



# YOGA ed EQUILIBRIO



## la sinergia del movimento

di Alessandra Dozio (medico e insegnante della scuola Kriya Yoga Maha Sadhana)

*Una "macchina" meravigliosa in cui ogni singolo ingranaggio è correlato al successivo e al precedente in modo da ottenere la massima efficacia con il minor dispendio energetico; sebbene questa sembri la recensione di un'automobile a ridotto impatto ambientale, è invece il riassunto di ciò che avviene nel corpo umano dove i diversi sistemi sono strettamente correlati garantendone l'integrità e l'equilibrio: l'omeostasi.*

Ogni movimento è reso possibile dall'attivazione di una complessa rete costituita da muscoli, vie nervose e recettori che, grazie al controllo di sistemi integrati, consente il fine controllo della posizione del corpo e dei suoi segmenti in fase statica e dinamica, ovvero l'equilibrio. Risulta importante sottolineare come nella stazione eretta si abbia l'intervento di diverse forze che hanno lo scopo di mantenere il controllo posturale. Questo deve provvedere a:

- **controbilanciare la forza di gravità** impedendo al tronco e agli arti di flettersi e cadere a terra grazie alla contrazione tonica della muscolatura antigravitaria (fase importante sia nell'immobilità che durante il movimento);
- **correggere ogni spostamento del baricentro** in modo da mantenerlo nel poligono d'appoggio;
- **recuperare la stazione eretta** qualora sia stata persa;
- **fornire un punto fisso** rispetto al quale si possano articolare i movimenti dei singoli segmenti.

**UN ESERCIZIO PER COMPRENDERE**

Dopo questa breve introduzione, proponiamo un esercizio: posizionarsi in stazione eretta, piedi uniti, cercando di allineare la colonna vertebrale e portando lo sguardo all'orizzonte; in questa posizione iniziamo a spostare l'attenzione sul nostro corpo, sull'appoggio e sulle oscillazioni che compiamo. Dopo aver analizzato ogni distretto ripetiamo a occhi chiusi e ascoltiamo ciò che succede: le oscillazioni diventano più ampie e la contrazione muscolare è maggiormente percepibile; grazie a questi adattamenti il nostro appoggio non cambia.

Questo semplice esercizio ci consente di comprendere quanti sistemi intervengono nel controllo dell'equilibrio statico e durante il movimento:

- **sistemi sensoriali**, che forniscono

informazioni sulla posizione del soggetto relativa all'ambiente circostante tramite il sistema somatoestesico (propriocezione) e quello visivo, e indicazione relative alla posizione assoluta rispetto allo spazio inerziale sistema vestibolare;

- **sistemi d'integrazione del segnale** quali cervello, encefalo e midollo spinale;

- **sistemi di segnali** che, tramite vie afferenti, efferenti, giunzioni neuromuscolari e i riflessi spinali, consentono l'azione diretta dei centri d'integrazione sull'apparato muscolare;

- **sistema muscolo-scheletrico**, che rappresenta l'effettore macroscopico del movimento.

Sebbene in qualsiasi semplice movimento vi sia equilibrio, questo può essere sviluppato portando a un maggior controllo sulle risorse del proprio corpo.

**ASANA**

Lo Yoga è un'antica disciplina fondata sullo studio dell'equilibrio dell'uomo inteso come unità corporemente-spirito. Grazie ai suoi strumenti, Asana (postura), Pranayama (respirazione) e meditazione (kriya), consente di acquisire una maggior consapevolezza dei propri mezzi e possibilità. Lo strumento principe che lo Yoga ci offre sono gli Asana, che non sono semplici posizioni del corpo, ma conquiste sempre più fini del nostro essere e della nostra consapevolezza: riusciamo a scoprire il nostro corpo, le nostre potenzialità, a superare le difficoltà grazie all'applicazione di tecniche di respirazione e di concentrazione che innescano con il tempo degli automatismi naturali. L'applicazione del **metodo KYMS, Kriya Yoga Maha (Grande) Sadhana (Pratica)**, con i suoi protocolli di allenamento, consente di acquisire una più fine capacità di movimento e di mantenimento di posture dell'equilibrio, portando quindi a una maggior consapevolezza

za delle grandi risorse motorie che si hanno a disposizione. **Questo aspetto dell'equilibrio, inteso come risorsa, può essere sottovalutato**, nonostante sia di grande importanza: basti pensare a coloro che hanno difficoltà motorie dovute a problemi sia banali, quali algie correlate a vizi posturali, sia più gravi, da deficit funzionali causati da lesioni ischemiche cerebrali o patologie articolari che riducono la capacità motoria. Il significato di Asana è **"postura stabile e confortevole"**: eseguire la posizione vuol dire esprimere uno stato di equilibrio perfetto in cui il nostro essere è completamente presente, consapevole e attivo, senza però vivere lo stress del fare.

Un esempio di lavoro di preparazione si può avere studiando la postura di Vrksasana (il classico albero). Si tratta di una postura relativamente facile, che però richiede alcuni elementi chiave:

1. lo studio della propria linea mediana e dell'appoggio plantare;
2. fissare lo sguardo all'orizzonte;
3. la capacità di rilevare le varie sensazioni e attivare i meccanismi di stabilizzazione e di compensazione;
4. rilevare e fortificare il baricentro;
5. attivare il tono addominale;
6. contrarre glutei e quadricipite dell'arto di sostegno;
7. mantenere la consapevolezza del respiro e possibilmente seguirne il flusso nella fasi di inspiro - pausa - espiro.

**ASANA DI EQUILIBRIO**

Dal libro **"Praticare 21 Asana metodo KYMS"** riportiamo alcuni estratti relativi ad Asana di equilibrio. **POSTURA DELL'ALBERO CON IL GINOCCHIO RIVOLTO VERSO IL BASSO** (fig. 1).

L'Asana favorisce:

- il miglior controllo del corpo nella sua totalità, con attivazione dei meccanismi di aggiustamento posturale





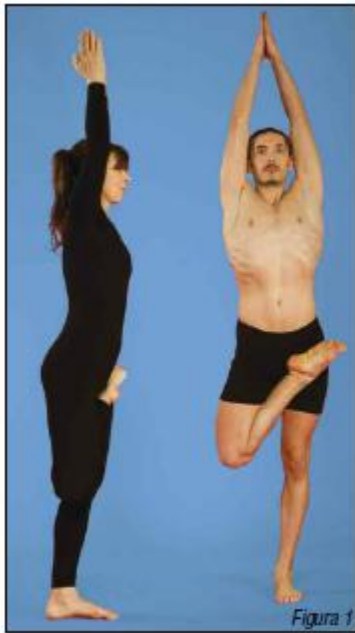


Figura 1



- il miglioramento del controllo posturale, equilibrio e orientamento nello spazio;
- la stimolazione propriocettiva e la migliore stabilità e distribuzione del peso;
- l'appoggio monopodalico rafforza le strutture articolari del ginocchio e della caviglia;
- la coordinazione neuromotoria.

**Fase 1.** Tadasana posizione ortostatica

**Fase 2.** In equilibrio si afferra il dorso del piede con la mano opposta, trazionandolo in direzione della cresta iliaca controlaterale

**Fase 3.** Contrapposizione del dorso del piede alla linea inguinale, adducendo il ginocchio in direzione della linea mediale del corpo

**Fase 4.** Spinta del ginocchio verso il basso e in direzione della linea mediale del corpo con contemporanea flessione a 180° degli arti superiori e posizionamento in Anjali Mudra: Adro Janu Vrksasana.

**DA TADASANA IN SIRSASANA** (fig. 2).

Questo Asana favorisce:

- il miglioramento e il controllo posturale, l'equilibrio e l'orientamento nello spazio;
- la coordinazione neuromotoria;
- il miglioramento del tono, della forza e della resistenza;
- la diminuzione della tensione muscolare;
- la stimolazione dell'attività cardio-circolatoria;
- la stimolazione della muscolatura profonda;
- la riduzione della pressione intradiscale.

**Fase 1.** Tadasana, posizione ortostatica.

**Fase 2.** Flessione del busto con appoggio delle mani sovrapposte a coppa.

**Fase 3.** Appoggio degli avambracci con allineamento dei gomiti alle spalle.

**Fase 4.** L'inserimento del capo tra le mani, l'appoggio della zona parieto-frontale (sommità della fronte) e la pressione degli avambracci e dei gomiti a terra evitano il sovraccarico del tratto cervicale favorendone il suo allungamento;

Fase 5: estensione degli arti superiori con attivazione della muscolatura addominale e glutea;

Fase 6: estensione completa con raggiungimento della verticalità, Sirsasana



Figura 1

