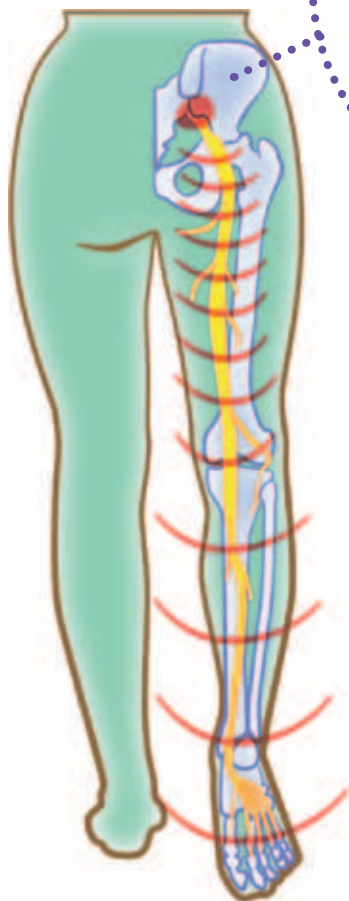


Sciatica

I SEGRETI PER ALLEVIARE
UN SINTOMO MOLTO FREQUENTE AI NOSTRI GIORNI

di *Grazia Melloni*
grazia.melloni@gmail.com
illustrazioni di *Eloisa Scichilone*

Il nervo sciatico ha origine nella zona lombosacrale e da qui s'innerva nelle natiche, nella zona delle cosce, e poi verso gli arti inferiori e la pianta del piede. Alcune delle cause che determinano la sciatalgia possono essere: un'ernia del disco che degenerando comprime la terminazione nervosa, un'extra-rotazione esterna del piede, la gravidanza avanzata, uno stiramento e una contrazione del muscolo piriforme che comprime e irrita il nervo, un trauma determinato da una caduta, una postura scorretta e abitudini di vita sedentarie.



Tipi di dolore

Inizia nel gluteo e si estende nella parte posteriore della coscia, nell'anca e scende lungo la gamba fin sotto la pianta e lungo le dita del piede. Il dolore può essere sentito anche nel fondo schiena, e si può avvertire un formicolio o un'alterazione della sensibilità nelle gambe. **Il riposo dei muscoli è benefico solo durante il dolore acuto: un eccessivo riposo è invece controproducente perché irrigidisce i muscoli.**

Quando c'è un attacco di sciatalgia è bene andare da un medico specialista per determinarne la causa; quando poi il dolore lo permette, con l'aiuto e la supervisione di un insegnante esperto, è possibile intraprendere una sequenza di asana che aiutino a migliorare la flessibilità, rafforzare i muscoli della schiena, rilassare la muscolatura profonda della colonna vertebrale lombare, estendere i muscoli posteriori delle cosce, liberare l'articolazione del bacino e ad allungare lo psoas per liberare il nervo dalla compressione.

Come eseguire le posizioni

La sequenza di asana va eseguita in completa assenza di carico con l'aiuto dei supporti che sono utili per permettere ai muscoli e ai nervi di estendersi senza pericolo e anche perché in un primo tempo il movimento deve essere mirato e non troppo ampio. I supporti aiutano inoltre a dare il senso della direzione e dell'allineamento negli *asana*. Quando il dolore

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



decrese si possono diminuire i supporti e lasciare solo quelli che sono necessari per allungare e aprire le varie zone del corpo a seconda della flessibilità dell'allievo. È di fondamentale importanza che gli asana vengano realizzati correttamente e nei limiti delle proprie capacità, altrimenti potrebbero rivelarsi inefficaci o dannosi. B.K.S. Iyengar dice che anche l'aggiustamento sottile di un piede può cambiare l'intero equilibrio della struttura corporea.

Postura

Le persone che soffrono di dolore sciatico tendono a mantenere una postura antalgica, causando sbilanciamenti, rigidità. Per prevenire una ricaduta è indispensabile modificare man mano la propria postura e ciò significa iniziare una pratica continua

e un approfondimento della conoscenza diretta del proprio corpo e del suo funzionamento tramite lo yoga.

LA SEQUENZA

Qui gli asana che abbiamo menzionato danno sollievo sia all'area lombare che sacro-iliaca: quando la pratica è continua i muscoli si rilasciano e l'allievo è sollevato dal dolore. Solo allora è possibile introdurre le posizioni in piedi, in un primo tempo con il cavallo o al muro, per aiutare l'allineamento e la simmetria tra le varie parti del corpo. «Essenziali sono una buona pratica e l'aiuto di un insegnante per riportare un buon equilibrio ed aprire le articolazioni».

PRATICA



1 Urdhva Prasarita Padasana

Siediti lateralmente ad una parete, ruotando alza le gambe e appoggiale al muro, stendendoti a terra, con il bacino e busto in linea. Spalle rilassate. Resta pochi minuti; per alzarti piega le ginocchia e ruota su un lato.



2 Supta Padangustasana

Distesi supini, gambe estese. Metti una cintura sotto un tallone, quindi allunga la gamba perpendicolarmente a terra e poi abbassala lateralmente e appoggiala su una sedia per mantenere un'estensione minima ma precisa: questa azione aiuta a distendere il muscolo piriforme e dà sollievo al dolore sciatico. Gamba stesa a terra e bacino restano in contatto con il pavimento.



3 Uttanasana

Piedi aperti alla larghezza del bacino, talloni leggermente in fuori, metti una cintura larga dai talloni alla zona tra sacro e lombari. Allunga le gambe e ruota il bacino in avanti mantenendo concava la colonna e il torace aperto: poggia le mani su un supporto per ottenere questa azione, importante per distendere il nervo sciatico.

4 Adho Mukha Svanasana

Passa una corda fissata al muro attorno alla parte più alta dei femori e porta indietro i piedi e le gambe distendendo il busto e le braccia in avanti: talloni a contatto con il pavimento, o su un supporto; le mani su una sedia o sostegno per mantenere una trazione continua ma dolce della muscolatura lombo-sacrale, per aiutare la decompressione dei dischi intervertebrali e del nervo sciatico. È uno dei migliori asana per la parte inferiore della schiena, non va tenuto a lungo.



5 Bharadvajasana

Siediti lateralmente su una sedia con i piedi a terra, metti un mattone tra le ginocchia per mantenerle allineate. Poggia le mani sulla spalliera e estendi dal basso verso l'alto la colonna vertebrale, poi espirando ruota il tronco verso la spalliera, respingendo quest'ultima con la mano più vicina e tirandola con quella più distante. La testa ruota per ultima.



6 Setu Bandha Sarvangasana

Siediti sul cuscino con le gambe piegate, quindi vai indietro in modo da portare gli avambracci, poi la testa e le spalle, a terra con la colonna vertebrale allungata e il torace aperto. Estendi le gambe con i piedi su un supporto e i talloni al muro. Per uscire dalla posizione piega le gambe e scivola indietro.



7 Ardha Halasana

Passando dalla posizione di *Sarvangasana* (in cui si può salire con i piedi al muro per sollevare senza sforzo il bacino) poggia le gambe su un panchetto in modo da sostenere la parte più alta dei femori. Grazie a questo sostegno la schiena si distende progressivamente e la zona lombo-sacrale si allarga ed ottiene un grande sollievo.



8 Savasana

Sdraiati con la base della colonna vertebrale a terra e la schiena appoggiata su di una coperta ripiegata nel verso della lunghezza, un'altra coperta sotto la testa, le gambe a squadra con i polpacci poggiati su una sedia. Questi sostegni nella posizione di rilassamento sono efficaci per distendere la tensione della parte inferiore della schiena.

