

# Yoga che ti passa! E il mal di schiena sparisce :-)

## Yoga che ti passa! Un ottimo libro di Jayadev Jaerschky e Devika Camedda

**Yoga che ti passa!** Un interessante e utile libro sui  tantissimi benefici dello yoga per i più svariati disturbi di salute.

In attesa di una essenziale recensione del libro trovate qui di seguito la descrizione di alcune tra le più utili e comuni posizioni yoga.

I problemi alla schiena sono spesso presenti nella nostra vita, a volte in modo regolare, poiché di solito le cause sono: lo stress, le cattive posture, soprattutto la mancanza di esercizio fisico. Spesso soffriamo in precisi punti della schiena. Cervicale o lombare sono i punti più sovraccaricati a causa dello stress. Pertanto è bene sottolineare che **lo yoga è un eccellente modo per alleviare le nostre tensioni**, in particolare alla schiena, una parte di noi da mantenere sempre in salute perfetta, onde evitare tanto dolore e disagio, a volte invalidante.

Lo yoga porta **grandi benefici alla nostra salute fisica e mentale**, in quanto ci aiuta a migliorare il controllo di tutte le parti del corpo, oltre ad essere un eccellente strumento per ottenere ottimi muscoli e mantenere nel tempo giovani le articolazioni. Questo perché praticando yoga facciamo stretching in ogni parte del corpo, beneficiando di una circolazione sanguigna che migliora notevolmente già con le

prime lezioni. Pertanto, e per una serie di ragioni, **la pratica può essere molto utile per una buona salute della schiena.**

Prima di tutto bisogna ricordare che lo yoga si basa su una serie di posture che hanno lo scopo di allungare il corpo in ogni sua parte. In particolare la schiena è una delle parti principali del corpo ad essere oggetto di benefici. Quasi tutte le posizioni si concentrano sul dare sollievo alla schiena, **eliminando la tensione che si accumula.**

## **Saluto al sole**

Mi soffermo in primo luogo su una posizione yoga tradizionale, il saluto al sole. **Una posizione che lavora molto su tutta la cervicale,** punto in cui si accumula maggiore tensione. In particolare, il momento migliore della posizione è la forma di V rovesciata in cui ci si trova a metà della sua esecuzione. E' essenziale concentrarsi su tutte le fasi di questa posizione, in modo da togliere tensione e allungare il più possibile la schiena.

Questo è uno dei fondamenti dello yoga, tutte le fasi della posizione devono essere fatte bene, in quanto è un buon modo per diventare consapevoli di tutto il corpo, di ogni sua parte. In questo caso, ciò che si estende bene e alla perfezione sono le parti basse della schiena, la zona posteriore come le natiche, una parte che di solito accumula un sacco di tensione lungo tutta la giornata. E quindi il saluto al sole ci aiuterà enormemente ad abbattere eventuali disagi, anche con una drastica diminuzione del disagio con la prima pratica. E' essenziale per mantenere un buon respiro controllare ciascuno dei movimenti, in modo che l'effetto sia maggiore.

**Di seguito un video che mostra la sequenza del saluto al sole**

# Posizione del gatto

Un'altra posizione ottima per lo stretching è quella del gatto, **ottima per tutta la schiena e la colonna vertebrale**. Per eseguirla ci mettiamo carponi sulle quattro zampe, sulle ginocchia e con il tronco parallelo alle gambe allineate con le mani. In questa posizione inarchiamo la schiena su e giù lentamente, in modo da portare le vertebre a separarsi con enorme relax e sollievo per tutte le tensioni presenti. **Questa posizione ci aiuta a migliorare la circolazione sanguigna** nella parte posteriore e quindi a raggiungere un migliore stato della schiena stessa.

Più di altri, con questo approccio otterremo grandi **benefici**, soprattutto per la **colonna vertebrale, cervicale e la parte lombare**, che come già accennato, sono le parti che più comunemente ci fanno soffrire. Ma è anche vero che con questo approccio lavoriamo sia sulla parte anteriore che posteriore del nostro corpo, molto anche sugli addominali alti. E' necessario eseguire lentamente l'esercizio senza movimenti bruschi, onde evitare improvvisi traumi.

**Di seguito un video che mostra la posizione del gatto**

# Posizione dell'aratro

Un'altra posizione yoga che ci aiuta a eliminare i disagi alla schiena è l'aratro. Questa posizione richiede una grande flessibilità. Il modo per farla è metterci distesi a faccia in su e le braccia lungo i fianchi, palmi verso il basso sul pavimento. Idealmente tenendo le dita sul pavimento e cercando di tenere nel suo insieme la schiena diritta.

L'aratro è una posizione complessa e molte persone riescono poco, perché richiede un sacco di flessibilità, ma è anche vero che non è necessario arrivare fino alla fine della posizione, si fa quel che si può, possiamo gradualmente

guadagnare agilità e fare l'intero movimento concentrandoci maggiormente sulla nostra parte posteriore. E' vero, è complessa, ma è una delle migliori per allungare bene la cervicale e alleviare la tensione che si accumula nel corpo. C'è molto utile e necessario farla in modo costante, includila nella tua routine di yoga quotidiana, poi gradualmente arriverai alla sua piena esecuzione.

**Di seguito un video che mostra la posizione dell'aratro**

**Scopri "Yoga che ti passa! Liberi dal mal di schiena", DVD e libro di Jayadev Jaerschky e Devika Camedda**

Estratto PDF del libro!

