

Anche MOBILI

LA PRATICA
NELL' IYENGAR YOGA®
PER OVVIARE
LE PROBLEMATICHE
DELLA MOBILITÀ
DELL' ARTICOLAZIONE
DELL' ANCA

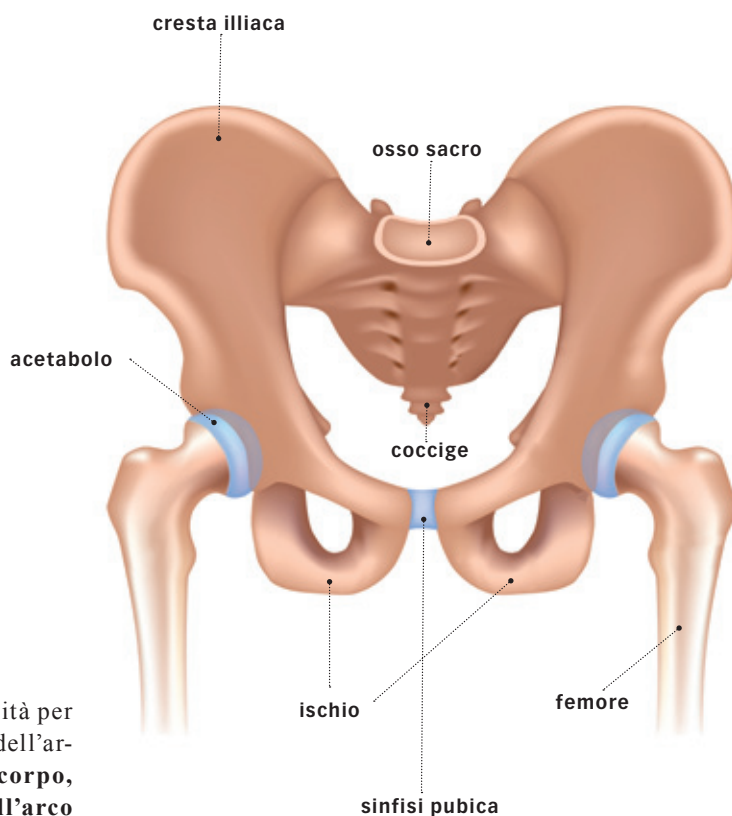
di David Meloni

www.iyengaryogarahasya.it

illustrazioni di Eloisa Scichilone

La qualità Iyengar Yoga® è di grande utilità per ovviare le problematiche della mobilità dell' articolazione dell' anca, **la più resistente del corpo, ma altamente soggetta a degenerazione nell' arco della vita** di un individuo dovendo sostenere tutto il peso del tronco. In condizioni normali, vizi posturali, vita sedentaria, piccoli traumi, particolari attività sportive praticate o praticate in passato, l' avanzare dell' età, possono condizionarne la mobilità e provocare irrigidimento muscolare.

L' articolazione dell' anca (coxo-femorale) è l' area anatomica che unisce l' osso della coscia (femore), alla parte inferiore del tronco, bacino (area iliaca). Il femore è costituito da asta, collo e testa, quest' ultima di forma sferica, rivestita da una cartilagine liscia; si colloca nella cavità acetabolare (situata sulla faccia esterna dell' osso iliaco e rivestita a sua volta da una spessa cartilagine (il labbro dell' acetabolo). La giuntura dell' anca è ancorata, tra testa del femore e acetabolo, tramite il legamento rotondo del femore ed è ulteriormente contenuta dalla capsula articolare, una struttura fibrosa che avvolge l' articolazione, dalla quale partono tre legamenti: l' iliofemorale, il pubofemorale e l' ischiofemorale, che - come indica il loro nome - connettono il femore con l' osso iliaco, l' osso pubico e l' osso dell' ischio; dalla profondità della capsula articolare origina e si innesta la zona orbicolare, costituita da fibre che formano un' ansa che circonda il collo del femore.



Il rivestimento interno della capsula articolare produce il liquido sinoviale, un fluido viscoso che nutre le cartilagini e ne conserva l' elasticità, mantenendo nel contempo lo spazio tra le due ossa che formano l' articolazione; ciò rende il movimento possibile evitando sfregamenti tra le faccette articolari e conseguenti sensazioni dolorose.

Una serie di muscoli che si inseriscono sul femore, bacino, colonna vertebrale, completano la stabilità dell' articolazione e permettono la gamma dei movimenti che essa può compiere.

Esperti insegnanti
certificati di IYENGAR® YOGA
illustreranno sequenze
per migliorare la capacità
di guarigione di comuni disturbi
e problemi di salute.
**Trova un insegnante
nella tua zona sul sito
www.iyengaryoga.it**



La più frequente patologia è la **coxartrosi**, a carico della cartilagine articolare, che, oltre alla progressiva riduzione della mobilità, genera dolore. Il dolore si percepisce inizialmente sulla parte anteriore dell'inguine, all'esterno della giuntura, alla coscia, al ginocchio; la degenerazione può incrementare proporzionalmente fino a far zoppicare e rendere difficile o impossibile la deambulazione. Le cause possono essere congenite, traumi, infezioni, avanzamento dell'età. **Un secondo problema è l'osteoporosi**, a carico della struttura, che si manifesta con una riduzione della densità di determinare aree ossee con incremento di fragilità e maggiore tendenza alle fratture, soprattutto nel genere femminile e con l'avanzamento dell'età.

LA SEQUENZA

Qui di seguito si consiglia una sequenza mirata "a carico ridotto" sulla giuntura, al fine di mantenere o ripristinare l'efficienza del movimento dell'articolazione, **mediante un lavoro leggero e graduale che stimoli il corretto movimento, lo spazio e il flusso sanguigno nell'area.**

Tale sequenza può essere anche un'efficace preparazione alle posizioni in cui la giuntura deve sopportare maggior carico, come ad esempio nelle posizioni in piedi ove l'uso del carico articolare diventa critico. La pratica delle posizioni in piedi è utile nei casi di osteoporosi per preservare la densità ossea nei casi di debolezza della giuntura. Ma devono essere eseguite con il piede avanzato più in alto del piede arretrato, ovvero il piede avanzato contro il muro e rialzato da un supporto rigido come un mattone di legno. Esistono nell'Iyengar anche altri supporti specifici.

I PRINCIPI DELL'IYENGAR YOGA

La pratica di una **specificata sequenza (krama)** consiste in una serie ordinata di **posizioni (asana)**, applicando **azioni mirate (yukti)**, per ottenere l'allineamento dei segmenti ossei, la corretta estensione e l'appropriata modalità di movimento articolare; tutte peculiarità della scuola del Maestro B.K.S. Iyengar, esattamente come l'uso dei supporti.



PRATICA

1 Upavistha Konasana

Siediti su di un supporto, a gambe divaricate, mantenendo paralleli i bordi interni ed esterni degli arti inferiori. Spingi le gambe verso il pavimento, il bacino mantiene una posizione eretta. Altri supporti come in figura.

2 Upavistha Baddha Konasana

Siediti come nella figura precedente, piega una gamba in baddhakonasana, con tre cinture ai punti di: ginocchio, centro coscia e inguine; tira le cinture in modo che tutta la coscia giri verso l'esterno. Altri supporti come in figura.

3 Upavistha Marichyasana

Parti come nella prima posizione e piega una gamba in marichyasana. Il piede ruota verso l'esterno così come gamba e coscia, il bordo esterno del piede preme al suolo. Aiuta l'azione con il braccio.

4 Upavistha Mula Bandhasana

Siediti su una sedia a gambe divaricate, quindi piega una gamba, punta l'avampiede a terra, porta la coscia verso l'esterno e ruotala indietro. Usa la cintura come in figura.

5 Parsvasupta Padangusthasana

Sdraiati in posizione supina con i piedi al muro. Tenendo il bacino allineato solleva una gamba e portala verso l'esterno mentre l'anca poggia su un supporto e il piede appoggia al muro. Richiama il femore verso l'anca. Cinture come in figura.

6 Supta Baddha Konasana

Distenditi su un bolster con il sacro a terra ed esteso verso i piedi, le gambe piegate in baddhakonasana e la cintura sistemata tra caviglia e inguine, sia a destra che a sinistra. Sistema un supporto tra cosce e pavimento e pesi sugli inguini.

