

## **RIMEDI DELLO YOGA PER IL CORPO E PER LA MENTE**

Di Mira Metha

È risaputo che lo Yoga promuove la salute e il benessere. Questa antica scienza che ha resistito alla prova del tempo, non ha mai goduto di tanta popolarità come oggi probabilmente perché mai come ora si avverte la necessità di contrastare gli effetti dello stress provocato dallo stile di vita moderno.

Quello che non è ai più ancora noto è che lo Yoga possiede tecniche specifiche che agiscono sul corpo e sulla mente per mantenerne l'efficienza e porre rimedio ai malanni più comuni. Lo Yoga può alleviare molti dei disturbi più diffusi, come per esempio il mal di schiena e i dolori articolari in genere, i problemi respiratori e circolatori, le problematiche connesse alle funzioni digeriva ed escretoria, le disfunzioni mestruali, i disturbi alla gola e le alterazioni della memoria e dell'umore.

In quest'articolo si darà una panoramica di come lo Yoga affronta alcuni di questi problemi: il mal di schiena, l'asma, i disturbi della digestione e la depressione, mettendo in evidenza i suoi effetti benefici sulla mente.

Gli strumenti impiegati dallo Yoga sono le posture, il controllo del respiro e l'inibizione dell'attività sensoriale.

La pratica delle posture è un capitolo importante dello Yoga. Le posture non sono solo dei meri esercizi fisici da ripetere, ma un modo sistematico, strutturato e intelligente di muovere l'intero apparato muscolo-scheletrico. Con la loro pratica costante migliorano il tono muscolare, la circolazione sanguigna e l'efficienza fisiologica in genere, accrescendo progressivamente la forza, la resistenza, la flessibilità. Hanno un impatto anche sulla psiche, poiché sviluppano fiducia in se stessi e stabilità psico-fisica.

Il controllo del respiro è una delle tecniche più avanzate e sottili che deve avere solide basi su una pratica regolare delle posture. Aumenta la capacità respiratoria e l'ossigenazione dei tessuti. Le tecniche di respirazione e di rilassamento sono calmanti e molto efficaci nel rimuovere lo stress e i disagi di origine emotiva.

Il controllo dei sensi è pure un'altra pratica sottile che si affianca al rilassamento profondo e al controllo del respiro. L'effetto prodotto è di incanalare le energie mentali, con il risultato di aumentare la capacità di concentrazione e diminuire la distrazione provocata da pensieri e desideri.

Lo Yoga può essere praticato da chiunque, giovane o anziano, in buona salute o no. Questo è possibile perché ha un approccio progressivo, che inizia con la pratica metodica delle posture, che vengono proposte anche con l'aiuto di supporti, e quindi può essere avvicinato anche dalle persone non più giovani o con difficoltà fisiche. Non c'è limite di età per migliorare!

### **Le posture di Yoga e il mal di schiena**

Ci sono vari gruppi strutturati di posture che creano un fisico forte e sano: le posizioni in piedi, le posizioni sedute, le torsioni, le posizioni capovolte e quelle di flessione all'indietro. Per ognuna di esse è evidente l'obiettivo primario: creare un allineamento perfetto della struttura fisica – ossa e muscoli – qualsiasi sia la forma assunta dal corpo. Nella vita di tutti i giorni la mobilità degli arti è limitata, e tuttavia riescono persino a funzionare abbastanza bene anche per lungo tempo con un potenziale ridotto di mobilità e a volte anche con un notevole disallineamento (ma sono destinati a creare problemi prima o poi). Per creare armonia di movimento sono invece necessarie alcune azioni:

#### *Estendere*

I muscoli e quindi le ossa devono essere estesi così da riallineare le articolazioni e consentirne la massima capacità di flessione. Mettere al lavoro i muscoli li rinforza così che possano dare un miglior sostegno alle ossa.

#### *Mettere in torsione*

Le ossa vengono deliberatamente messe in rotazione fino alla loro massima capacità, laddove questo sia possibile. Questa azione si realizza solamente se i muscoli sono già stati estesi in maniera appropriata.

#### *Creare Spazio*

Si intende spazio tra le ossa, come per esempio tra le vertebre nella colonna oppure al di sopra o al di sotto di un'articolazione. Normalmente le ossa sono compresse tra di loro e questo provoca dolore e rigidità. Una volta che si è creato lo spazio anche la mobilità risulta accresciuta.

Queste differenti azioni non solo aumentano la mobilità degli arti e delle articolazioni ma favoriscono una sana circolazione del sangue nelle aree del corpo coinvolte, con evidenti effetti benefici. Inoltre correggono gli squilibri tra i muscoli iperestesi e quelli contratti e negli organi interni che possono essere sovraffaticati oppure non sufficientemente stimolati. Similmente si crea in tutto il corpo un equilibrio tra aree logorate da super lavoro o al contrario debolmente o

insufficientemente attive.

I disturbi che riguardano la schiena variano in modo considerevole a secondo della natura e la causa del dolore, e anche a seconda del fatto che il dolore sia da imputare a problemi strutturali oppure organici. Nel secondo caso la problematica è più complessa e necessita, per essere correttamente affrontata, di attenzione e preparazione accurate ed esperte.

I problemi di ordine strutturale trovano una più immediata soluzione semplicemente con la pratica delle posture. Dobbiamo distinguerli in due tipi: quelli congeniti oppure causati da una crescita troppo rapida, come le anomalie nelle curve della colonna, e quelli provocati da un atteggiamento posturale mantenuto troppo a lungo o da gesti effettuati in modo erroneo e ripetuto che affaticano la colonna. Stare seduti in modo scorretto per lunghi periodi, eseguire movimenti faticosi e ripetitivi al lavoro oppure ancora sollevare cose pesanti in modo errato sono tutte cause ben note del mal di schiena. Anche portare borse o cartelle a mano sempre dallo stesso lato, soprattutto in giovane età, può essere la causa di un'asimmetria posturale che spesso dà origine al mal di schiena.

Le posture che sono particolarmente efficaci per i dolori lombari e di schiena in genere sono una serie di posizioni in piedi e di torsioni da seduti.

Un principio importante, ogni volta che c'è del dolore, è di creare un'azione che estenda il corpo via-dalla regione dolorante. Buona parte del dolore è dovuta infatti a compressione. Ecco perché, per esempio, allungando in varie maniere le braccia e le spalle sistematicamente, nella schiena si avverte un immediato senso di leggerezza. Inoltre, quando il torace si espande – come risultato di questi allungamenti – subito si prova sollievo perché anche il respiro migliora.

È importante allungare e rilassare espirando. Di solito quando c'è dolore la tendenza è di trattenere il respiro, ma questo crea solo tensione nervosa. Nell'espirazione invece si favorisce il rilassamento in genere ma allo stesso tempo si rilascia meglio anche l'area dolente.

Un'altra benedizione per chi soffre di mal di schiena è di mettersi in posizione capovolta; qui il sollievo deriva dal fatto che la colonna può estendersi liberamente dalla base alla sommità per effetto del diverso effetto della forza di gravità. Quando c'è dolore le posizioni capovolte vengono spesso proposte con l'aiuto di supporti.

I principi qui esposti si applicano anche a problematiche più serie, come nel caso di gravi situazioni

di artrosi o dolore di schiena causato da traumi. In questi casi ovviamente sarà necessario usare grande cautela nel predisporre un programma di pratica Yoga specifico per le capacità e i bisogni individuali. Per esempio sarà molto utile praticare le posture appoggiate a un supporto, come una parete e il movimento verrà così generato in assenza di sforzo.

### **Le posture di Yoga e l'asma**

Nei casi in cui il processo respiratorio sia in qualche misura impedito, come nel caso dell'asma, le posture di Yoga possono dare un aiuto importante. Sono molto indicate le posture nelle quali la cassa toracica è sostenuta in maniera che il movimento delle costole possa avvenire senza fatica alcuna. Ci sono due tipologie di postura che danno questo risultato: le posizioni supine e le posizioni capovolte.

Nelle posizioni supine il dorso è sostenuto da un bolster (cuscino) o altro spesso supporto mentre le gambe sono semplicemente incrociate o messe in altre posizioni. Il sostegno del supporto consente al diaframma di allargarsi e alla colonna di rilassarsi così che anche i nervi si calmano. Tutto ciò allenta la tensione e le sensazioni di paura. La forma particolare del bolster contribuisce ad espandere il torace così che i polmoni possono aprirsi più liberamente.

Anche le posizioni capovolte migliorano l'espansione dei polmoni. Quando il corpo viene capovolto, le spalle e la regione superiore del torace devono essere attivi per resistere alla compressione causata dalla forza di gravità. Ne deriva che gli apici polmonari si aprono meglio. Per gli asmatici, che soffrono di un ridotto livello di energia fisica a causa delle difficoltà respiratorie, queste posizioni vanno praticate con supporto. Per esempio *Salamba Sarvangasana* va praticata con l'uso di una sedia. In questa maniera il torace si apre bene senza il minimo sforzo e il processo respiratorio risulta facilitato. Sono svariate le posizioni di Yoga che creano effetti simili.

Solo quando i polmoni sono stati rinforzati da posture come queste è appropriato – ossia prudente – tentare le tecniche di controllo del respiro. Ci si potrà allora concentrare sull'inspirazione per aumentare la capacità respiratoria dei polmoni.

### **Le posture di Yoga e la digestione**

Una digestione lenta o difficoltosa può trarre giovamento dalla pratica dello Yoga. I problemi digestivi sono spesso scatenati dallo stress, ma possono contribuire altri fattori che provocano

compressione degli organi nella cavità addominale, come per esempio tenere abitualmente una postura scorretta.

Sono tre le tipologie di posizioni di Yoga particolarmente benefiche in questo caso: posizioni supine, allungamenti con piegamento in avanti, capovolte. Queste posizioni agiscono sugli organi del tratto digerente, massaggiandoli e anche ponendoli in posizione capovolta, creando così una stimolazione della loro funzionalità, contemporaneamente rilassandoli.

Nelle posizioni supine la parte frontale del corpo viene estesa ogni volta che le braccia sono portate oltre la testa. Quando l'intestino viene allungato c'è più spazio per l'attività peristaltica e il passaggio e la fuoriuscita dei gas. Il fegato risulta decompresso, promuovendone un sano funzionamento. C'è una postura (*Supta Virasana*) particolarmente nota per dare un potente impulso all'attività digestiva; tradizionalmente si dice che se dopo un pasto abbondante viene praticata per 20 minuti il corpo potrebbe persino essere in grado di digerire tranquillamente dell'altro cibo!

Quando il tronco si flette in avanti l'addome si ammorbidisce, perciò le posizioni sedute di flessione in avanti danno sollievo alla tensione che si accumula negli organi dell'apparato digerente.

Le posizioni capovolte contrastano l'effetto di compressione della gravità e alterano il posizionamento di qualsiasi cosa sia contenuta nel tratto digerente (ecco perché è necessario praticarle a stomaco vuoto). Con queste posizioni si aiuta la rimozione della materia fecale che non transita regolarmente e l'espulsione dei gas bloccati.

### **Le posture di Yoga e la Depressione**

La depressione è un disturbo che coinvolge sia il corpo fisico che la mente. Una persona depressa spesso presenta una postura ingobbita con il torace incavato. Il pensare positivo, l'autostima, l'allegria e l'ottimismo non possono abitare in una tale postura!

Persino in casi nei quali la depressione è tale da richiedere uso di farmaci per mantenere la stabilità mentale, lo Yoga può rivelarsi uno strumento formidabile per raggiungere la radice del problema e aiutare a risolverlo.

Un programma di Yoga per contrastare la depressione consisterà di posizioni che capovolgono il corpo per portare nuovo afflusso di sangue al cervello e di altre che flettono la colonna all'indietro così da espandere il torace e stimolare le ghiandole surrenali. Ambedue queste famiglie di posture

accregono la capacità di concentrazione, la forza di volontà e rinforzano il sistema nervoso. Hanno anche un impatto sull'umore, favorendo un atteggiamento mentale positivo. Nei casi più gravi di depressione, accompagnati da letargia e debolezza fisica, le posture devono essere praticate con l'aiuto di supporti e sotto la diretta guida dell'insegnante.

La tecnica di controllo del respiro che prevede di frazionare l'inspirazione in più porzioni è molto adatta a chi soffre di depressione. Non è faticosa e aumenta la capacità inspiratoria gradualmente ma efficacemente.

Uno dei tratti preminenti dello Yoga è che ogni attività è svolta da sé e per se stessi. Anche se inizialmente è necessaria la guida di un insegnante, una volta che si è raggiunta una certa familiarità con le posture, lo Yoga può essere praticato in modo indipendente. Questo è un fattore di enorme impatto psicologico! Invece di dipendere da un farmaco o da qualcun altro per rimuovere la sofferenza, il praticante impara a darsi sollievo da solo.

Tuttavia lo Yoga non è *in primis* un metodo terapeutico. I benefici effetti esposti sopra si manifestano quasi come “effetti collaterali” nel percorso verso il suo obiettivo primario, che è spirituale.

Lo Yoga – secondo l'autorevole definizione di Patanjali, risalente a circa 2.000 anni fa – consiste nel contenere l'attività mentale: siamo quindi nel campo della psicologia. Deriva dal riconoscimento che la consapevolezza è soggetta a fluttuazioni continue a seconda dello stato d'animo, dei pensieri, dei desideri.

Per poter conquistare la mente, Patanjali enumera svariate pratiche che, se apprese e perfettamente eseguite, portano alla stabilità mentale e all'armonia interiore. Le tre pratiche di cui si è fatto menzione qui – le posture, il controllo del respiro e il controllo dei sensi – si basano sulla premessa di uno stile di vita che contempra una condotta etica e disciplinata.

Come risultato di queste pratiche la mente si rafforza e diviene più focalizzata, e riesce a mantenersi impegnata in stati prolungati di concentrazione e meditazione. Tradizionalmente si afferma che lo scopo ultimo dello Yoga consista nel totale assorbimento nell'anima; in questo stato di coscienza l'anima pura e spirituale è liberata dai legami con il mondo materiale. Questo è l'ottavo e ultimo aspetto dello Yoga esposto da Patanjali.

La filosofia dello Yoga mette in evidenza il ruolo della mente come controllore dei sensi; tuttavia, la forza di attrazione dei sensi può essere così potente da farne perdere il controllo.

Come agiscono le pratiche dello Yoga sui sensi e quindi sulla mente? Alcune di queste pratiche, come l'intimare a se stessi uno stile di vita etico e disciplinato, hanno una connessione chiara con i fattori psicologici. Tuttavia, le posture e il controllo del respiro operano anch'essi a un livello psicologico. Qual è allora la relazione tra il corpo e la mente?

Prenderemo in considerazione le posture, il controllo del respiro e il controllo dei sensi separatamente.

### *Posture*

Le posture prevedono azioni fisiche e come tali hanno effetti a livello fisico come flessibilità e tono muscolare. Tuttavia, hanno anche un risultato diretto sugli apparati più sottili del corpo, il sistema endocrino e nervoso, regolando le secrezioni ormonali. Singole posture e sequenze di posture danno effetti diversi.

#### (1) Stimolazione della ghiandola pituitaria

La ghiandola pituitaria è la ghiandola “pilota”, che controlla la corteccia surrenale e la tiroide. Svolge un ruolo centrale nell'integrazione dei sistemi nervoso e ormonale. È situata alla base del cervello a livello dello spazio tra le sopracciglia. *Sirsasana* è la postura che ne attiva la funzionalità. Il cervello ne risulta rinfrescato e ricaricato. Un eccesso nella pratica di *Sirsasana* o il traslasciare di praticare poi le posture che producono l'effetto opposto di calmare la mente, può provocare irritabilità.

#### (2) Stimolazione della corteccia surrenale

Le ghiandole surrenali sono situate al di sopra dei reni. Le posture che hanno effetti diretti sulle surrenali sono le flessioni all'indietro e le torsioni.

Nelle flessioni all'indietro la parte anteriore della colonna, che è rivolta verso l'interno del corpo, viene allungata e resa concava. Così facendo si stimolano le surrenali a produrre adrenalina, con il risultato di produrre agilità sia fisica che mentale. Le posizioni all'indietro creano un'energia

esilarante che subito è percepibile nel volto delle persone. Questa è data dal rilascio di adrenalina e di endorfine. Con la pratica e nel tempo il sistema nervoso si fortifica.

Le surrenali si attivano anche con la pratica delle torsioni. Anche qui è richiesta un'azione che renda concava la colonna, unita a una rotazione sul suo asse. Queste due azioni simultanee producono libertà di movimento nella colonna e un concomitante rilassamento dei muscoli del collo, quindi anche rilassamento nel cervello.

### (3) Stimolazione della tiroide

La tiroide è situata nella gola, ad ambedue i lati della trachea. Le posture che aiutano a regolare questa ghiandola sono *Sarvangasana* e altre posizioni della stessa famiglia. È importante che in queste posture il collo e la gola non siano compressi o costretti in alcun modo. Ecco perché si pongono le spalle su un supporto, come per esempio alcune coperte ripiegate. Queste posizioni hanno un effetto calmante. La mente diviene pacificata e il processo del pensiero, se non completamente arrestato, almeno è rallentato. Gli occhi, le orecchie e gli altri organi di senso si acquietano.

### *Il controllo del respiro*

Il controllo del respiro consiste in tecniche che allenano l'inspirazione, l'espiazione e il periodo di ritenzione tra le due. Coinvolge il processo fisiologico della respirazione e la gestione dell'energia del corpo.

Nella pratica del controllo del respiro la posizione di base seduta può essere definita come una "immobilità dinamica". Il tronco è tenuto eretto, con la colonna allungata e il torace elevato. La testa rilasciata in giù verso il torace quietta la parte frontale del cervello che di norma è attivata dai pensieri. Il centro del cuore è tenuto ben elevato. Il respiro fluisce attraverso le narici che possono essere completamente aperte, oppure parzialmente occluse con i polpastrelli delle dita della mano destra posizionati accuratamente sul naso, a ridosso del setto nasale. Così facendo il flusso respiratorio viene manipolato in vari modi. Il controllo del respiro può essere praticato anche da distesi.

Tecniche differenti di controllo del respiro producono effetti differenti: per esempio, concentrandosi sull'inspirazione si combatte la depressione poiché si allena la capacità polmonare e si stimola



l'energia mentale. Per mezzo delle espirazioni si può produrre un abbassamento della pressione arteriosa e questo soprattutto perché espirando si impara a rilasciare le tensioni nervose. Nel suo insieme una buona pratica del controllo del respiro dà sempre serenità.

### *Il controllo dei sensi*

Il controllo dei sensi consiste nel ritirare i sensi dagli oggetti che li stimolano.

*Savasana* è la postura che ha lo scopo specifico di calmare gli organi di senso. Gli occhi apprendono a riposare nelle orbite, i condotti uditivi vengono rilassati così i timpani non vengono irritati dai rumori provenienti dall'esterno. Le narici si rilassano così che i flussi dell'aria le percorrono dall'esterno all'interno e viceversa senza alterarne la forma. La lingua è fatta riposare sul palato nella bocca e la tensione della cavità orale rilasciata tenendo le labbra appena in contatto tra loro. La pelle, sede del senso del tatto, è rilassata e si distende morbidamente sui muscoli. Con una vigile presenza i sensi possono essere tenuti in questo stato ritirato per estesi periodi di tempo.

Il rilassamento profondo che *Savasana* produce non può essere raggiunto senza la pratica regolare delle altre posture. L'allungamento e il riallineamento del corpo e l'impulso alla circolazione sanguigna e all'ossigenazione gradualmente inducono il rilascio delle tensioni accumulate negli anni. Per la stessa ragione la pratica del controllo del respiro diventa necessaria per i suoi evidenti effetti nel favorire la tranquillità dei sensi.

### *Motivazione*

Da quanto esposto sopra può apparire che le posture, le tecniche di respirazione e del controllo dei sensi automaticamente purifichino la mente da ciò che la disturba e portino a una condizione di equilibrio e calma mentale. Tuttavia, per quanto queste tecniche siano strumenti preziosi, non sono certo onnipotenti. La natura del corpo non è quella di controllare la mente ma al contrario di essere guidato dalla mente. Perciò la motivazione nella pratica è un fattore cruciale. Se lo scopo con lo quale praticate lo Yoga è il beneficio fisico, sarà solo a quel livello che se ne riscontreranno gli effetti: l'allineamento fisico in una postura non produce automaticamente l'equilibrio mentale. Se la pratica viene invece intrapresa per ottenere benefici mentali o spirituali, quell'intenzione sarà determinante nel produrre i risultati ricercati. Armonizzare il cuore con la mente e la mente con il corpo è la chiave per raggiungere lo scopo dello Yoga – la pace interiore.

*Mira Mehta* © - [www.yogicpath.com](http://www.yogicpath.com)