

YOGA E DIGESTIONE

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 E-RYT 500 Yoga e membro dell'Education team Odaka Yoga. 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 Franklin Method e il 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.

La saggezza delle tradizioni orientali riconosce l'intestino come un secondo cervello e recenti studi scientifici concordano sull'intelligenza di quest'organo. Michael Gershon, responsabile del dipartimento di Anatomia e Biologia cellulare alla Columbia University di New York, considerato il padre della branca della neurogastroenterologia, afferma che esistono più cellule nervose nell'intestino di quante ne abbia il sistema nervoso periferico: 100 milioni solo nell'intestino tenue. Questo secondo cervello è rappresentato dal **sistema nervoso enterico (ENS)**, **una rete molto complessa situata intorno al tubo digerente** che, attraverso i neurotrasmettitori, è in grado non solo di controllare la motilità, la secrezione, l'assorbimento del tratto gastro-intestinale, ma anche di cristallizzare ricordi, generare emozioni e influire sul benessere fisico, agendo in sinergia con il cervello.

UN COLLEGAMENTO PROFONDO

A pari del cervello, anche l'intestino risente dello stress. Non a caso molti problemi dell'apparato digerente sono collegabili alla **Sindrome dell'Intestino Irritabile (SII)**, un disturbo che **provoca dolore addominale ricorrente associato a stipsi o diarrea**. I risultati di alcune ricerche sottolineano il fatto che le persone che ne soffrono registrano un aumento dell'attività simpatica del sistema nervoso. Questo disturbo può essere arginato dagli effetti rilassanti delle **tecniche Yoga**: una sorta di "time out" a breve termine dallo stress che **comporta cambiamenti fisiologici positivi con un aumento del tono vagale in contrapposizione all'attività del sistema simpatico**. Il **nervo vago**, il più lungo dei nervi cranici, è infatti **responsabile della comunicazione tra intestino e cervello** in quello che in inglese è chiamato *gut-brain axis*, ovvero un collegamento bidirezionale tra il sistema nervoso centrale e quello enterico, che collega i centri emotivi e cognitivi. **L'aumento del tono vagale** può

anche **ridurre l'infiammazione del sistema digestivo** inibendo la produzione di citochine proinfiammatorie, piccole proteine coinvolte nei processi infiammatori.

IL RUOLO DELLO YOGA

Che si tratti di disturbi digestivi veri e propri, vicissitudini o problemi della vita che non riusciamo a digerire, **lo Yoga è un efficiente alleato poiché riduce lo stress, facilita la circolazione e lo scorrere dell'energia** promuovendo la motilità intestinale. Oltre a offrire un'azione calmante, con le tecniche di *Pranayama* e di meditazione, viene in nostro soccorso **attraverso la pratica di alcune pose specifiche come le torsioni, che massaggiano gli organi addominali e stimolano Agni**, il fuoco digestivo dell'Ayurveda, capace di digerire il cibo in modo efficiente assorbendo

i nutrienti essenziali ed elaborando le emozioni. **Torcendo delicatamente il corpo, "strizziamo via" il sangue refluo degli organi per fare spazio a quello ossigenato**. Lo Yoga può anche aiutarci a divenire maggiormente consapevoli dei movimenti degli organi interni ampliando l'enterocezione, un'attività sensoriale poco nota volta a comprendere e sentire cosa accade all'interno del nostro corpo. **La sequenza che proponiamo enfatizza gli allungamenti della parete addominale**; le torsioni e le pressioni addominali favoriscono una rigenerazione dei tessuti e una profonda riorganizzazione degli organi interni. *

LA PRATICA



1 Posa della Spirale

Dalla posizione di Tadasana, muovete il piede sinistro indietro e in diagonale verso destra, creando un incrocio con l'altra gamba. Per raggiungere un punto lontano piegate la gamba destra e stabilizzatevi mantenendo entrambe le piante dei piedi al suolo. Iniziate a ruotare il busto verso destra spingendo il gomito corrispondente indietro. Inspirando, sollevate il braccio sinistro ad arco sopra la testa e flettete la colonna lateralmente. Mantenete la posizione per 5 respiri: durante l'inspirazione, allentando la torsione, sperimentate un senso di apertura e spazio tra le costole di sinistra mentre, durante l'espirazione, aumentate la torsione sentendo gli organi interni che vengono piacevolmente "strizzati".



2 Parivrtta Gomukhasana

Sfruttando l'incrocio delle gambe della precedente posa, sedetevi mantenendo la posizione. Se potete, sormontate il ginocchio destro sopra il sinistro. Inspirate per allungare la colonna e allontanare l'osso sacro da terra, se avete difficoltà, sedetevi su di un paio di Yogablock. Posizionate le mani in Anjali Mudra ed espirando ruotate la colonna verso destra, appoggiando il braccio sinistro sulla coscia. Esercitate una leggera pressione con la mano destra sulla sinistra e con la seguente espirazione incrementate leggermente la rotazione cercando di ritrarre l'addome (senza irrigirlo) per massaggiare gli organi interni. Mantenete le spalle ben aperte e la posizione per 5 respiri.



3 Trikonasana

Dalla posa precedente, eseguite un movimento rotatorio inverso e aiutatevi con la mano sinistra per arrivare in piedi con le gambe divaricate e distese; i talloni sono su un'unica linea, il piede destro è rivolto in avanti e il sinistro ruotato leggermente all'esterno. Radicate le dita della mano destra al suolo e iniziate a ruotare verso l'alto allungando il braccio sinistro al cielo. Provate a portare il bacino indietro e la sommità della testa in avanti per allungare la colonna vertebrale. Se riuscite, senza forzare, ruotate lo sguardo in alto. Mantenete la posa per 5 respiri.



4 Anjaneyasana (variante)

Piegate la gamba destra e posizionate le mani ai lati del piede destro; successivamente, poggiate il ginocchio sinistro a terra in Anjaneyasana. Sollevare il busto e intrecciate le mani dietro la schiena. Allungate le braccia verso il basso spingendo in opposizione il petto in alto. Alimentate l'inspirazione per allontanare il torace dal bacino in modo da percepire l'addome allungarsi e tendersi. Le gambe sono attive e lo sguardo è rivolto verso l'alto. Mantenete la posa per 5 respiri.



5 Parivritta Parsvakonasana

Partendo da Anjaneyasana, portate le mani all'altezza del cuore, quindi ruotate il torace verso destra e posizionate il braccio sinistro all'esterno della coscia destra. Esercitate una leggera pressione con la mano destra sulla sinistra e con la seguente espirazione incrementate la rotazione. Stabilizzata la torsione, se non vi crea problemi, radicate l'avampiede sinistro e puntate il tallone corrispondente indietro staccando il ginocchio sinistro da terra. Le gambe sono attive e lo sguardo è rivolto verso l'alto. Mantenete la posa per 5 respiri.



9 Balasana (variante con i pugni all'interno)

Sedetevi con il bacino in appoggio Virasana, chiudete i pugni con i polci all'interno, uniteli e posizionatevi all'altezza dell'ombelico per poi estendere delicatamente la pelle verso l'alto. Piegatevi in avanti ed espirate in modo che i pugni, interponendosi tra le cosce e l'addome, creino un profondo massaggio agli organi interni. Mantenete la pressione piacevole e mai dolorosa, focalizzandovi sui tessuti che gradualmente si elasticizzano. Mantenete la posa per 5 respiri enfatizzando la pressione e "scavando" maggiormente l'addome nella fase di espirazione.



10 Supta Matsyendrasana

Distendetevi a pancia in su a ginocchia flesse. Radicate le piante dei piedi e sollevate leggermente il bacino da terra per spostarlo di pochi centimetri a destra. Questo è un passaggio importante poiché permette di allineare il bacino al torace durante la torsione. Espirate e flettete il ginocchio destro per portare l'interno del piede all'interno del ginocchio della gamba sinistra distesa con il piede attivamente flesso a martello. Inspirate, ed espirando, ruotate il bacino a sinistra attraversando con il ginocchio destro la

linea mediana fino a portare l'esterno della coscia parallelo al suolo. Posizionate la mano sinistra all'esterno del ginocchio destro e, facendo leva su questo, ruotate il torace verso destra allungando il braccio corrispondente lontano e in linea con le spalle. Mantenete la posizione per 5 respiri. Durante le espirazioni, rilasciate il ginocchio sinistro e la spalla destra verso il pavimento. Dopo aver mantenuto la posa, rilassate entrambe le gambe sul pavimento per neutralizzare la colonna vertebrale; mantenete la posa per alcuni respiri prima di eseguirla dall'altro lato.



6 Urdhva Mukha Svanasana (variante)

Riportate le mani a terra ai lati del piede, premete in basso e attivate spalle e addome per supportare la colonna e staccare il piede destro in modo da planare con la tibia a terra, leggermente a lato della mano destra. Estendete la colonna richiamando la spalla destra indietro e ruotando leggermente il torace a destra. Mantenete la gamba sinistra attiva e, affidandovi al supporto delle braccia, lasciate pesare il lato sinistro del bacino in basso così da percepire lo Psoas e i muscoli obliqui allungarsi. Ogni volta che espirate, concentratevi sulla connessione tra la scapola destra e il gluteo opposto. Mantenete la posa per 5 respiri.



7 Dhanurasana

Posizionatevi distesi a pancia in giù. Attivate le gambe, allungatele indietro e staccate leggermente le cosce da terra mentre, al contempo, radicate le ossa del bacino. Piegate le ginocchia e, inspirando, iniziate a estendere la colonna allungando le braccia indietro per poi, flettendo le ginocchia, afferrare l'esterno delle caviglie con le mani. Una volta stabilizzata la presa, energizzate le gambe come se voleste distenderle e attivate l'interno coscia per richiamarlo verso l'asse centrale del corpo. Mantenete l'addome attivo e mentre questo si "allunga" focalizzatevi sulla connessione tra torace e bacino. Durante l'inspirazione, enfatizzate la spinta del torace in avanti e il sollevamento del cuore. Rimanete sollevati per 5 respiri. Quindi controbilanciate la posa passando nel fanciullo per alcuni respiri.



8 Mayurasana

Posizionatevi in ginocchio, appoggiate le mani a terra con le braccia ruotate all'esterno e le dita delle mani rivolte verso di voi. Avvicinate i gomiti e stringete le braccia insieme. Create un appoggio solido per il corpo e, piegando le braccia, proiettate il busto in avanti fino a poggiare l'addome su queste. Spostate il baricentro in avanti e, premendo sui palmi delle mani, sollevate le ginocchia da terra con le gambe flesse e i piedi rivolti in alto. Se vi sentite a vostro agio, distendete le gambe nella variante completa di questa posa. Mantenete l'addome rigido e la posa per 5 respiri. Questa è una posa "super avanzata" che richiede una certa esperienza, sentitevi liberi di non eseguirla passando alla posa successiva.



11 Malasana

Accovacciatevi con i piedi alla larghezza del bacino e leggermente ruotati all'esterno. Se non riuscite a poggiare i talloni aiutatevi con una coperta o un tappetino ripiegato. Separate le cosce a una distanza leggermente più ampia di quella delle spalle. Espirando, inclinate il busto in avanti e sollevate il petto verso l'alto muovendo in opposizione l'osso sacro indietro. Posizionate le mani in Anjali Mudra e poggiate i gomiti sulle cosce per farvi spazio. Mantenete la posa per 5 respiri o, se conoscete la tecnica di Kapalabhati, eseguite le espirazioni forzate continue retraendo il basso addome. Tornate in piedi per ripetere la sequenza dal lato opposto.

QUESTIONE DI ORGANIZZAZIONE

Ogni organo interno può essere paragonato a un palloncino attaccato ad altri palloncini, adesi, a loro volta, alla parete interna dell'addome. Sono stipati dentro di noi, sospesi e collegati tramite legamenti e connessioni fasciali. Il fegato, ad esempio, è connesso al diaframma, al rene destro, allo stomaco, al colon e alla parete addominale. All'interno di questo sistema legamentoso sospensivo, i nostri organi devono essere in grado di muoversi su e giù, da un lato all'altro e in modo rotatorio dando vita a due tipi di movimento: la mobilità, in cui l'organo si muove in un certo grado su tutti questi piani, e la motilità, che invece è inerente all'organo stesso. La tensione muscolo-scheletrica e fasciale può influenzare la struttura e il posizionamento di uno di questi palloncini, spostandolo in una posizione non ideale a favorire le sue funzioni.

“Il cervello è come lo stomaco: quello che conta non è quanto ci metti dentro, ma quanto riesce a digerire.”

Albert Jay Nock