

Intestino IRRITABILE

UNO DEI DISAGI PIÙ COMUNI DEL NOSTRO SECONDO CERVELLO. AFFRONTALO CON ALLUNGAMENTI E RAFFORZAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI

di Emilia Pagani
www.centroyogaravenna.it

Molte voci nel mondo della medicina occidentale e orientale sono concordi nel ritenere che i disordini intestinali siano la madre di tutte le malattie fisiche e mentali. L'irritazione del colon è una di queste sindromi; pur non essendo una malattia mortale può essere causa di forte disagio.

Una sana motilità

In una situazione normale il cibo una volta ingerito viene digerito inizialmente nello stomaco e nel piccolo intestino. Le sostanze nutritive vengono assorbite e il cibo parzialmente digerito entra nel colon, l'intestino crasso che ha una lunghezza media di 5 metri. I

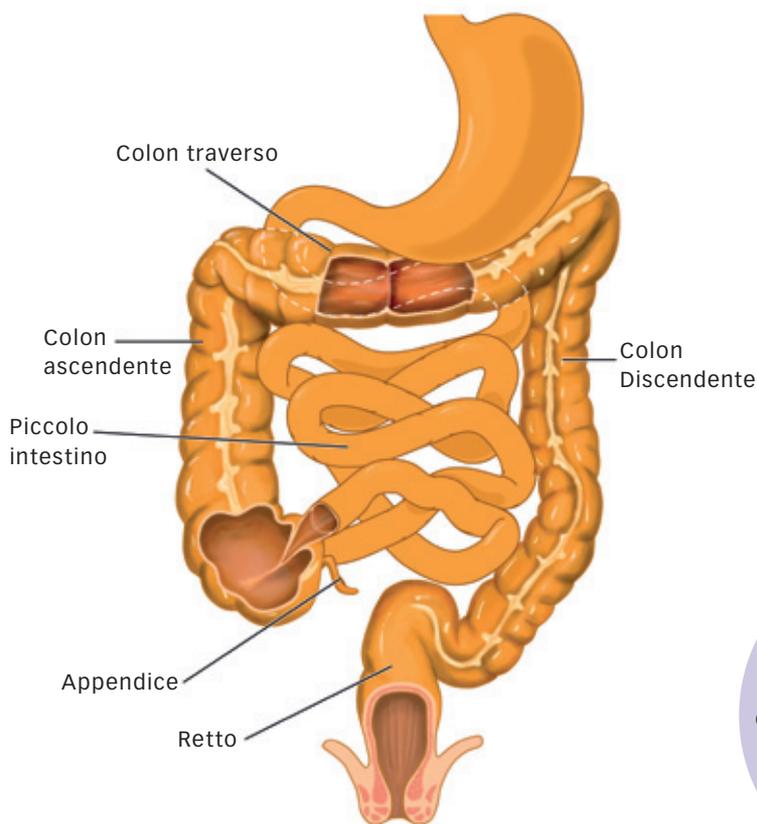
fluidi e le sostanze nutritive residue sono assorbite in questo ultimo tratto intestinale. Le sostanze di scarto, praticamente prive di liquido, passano poi nel retto per essere espulse. La motilità dei muscoli intestinali (cioè la loro capacità di contrarsi e rilassarsi) regola il transito del cibo attraverso l'intestino; la ritmica alternanza di contrazione e rilassamento è quindi la base di un intestino sano e perfettamente funzionante.

I muscoli addominali

In presenza di questa sindrome l'intestino è irritato e la motilità dei muscoli è compromessa: i muscoli si contraggono troppo velocemente o troppo lentamente. Nel primo caso la parte fluida del cibo ingerito, non avendo tempo sufficiente per essere assorbita, viene scaricata in forma di feci liquide anche più volte al giorno specialmente dopo i pasti. La diarrea si alterna spesso alla costipazione e le improvvise contrazioni sono accompagnate da gonfiore e gas. Tale comportamento dell'intestino, imprevedibile e spesso incontrollabile, è causa di stress e incide sullo stato d'animo dell'interessato e sulla sua vita sociale.

Yoga Asana

Lo Yoga propone una pratica specifica da praticare quando il sintomo è attivo che riduce l'irritazione e una raccomandata per rafforzare i muscoli intestinali. *Supta Baddha Konasana*, *Supta Swastikasana*,



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



Supta Virasana e *Sethu Bandha Sarvangasana* sono gli asana da praticare in fase attiva. Riducono l'irritazione perché estendono e ammorbidiscono la regione addominale calmando il dolore e la frequenza delle contrazioni. Il Maestro B.K.S. Iyengar ha spesso spiegato come estensione e rilassamento debbano succedere simultaneamente in un asana, nel nostro caso se l'estensione non è accompagnata da rilassamento il dolore all'addome aumenta. È perciò importante che in queste posizioni si usino supporti per ottenere il rilassamento e una estensione dei muscoli senza "sforzo".

Il programma di lavoro

Per rafforzare e tonificare tali muscoli questa sequenza aiuta a ristabilire la naturale motilità delle viscere. Non vanno praticati quando l'irritazione è presente.

Le due fasi

Si inizia con *Sirsasana* alle corde che allunga l'addome grazie alla forza di gravità, si prosegue con *Urdhva Prasarita Padasana* che lo tonifica e con *Jatara Parivartanasana* che aumenta il movimento intestinale. A seguire le posizioni che distendono gli organi intestinali come *Sarvangasana*, *Setu Bandha Sarvangasana* e *Halasana* e quelle che rafforzano i muscoli come *Paripurna* e *Ardha Navasana*.

PRATICA



1 Sirsasana alle Corde

Si usano due corde lunghe e una corta. La classica posizione capovolta viene qui modificata in modo che la forza di gravità imprima una progressiva estensione del corpo che è appeso alle corde a livello dei fianchi.



2 Urdhva Prasarita Padasana

Sdraiati supini, solleva le gambe, perfettamente estese, fino a formare un angolo retto col pavimento. Rimani per alcuni respiri e ripeti il movimento più volte.

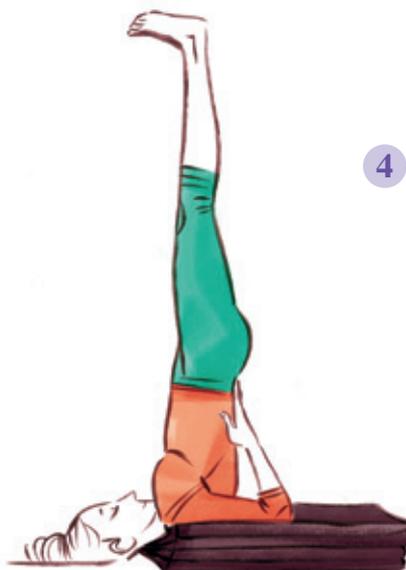


3 Jatara Parivartanasana

Sdraiati supino, estendi le braccia, mani ad altezza delle spalle. Piega le ginocchia solleva i piedi e porta le ginocchia al petto. Ruota sui fianchi a destra e sinistra mantenendo le ginocchia verso il petto e in linea col gomito.

4 Salamba Sarvangasana

Usa coperte per il sostegno delle spalle e metti una cintura ai gomiti. Sdraiati supino con le spalle sul sostegno e la testa a terra. Piega le ginocchia e porta i piedi a terra dietro la testa. Stira le gambe e solleva i lati del busto fino ad avere la schiena perpendicolare a terra. Solleva le gambe tese una dopo l'altra e distendi tutto il corpo verso l'alto.



5 Paripurna Navasana

Seduti con le gambe unite e distese. Porta le mani ai lati del bacino e allunga la schiena. Estendi le braccia parallele tra loro e all'altezza delle spalle, solleva le gambe tese e rimani seduto bilanciandoti sulla punta degli ischi. Innalza la schiena e porta lo sterno verso le cosce.



6 Setu Bandha Sarvangasana

Sdraiati supino, alza il bacino e inserisci un mattone di legno sotto all'osso sacro. Con le spalle e braccia tese a terra, solleva il busto ed apri il torace. Infine estendi le gambe usando una cintura tra le cosce per mantenere le gambe parallele tra loro.



7 Ardha Navasana

Seduto con le gambe unite e distese. Intreccia le dita delle mani dietro la nuca, allaga i gomiti e spingi la testa contro le mani. Solleva il busto e le gambe tese bilanciandoti sugli ischi.



8 Halasana

Usa le coperte per il sostegno delle spalle e metti una cintura ai gomiti. Sdraiati supino con le spalle sul sostegno e la testa a terra. Piega le ginocchia e porta i piedi a terra dietro la testa. Stira le gambe e solleva i lati del busto fino ad avere la schiena perpendicolare a terra. Posiziona le mani all'altezza delle scapole e spingi il torace in su.

