

Sotto pressione

SOVRAPPESO, STRESS, CALDO.
IMPARA A STABILIZZARE IL FLUSSO SANGUIGNO
NEL TUO ORGANISMO

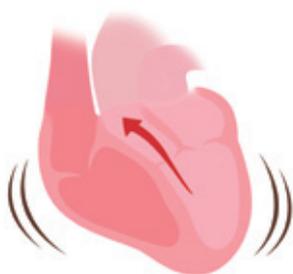
di Gabriella Giubilaro

www.istitutoiyengaryogafirenze.it

Illustrazioni di Eloisa Scichilone

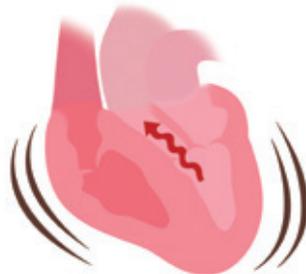
La pressione del sangue indica la forza con cui il cuore fa fluire il sangue lungo i vasi sanguigni per portare ossigeno e nutrimento. La pressione del sangue può variare durante il giorno, a seconda delle condizioni del corpo umano e a seconda delle condizioni esterne. Può aumentare sotto sforzo, con lo stress, l'ansia, la paura o durante i pasti, ma anche con il freddo e l'altitudine. Può anche diminuire, quando si dorme e quando il corpo e la mente sono rilassati, ma anche con il caldo d'estate e con un bagno caldo. Anche l'età, la menopausa o certe malattie possono influenzare la pressione. Se la pressione diminuisce dormendo o quando siamo rilassati è un fatto positivo, perché facciamo riposare il cuore.

NESSUNA IPERTENSIONE



Il sangue scorre
senza difficoltà nei
vasi sanguigni

IPERTENSIONE



Il sangue scorre con
difficoltà nei vasi
sanguigni

Ipertensione

Quando non ci sono cause patologiche (malattie ai reni, squilibrio ormonale) si dice che è ipertensione essenziale. Dal momento che è asintomatica è importante controllarla. Una persona è ipertesa quando la pressione minima (diastolica) supera sempre il valore di 90 (mm/Hg) e quella massima (sistolica) supera sempre il valore di 140 (mm/Hg). È importante specificare "sempre". Quando una persona soffre di ipertensione le pareti interne delle arterie e delle vene sono sottoposte a sforzo, e questo può portare danni pericolosi a molti organi tra cui il cuore, i reni, gli occhi e il cervello.

Avvertenze generali

Se la pressione del sangue è alta a causa di uno stile di vita stressante, la pratica dello yoga può aiutare, specialmente se coadiuvata da un cambiamento di quello stile di vita. Diminuire lo stress e fare attenzione all'alimentazione aiuta la salute in generale e la pressione in particolare. Ci sono delle posizioni yoga che recano più beneficio, specialmente se praticate con supporti opportuni: rilassando il sistema nervoso simpatico, diminuiscono i battiti cardiaci e si rilassa anche la mente.

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



Gli asana buoni e cattivi

Sarebbe bene evitare di sollevare le braccia in alto come per Vīrabhadrāsana I e le posizioni capovolte come Adho Mukha Vṛkṣāsana, Pīncha Mayūrāsana e Sālamba Śīrṣāsana. Sono da evitare anche le posizioni all'indietro e quelle in cui il respiro diventa faticoso. Al contrario praticare le posizioni in avanti con un supporto per la testa e certe posizioni con supporto ha un effetto rilassante sul corpo e sulla mente.

LA SEQUENZA

Nella sequenza indicata sotto è importante non solo come gli āsana sono modificati, ma anche l'ordine

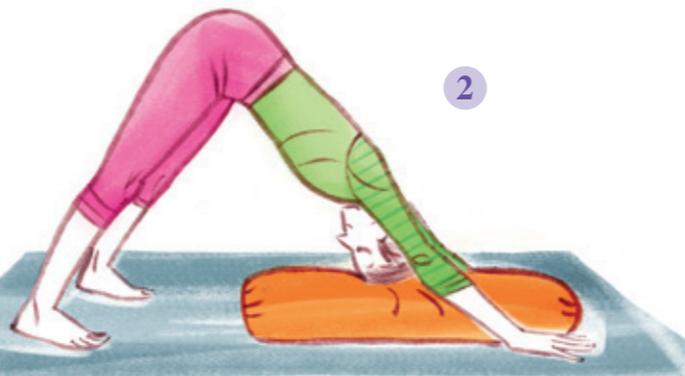
con cui vengono eseguiti e il rimanere a lungo in ogni posizione. Se necessario cominciare con tempi brevi e poi gradualmente cercare di aumentare la durata: con i tempi brevi si ha effetto solo a livello muscolare, mentre rimanendo almeno cinque minuti in ogni posizione (anche qualche minuto in più per Halāsana e Viparīta Karaṇi) si hanno effetti sul sistema nervoso e sulla mente. Alla fine della sequenza praticare sempre Śavāsana da cinque a dieci minuti, facendo attenzione che la fronte sia più alta del mento: se necessario aggiungere una coperta sotto la testa. Anche il prāṇāyāma può essere d'aiuto in quanto il respiro conscio rilassa e fa abbassare la pressione velocemente.

PRATICA



1 Uttānāsana con la testa appoggiata

Con i piedi separati come la larghezza delle anche, piegati in avanti e appoggia la sommità della testa su uno sgabello o su una sedia. Fai attenzione ad allungare la nuca. Lo sgabello deve essere abbastanza alto da non fare sforzo con la schiena e non comprimere il diaframma.



2 Adho Mukha Śvānāsana con la testa appoggiata

Posiziona un cuscino o una coperta piegata sul materassino. Esegui Adho Mukha Śvānāsana e rilassando il collo appoggia la sommità della testa sul cuscino. Se necessario per la schiena metti le mani su due mattoni alzando anche il sostegno per la testa.



3 Adho Mukha Vīrāsana con supporto

Inginocchiati con i piedi uniti e le ginocchia separate, e metti un cuscino fra le gambe. Allunga il busto in avanti e appoggialo sul cuscino mettendo la fronte su una coperta. Si può anche girare la testa a destra e poi a sinistra.



4 Paśchimottānāsana con la fronte appoggiata

Siediti con le gambe dritte in avanti e con un cuscino di traverso sulle gambe. Appoggia fronte e braccia sul cuscino. Se necessario siediti con il bacino più in alto. Se è difficile appoggiare la fronte, aumenta l'altezza del supporto. È possibile aggiungere da qui altre posizioni in avanti.



6 Supta Baddha Koṇāsana

Siediti accanto ad un cuscino, piega le gambe con i piedi uniti e metti due cinture per mantenere le ginocchia piegate. Sdraiati sul cuscino con una coperta sotto la testa in modo che la fronte sia più alta del mento. Se c'è dolore all'inguine incrocia le gambe o metti un supporto sotto le cosce.



5 Halāsana con le cosce appoggiate

Sdraiati su due cuscini o delle coperte, con dietro una sedia o un panchetto con un cuscino sopra. Solleva le gambe e il bacino e appoggia le cosce sul supporto. Fai attenzione che il supporto sia adeguato in modo da allungare la nuca senza farsi male al collo.



7 Setu Bandha Sarvāṅgāsana

Prepara due cuscini perpendicolari fra di loro, siediti nel mezzo di un cuscino, sdraiati e poi scivola con la testa e le spalle fuori del cuscino. Allunga la nuca e piega le braccia di lato. Stira le gambe e appoggiale sull'altro cuscino con i piedi contro il muro.



8 Viparīta Karaṇi al muro

Metti un mattone al muro e un cuscino con una coperta sopra accanto al mattone. Sdraiati di fianco con il bacino al muro, e poi solleva le gambe in su. Il bacino è sul cuscino con l'inguine appena di fuori. Per uscire dalla posizione incrocia le tibie, poi allontanati dal muro. Sdraiati quindi in Savasana.