al di sopra e continuate. Respirate in modo naturale facendo scorrere il roller per circa 45 secondi, quindi cambiate gamba.



2 BICIPITI FEMORALI

Sedetevi e poggiate la coscia destra sul roller tenendo dapprima la gamba sinistra piegata con la pianta del piede a terra, come supporto, al fine di iniziare con un'intensità di massaggio blanda. Radicate le mani al suolo vicine al bacino; staccatelo leggermente dal suolo per consentire l'input di movimento delle braccia che vi permetterà di far scorrere il roller. Massaggiate dalla piega glutea fino alla parte bassa della coscia senza mai raggiungere la parte posteriore del ginocchio. Tenete l'anca parallela, in rotazione esterna e interna. Appena vi sentirete pronti, posizionate il taglio del piede sinistro sulla regione inguinale di destra (mezzo loto) per andare più in profondità. Respirate in modo naturale facendo scorrere il roller per circa 45 secondi, quindi cambiate gamba.



3 ABDUTTORI

Posizionatevi sul fianco destro, in appoggio sull'avambraccio, come nel Side Plank. Sistemate il roller all'esterno della coscia destra. Inizialmente la gamba sinistra è piegata con la pianta del piede a terra, come supporto, al fine di iniziare con un'intensità di massaggio blanda. Attivate la spinta del braccio, e la muscolatura laterale del tronco, staccando il bacino. Iniziate a far scorrere il roller lungo l'esterno coscia senza mai arrivare all'esterno del ginocchio. Appena vi sentirete pronti ad andare più in profondità, posizionate il piede

sinistro sull'interno della coscia destra come nella posa dell'albero. Se questa variante dovesse risultare dolorosa, evitatela. La parte esterna della coscia è attraversata dalla banda ileo-tibiale, che è sostanzialmente un ispessimento fibroso della cosiddetta fascia lata: rappresenta un'importante struttura a supporto del ginocchio che negli sportivi è particolarmente soggetta a infiammazione. Massaggiate con cautela. Respirate in modo naturale facendo scorrere il roller per circa 45 secondi, quindi cambiate gamba.



6 ADDUTTORI

Distendetevi a pancia in giù e ruotate leggermente sul fianco sinistro mantenendo il braccio sinistro disteso al di sopra della testa e a supporto del capo. Sistemate il roller sotto l'interno della coscia destra, al centro della lunghezza del femore, e con il ginocchio flesso. Portate la mano destra sull'osso sacro e iniziate a muovervi come per tornare a pancia in giù; tornate nella posizione iniziale. Alternate il movimento avanti/indietro ripetutamente, facendo scorrere il roller. Per andare più in profondità, appena vi sentirete pronti, staccate il piede destro da terra e continuate il movimento. Rendetelo fluido respirando in modo naturale per circa 45 secondi, quindi cambiate lato.



7 GRAN DORSALE

Posizionatevi sul fianco sinistro con il roller appena sotto l'ascella e con il braccio disteso al di sopra della testa. Radicate la pianta del piede destro con il ginocchio flesso in modo da poter staccare il bacino da terra. Iniziate a far scorrere il roller con un piccolo movimento al fine di massaggiare l'area del gran dorsale di sinistra. Inizialmente, mantenete la gamba sinistra distesa con il piede in appoggio che scivola a terra. Appena vi sentirete pronti, se volete andare più in profondità, staccate il piede da terra mantenendo la gamba sospesa: sentirete il massaggio divenire più profondo. Provate a ricreare lunghezza dalla mano sinistra al piede destro mantenendo la muscolatura centrale del corpo attiva durante l'intera esecuzione. Respirate in modo naturale facendo scorrere il roller per circa 45 secondi, quindi cambiate lato.



8 ADDOMINALI OBLIQUI E QUADRATO LOMBARE

Posizionatevi lateralmente in appoggio sull'avambraccio sinistro e sistemate il roller sotto il fianco sinistro, al di sopra della cresta iliaca. Radicate la pianta del piede destro con il ginocchio flesso e posizionate l'esterno della caviglia sinistra sulla coscia destra, come nella posa del piccione. Premete leggermente con la mano destra contro l'interno del ginocchio sinistro opponendo resistenza in modo da stabilizzare il bacino e attivare il core. Quindi staccate il bacino da terra e iniziate a massaggiare il fianco con un piccolo movimento che ricopre l'area compresa tra le costole e il bacino. Mantenete la spalla sinistra lontana dal collo cercando di stabilizzare la scapola. Respirate in modo naturale facendo scorrere il roller per circa 45 secondi, quindi cambiate lato.



4 GLUTEI E PIRIFORME

Sedete sul roller in appoggio solo sul gluteo destro; poggiate la mano destra a terra e iniziate a massaggiare dalla parte alta alla parte bassa del gluteo. Appena vi sentirete pronti, afferrate con la mano sinistra l'esterno del piede opposto per poi distendere la gamba ruotando al contempo il torace nella stessa direzione, in leggera torsione. In questa posizione, che ricorda la posa di Parivrtta Hasta Padangusthasana, sentirete le fibre muscolari che state massaggiando tendersi leggermente e il massaggio divenire più profondo. Respirate in modo naturale facendo scorrere il roller per circa 45 secondi, quindi cambiate gamba.



9 ROMBOIDE E PARAVERTEBRALI

Sedete a ginocchia flesse e sistemate il roller dietro il torace tra le scapole. Incrociate le braccia portando le mani sulle spalle opposte al fine di aprire le scapole. Immaginate di stirare il tessuto della maglietta dietro il torace. Continuando a guardare in avanti, staccate il bacino in modo da assumere una posizione con la colonna leggermente flessa. Utilizzando le gambe, fate scorrere il roller dalla parte bassa alla parte alta del torace cercando di mantenere la colonna stabile in flessione. Respirate in modo naturale facendo scorrere il roller per circa 45 secondi.



A



B

5 QUADRICIPITI

Sistematizzate il roller sotto entrambe le cosce unite, esattamente al centro tra il bacino e le ginocchia. Posizionate i gomiti sotto le spalle come nella posa di Plank sugli avambracci (A). Iniziate a far scorrere il roller dalla parte alta alla parte bassa della coscia muovendo le braccia senza mai arrivare alle ginocchia.

Una volta preso il ritmo, quando scorrerete in avanti, distendete le braccia come nel cane a faccia in su, ripiegando i gomiti quando scorrerete indietro (B). Rendete il movimento fluido inspirando nella fase di salita ed espirando in quella di discesa. Eseguite il massaggio per circa 1 minuto.



10 TRAPEZIO SUPERIORE

Dalla posizione precedente, intrecciate le mani dietro la zona occipitale formando una sorta di amaca di supporto per la vostra testa. Sollevare ulteriormente il bacino avvicinando la testa al pavimento. Spostate delicatamente la testa indietro immaginando una lunga linea diagonale che connette le ginocchia alla testa. Quindi fate scorrere il roller fino alla parte alta del torace appena più in basso del collo. Ricreate un piccolo movimento massaggiando la parte alta del trapezio, dove sentite maggiormente i muscoli ispessiti. Evitate la zona cervicale. Respirate in modo naturale facendo scorrere il roller per circa 45 secondi.



11 SUBOCCIPITALI E POSTERIORI DEL COLLO

Distendetevi a ginocchio flesse e posizionate il roller dietro la zona cervicale, rilassate le spalle e, per alcuni istanti affidatevi semplicemente al supporto della terra. Mantenete gli occhi rilassati, sentirete la mandibola pesante; distendete i muscoli del viso. Ruotate il capo lateralmente a destra per replicare l'atto di annuire con la testa. Cercate di percepire il movimento dell'articolazione atlo-occipitale, cioè il movimento del capo in relazione al collo. Questo vi permetterà di massaggiare e rilassare i muscoli posteriori del collo di destra. Respirate in modo naturale muovendo il capo in modo delicato e leggero per circa 45 secondi; ruotate il capo sul lato opposto e ripetete.