

Spalle FLESSIBILI

CURA E PROTEGGI SCAPOLE TORACE E CUORE,
CON LA PRATICA IYENGAR YOGA®

di Emilia Pagani
www.centroyogaravenna.it

In caso di problemi alle spalle come rigidità dell'articolazione e tensione dei relativi muscoli, la pratica Yoga può essere di grandissimo aiuto sia nel prevenire che nell'alleviare gli effetti dolorosi connessi a questi stati. Inoltre non è insolito che il dolore nell'area delle spalle coinvolga anche altre zone come collo, braccia, mani e polsi. Quando una parte del corpo è dolorante, l'attenzione viene completamente assorbita da quell'area: **la mente inconsapevolmente mette una lente di ingrandimento su quel punto**, la sensazione di dolore aumenta e dimentica il resto del corpo.

LA SEQUENZA

La pratica che qui proponiamo cerca inizialmente di "dissipare" ciò che è troppo "focalizzato", non interviene direttamente sulla parte malata ma agisce sulle zone periferiche al dolore in modo che la mente si possa rilassare e le spalle si abbandonino. Con i successivi asana si interviene direttamente sulle spalle che si aprono e si allargano, la cassa toracica si espande e le scapole scendono e si portano all'interno del torace, il cuore e i polmoni si aprono e risultano più leggeri. B.K.S Iyengar (il famoso *Yogacharya*) era solito dire che la radice del dolore alle spalle non sta nelle spalle stesse ma nel torace

e in particolare nella zona attorno alle scapole e al diaframma. Infatti il torace di chi ha sintomi dolorosi alle spalle è chiuso, le scapole non sono correttamente articolate alla cassa toracica e il diaframma è stretto e rigido. Gli asana qui presentati non sono eseguiti nel modo classico, ma modificati utilizzando supporti come cintura, sedia, corde e cuscini.

Si inizia con *Supta Baddha Konasana* (figura 1) con cuscini e cintura. Tale posizione rilassa il diaframma, apre il torace, le spalle si rilassano abbandonandosi sul supporto.

Si prosegue con *Bharadvajasana* (figura 2) seduti su una sedia: la cassa toracica, ruotando attorno all'asse della spina dorsale, si apre e si espande in ogni direzione.

Una volta che il torace è ammorbidito e aperto dall'interno, si interviene direttamente sulle braccia/spalle con posizioni che lavorano attivamente sulle spalle come *Salabhasana* (figura 3) eseguito alle corde appese alla parete e *Uttanasana* (figura 4) con corda alla parete e cintura attorno ai polsi. Si termina con posizioni che agiscono passivamente sulle spalle come *Sethu Bandha Sarvangasana* (figura 5) eseguito sul cuscino e *Viparita Karani* (figura 6) con cuscini e coperte.



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



PRATICA

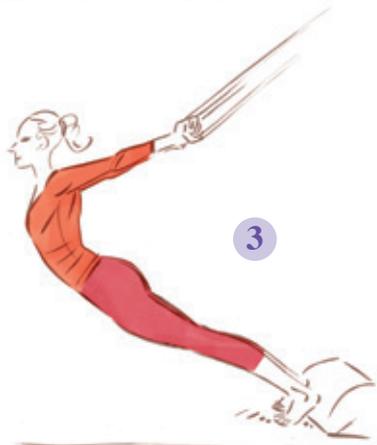
1 Supta baddha konasana

Un cuscino verticale e due orizzontali. Siediti davanti al cuscino verticale con le gambe piegate in baddha konasana. Osso sacro e piedi legati da una cintura. Sdraiati sul cuscino verticale e appoggia le braccia distese sui due cuscini laterali. Tieni la posizione per 5 minuti.



2 Bharadvajasana

Seduti su una sedia, ruota il busto e l'addome a destra, con la mano destra che aggancia la seduta della sedia, la mano sinistra che tiene lo schienale. Ad ogni espirazione ruota il torace inferiore, ad ogni inspirazione allarga il torace e muovi la spalla destra indietro e di lato. Ripeti più volte a sinistra e destra.



3 Shalabhasana

Talloni al muro, le mani agganciano le corde appese ai due anelli fissati al muro ad una altezza di due metri. Stira le gambe, solleva il torace e proietta lo sterno in avanti e in su, braccia estese.



4 Uttanasana

Corda attorno alla parte superiore delle cosce. Gambe tese. Allunga il busto in avanti e in giù. Porta le braccia dietro al corpo e inserisci una cintura tra i polsi. Estendi le braccia verso l'alto, spingi i polsi contro la cintura e proietta il torace e lo sterno verso il basso. Testa in su.

5 Sethubandha sarvangasana

Sdraiati su due cuscini (uno verticale, l'altro orizzontale). Cintura nelle cosce. Talloni su un mattone. Scivola con le spalle e la testa sulla coperta. In questo modo, il torace sul cuscino orizzontale si espande, le gambe sono estese, i talloni allungati e le piante dei piedi aperte.

6 Viparita Karani

Metti due cuscini al muro con una coperta arrotolata tra il muro e i cuscini. Sdraiati sui cuscini, natiche e gambe stirate al muro, ginocchia e cosce che premono sulla parete. Spalle e testa appoggiate sulla coperta a terra. Il torace si allarga ed espande. Chiudi gli occhi e rilassa il volto. "Sgonfia" il cervello e respira nel torace.

