

# Scoliosi

INDIPENDENTEMENTE DALLA SUA ORIGINE, POSTURALE  
O ANATOMICA, IL METODO DI B.K.S. IYENGAR  
È IL PIÙ EFFICACE A RIPORTARE LA PERCEZIONE  
DI UN CORRETTO ALLINEAMENTO

di *Martina Alessio*  
[www.iyengaryogafirenze.it](http://www.iyengaryogafirenze.it)  
illustrazioni di *Eloisa Scichilone*

**L**a scoliosi è una deviazione laterale della colonna vertebrale. La curva **non è su un piano bidimensionale**, da un lato verso l'altro, **ma si avvolge come un'elica** in una direzione nella colonna vertebrale toracica e, per compensazione, nella direzione opposta nella colonna vertebrale lombare. Anche le costole, dato che si inseriscono nella colonna vertebrale, risultano spostate e disallineate.

La scoliosi è genericamente riconducibile a **due categorie: scoliosi funzionale o posturale e scoliosi anatomica o strutturale**. In realtà all'interno di queste categorie la situazione è molto diversificata poiché la scoliosi si manifesta in molte forme e non esistono due curve uguali. È quindi necessario sottoporsi al controllo di un medico specialista che segua il comportamento della malattia.

La capacità di B.K.S. Iyengar di percepire gli aspetti più profondi, interiori e psicologici delle persone è stata fondamentale per intervenire e per affrontare i problemi della scoliosi. Sotto la sua guida e direzione e seguendo i suoi insegnamenti sono state create varie sequenze e una infinità di asana modificate al fine di **riportare stabilità, migliorare l'allineamento, aumentare la percezione e la consapevolezza in entrambi i lati del corpo** e migliorare anche l'aspetto emozionale. Le sequenze comprendono posizioni che agiscono in modo integrato, ad esempio le posizioni di trazione che riallungano e agiscono sull'asimmetria, vengono combinate con posizioni che rinforzano la colonna vertebrale in modo da poter mantenere l'allungamento ottenuto con le posizioni di trazione.

Scoliosi a destra,  
con deviazione  
lombare nella  
direzione opposta  
e torsione delle  
costole



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](http://www.iyengaryoga.it)



Le posizioni vengono eseguite con l'aiuto di vari supporti, come corde, sedie e pareti, usati come punti di riferimento direzionale per orientare il corpo. Le posizioni vengono tenute a lungo, anche cinque minuti, per dare il tempo alla mente di percepire e di capire se il corpo è dritto.

#### CAUSE

**La scoliosi funzionale** è dovuta a cattive abitudini e posture errate. È riconoscibile perché in posizione prona o inclinata su un lato la colonna è dritta. Questa situazione è facilmente correggibile con la pratica costante delle sequenze.

**La scoliosi anatomica** (scoliosi vera e propria), è dovuta a una deformazione anatomica della spina. In tutte le posizioni la colonna mantiene la sua distorsione e anche la percezione sensoriale ne

viene influenzata. In questa situazione anche con una pratica assidua la deformazione permane, ma la condizione scoliotica viene migliorata; il processo degenerativo può essere controllato, rallentato e stabilizzato e la sofferenza viene attenuata. Le sequenze di B.K.S. Iyengar per rinforzare la colonna vertebrale, ricreare spazio nelle zone compresse, dare alla colonna le curve naturali sono quindi pertinenti per tutti i tipi di scoliosi.

#### LA SEQUENZA

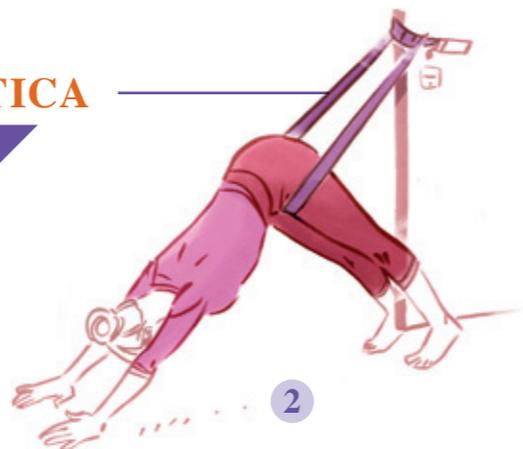
La sequenza che proponiamo presenta una serie di posizioni in piedi particolarmente efficaci. È una scelta di posizioni che si fonda sugli studi specifici di Bobbie Fultz, insegnante Iyengar Yoga, che ha dedicato la sua attività allo studio specialistico della scoliosi.

### PRATICA



#### 1 Adho Mukha Virasana con supporti

Riempi i vuoti fra il torace e le cosce con dei piccoli asciugamani arrotolati. Il contatto del corpo con i supporti aiuta l'estensione simmetrica dei lati del torace.

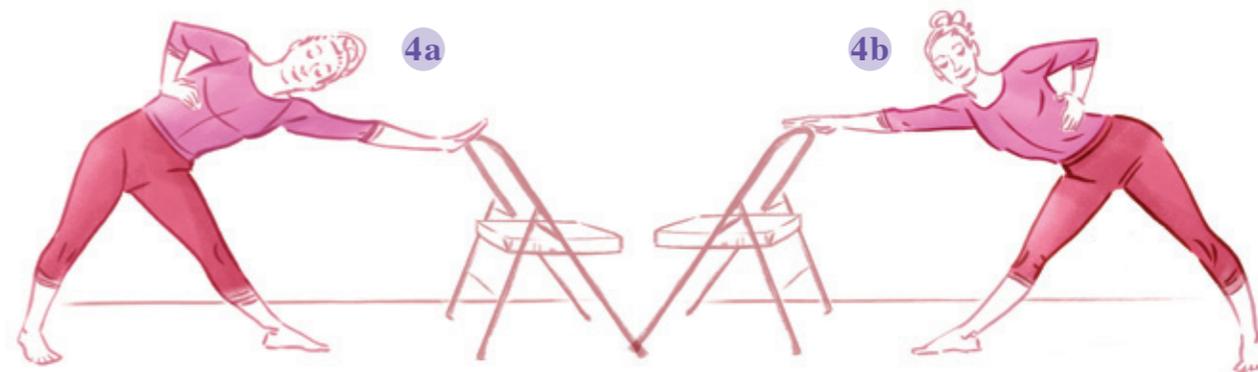


#### 2 Adho Mukha Svanasana alla porta

La porta usata come punto di riferimento aiuta a mantenere il corpo allineato. Passa la cintura intorno alle maniglie della porta e sistema i piedi equidistanti dai lati della porta.

#### 3 Urdhva Baddhanguliyasana allo spigolo

Mantieni la nuca e il coccige a contatto dello spigolo e l'esterno del palmo delle mani centrato contro lo spigolo. Lo spigolo usato come punto di riferimento aiuta l'estensione simmetrica dei due lati del torace.



#### 4 Trikonasana con la sedia

La sedia usata come punto da raggiungere rende l'estensione molto intensa e la mano sul lato del torace aiuta ad allinearla: a) sul lato convesso, la mano dà la direzione alle costole di muoversi verso il basso - b) sul lato concavo, la mano dà la direzione alle costole di muoversi verso l'alto.



#### 5 Virabhadrasana I allo spigolo

L'estensione verso l'alto del torace rinforza la colonna vertebrale e l'uso dello spigolo aiuta a mantenere la simmetria nei lati del corpo.



#### 6 Parsvottanasana con la sedia

La cintura fissata a una barra blocca il bacino con le anche allineate. L'uso della sedia come punto da raggiungere rende l'estensione molto intensa e mantiene la consapevolezza sulla simmetria dei lati del corpo.



#### 7 Ardha Uttanasana con le natiche al muro e le mani sulla sedia

Il contatto delle natiche con il muro aiuta l'allineamento del bacino e costituisce una resistenza indietro per estendere in modo intenso e allineato i lati del torace in avanti.



#### 8 Savasana con supporti

Per rendere l'appoggio con il pavimento omogeneo e migliorare la consapevolezza della simmetria del corpo, inserisci dei piccoli asciugamani ripiegati sotto le parti che rimangono sollevate e in disarmonia.