Sono Andrea, il ragazzo nella foto accanto. Sono un'insegnante di yoga certificato ed il fondatore di AtuttoYoga, uno dei blog sullo yoga, sulla meditazione e sulla crescita spirituale più seguiti in Italia.

Ti ringrazio per esserti iscritto al blog e per aver scaricato questa risorsa gratuita.

Di seguito troverai una sequenza tratta da AddioMaldischiena, ideata per riequilibrare la zona lombare e per far scomparire i dolori che interessano questa zona. Spero che ti aiuti a migliorare la la salute di questa parte del corpo.

Buona lettura e soprattutto buona pratica! :-D

PS: Se vuoi farmi sapere se ti è stata utile mi farebbe molto piacere. Puoi farlo semplicemente mandando un'email a questo indirizzo: info@atuttoyoga.it oppure utilizzando questo form.

Copyright © www.atuttoyoga.it

6. Terzo giorno: la zona lombare

La zona lombare è una delle zone più delicate di tutto il corpo e quella in cui, nella maggior parte dei casi, si manifesta il mal di schiena.

A volte è chiamata lombalgia, altre volte si parla di dolore nella parte bassa della schiena o nella fascia lombare, altre ancora invece, il fastidio in questa zona, è chiamato mal di reni.

Quando si parla di zona lombare, ci si riferisce a quell'area che va dal bacino fino all'inizio della gabbia toracica, dove appunto si trovano le 5 vertebre lombari (evidenziate in giallo nella figura).

Quello su cui vorrei focalizzare l'attenzione per il benessere della schiena è la curva lombare, che si trova in questa zona. Questa curva, così come le altre curve presenti nella schiena, è del

Copyright © www.atuttoyoga.it

tutto naturale ed è proprio questa struttura che permette alla spina dorsale di ammortizzare le pressioni e le sollecitazioni a cui la schiena è sottoposta quotidianamente.

Quello che invece non è naturale, è la riduzione o l'incremento di questa curva, che spesso è proprio la causa dei dolori.

Molti lavori infatti, a causa della ripetizione continua degli stessi movimenti, alterano leggermente la curva lombare fisiologica, alterazione che poi con il tempo si accentua.

Il lavoro pesante sicuramente è tra le prime cause di questo problema, ma anche la sedentarietà non è da meno, e può provocare profondi squilibri in questa zona.

Questi squilibri, solo apparentemente lievi, causano sia l'utilizzo eccessivo di determinati muscoli a discapito di altri che non vengono usati affatto, sia ulteriori problemi nelle zone superiori del corpo.

Alcune posizioni che lo yoga ci mette a disposizione servono proprio per riequilibrare questa zona.
Ho preparato una sequenza mirata sia a rafforzare che a distendere i principali muscoli della zona lombare.

Copyright © www.atuttoyoga.it

Una volta che i muscoli più importanti sono in equilibrio anche tutta la zona lo sarà ed il mal di schiena lombare scomparirà nel giro di poco tempo.

Se hai dolori acuti o forti oppure ernie nella fascia lombosacrale, ti consiglio di evitare la pratica della posizione 4, *Shalabasana*. Potrai tornare a praticare gradualmente questa posizione come prevenzione, una volta che il dolore e l'infiammazione siano passati.

Copyright © www.atuttoyoga.it

1 Vajrasana 10

2 Marjariasana 10

3 Adho Mukha Svanasana 5

4 Shalabasana 5

5 Balasana 10

6 Navasana 5

7 Pavamuktasana 10

8 Setu Bandha Sarvangasa 10

7 Pavamuktasana 10

10 Variante Uttana Padasana 5

11 Variante Jathara Parivartanasana 10

14 Savasana

N = Numero della posizione

5 = Numero di respiri completi

Tadasana = Nome della posizione

Copyright © www.atuttoyoga.it

Ti consiglio di leggere la descrizione prima di eseguirla e, una volta che hai capito come praticarla correttamente, puoi anche scaricarla, stamparla e praticarla in maniera del tutto autonoma.

Proprio per questo ho preparato un file PDF che puoi scaricare tramite il seguente link:

CLICCANDO QUI (SCARICABILE SEPARATAMENTE SOLO NEL PROGRAMMA)

Di seguito trovi la descrizione per eseguire correttamente la sequenza:

1. Inizia questa sequenza in *Vajrasana*, la posizione del diamante. Siediti sui talloni, appoggia le mani sulle cosce, con il palmo rivolto verso l'alto, unendo l'indice con il pollice (Chin mudra). Mantieni la posizione per 10 respiri profondi e respira usando principalmente la zona addominale.

   Se hai problemi alle ginocchia, puoi

Copyright © www.atuttoyoga.it

mettere un cuscino tra i glutei ed i polpacci. Per evitare invece il dolore alle caviglie, puoi mettere un cuscino sotto le tibie in modo che vengano sottoposte a minor pressione.

2. Successivamente, portati in quadrupedia, con le gambe leggermente divaricate, e allinea le spalle con i polsi e le ginocchia con le anche. Rilassa completamente la fascia lombare ed, **inspirando,** inarca la schiena in modo che l'ombelico si abbassi e lo sguardo sia rivolto verso l'alto. Con la successiva **espirazione,** porta il bacino in retroversione, l'ombelico verso l'alto ed il mento verso il collo. Continua questo movimento per 10 respirazioni complete, cercando di portare l'attenzione principalmente a livello della fascia lombare.

Copyright © www.atuttoyoga.it

3. A questo punto, con la successiva **espirazione**, spingi le mani ed i piedi a terra, distendi le ginocchia e i gomiti, e porta i glutei verso l'alto per eseguire *Adho Mukha Svanasana*, la posizione del cane a faccia in giù. Premi bene con le mani a terra, apri le spalle ed il petto, ruota il bacino anteriormente e, se possibile, distendi le gambe. Se non sei eccessivamente flessibile o fai yoga da poco tempo, mantieni la posizione con le ginocchia leggermente piegate. Il peso del corpo è sui talloni, che dovrebbero appoggiare a terra. Allunga bene tutta la parte posteriore del corpo e mantieni la posizione per 5 respiri completi e profondi. Mentre esegui la posizione, porta l'attenzione all'addome, che dovrebbe essere rilassato.

4. Esci dalla posizione precedente appoggiando prima le ginocchia, e poi distendi a terra il resto del corpo. Porta le braccia

Copyright © www.atuttoyoga.it

lungo il corpo e, con la successiva **inspirazione,** solleva sia il petto che le gambe per eseguire *Shalabasana*, la posizione della locusta. Mantienila per 5 respiri profondi. Se sollevare sia le gambe che il busto contemporaneamente è troppo impegnativo puoi anche dividere il lavoro: solleva prima solamente le gambe per 3 respiri e poi solleva solo il busto per altri 3 respiri.

5. Dopo aver appoggiato di nuovo le gambe e le braccia a terra, sposta i glutei indietro sopra i talloni, la fronte a terra e le braccia lungo il corpo per eseguire *Balasana*, la posizione del bambino.

Rilassati completamente in questa posizione per 10 respiri profondi e porta l'attenzione all'addome, che deve essere rilassato.

6. Ora solleva il busto, siediti sui glutei e distendi le gambe in avanti. Solleva le ginocchia e porta le tibie e le braccia

Copyright © www.atuttoyoga.it

parallele al terreno, per eseguire una variante semplificata di *Navasana*, la posizione della barca. Non lasciare che il petto si chiuda, cerca piuttosto di mantenerlo aperto. Mantieni la posizione per 5 respiri lunghi e profondi.

7. Porta la schiena a terra, le ginocchia al petto e abbracciale. Porta la consapevolezza sulla fascia lombare e rimani in *Pavamuktasana* per 10 respiri.

8. A questo punto, porta i piedi a terra vicino al bacino ed, **inspirando,** solleva il bacino verso l'alto. Intreccia le mani sotto la schiena, apri bene il petto e rimani in *Setu Bandha Sarvangasana*, per 10 respiri profondi. Infine, sciogli la posizione delle mani, allontana le braccia ed, **espirando,** porta il bacino a terra.

Copyright © www.atuttoyoga.it

9. Ora, porta nuovamente le ginocchia al petto ed abbracciale. Riposati nuovamente in *Pavanamuktasana* per 10 respiri completi.

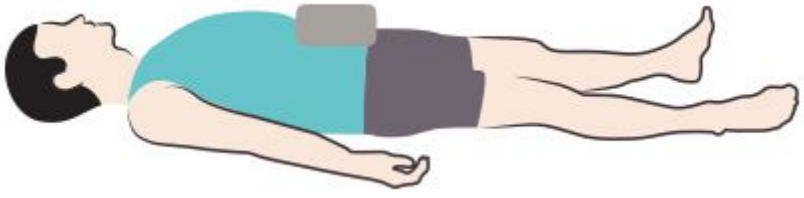
10. A questo punto, distendi le gambe verso l'alto in modo che siano perpendicolari al suolo, se possibile. Le gambe ruotano verso l'interno, lascia che il femore vada verso il basso. Le braccia sono rilassate lungo il corpo e i palmi delle mani sono rivolte verso l'alto. Rimani in questa variante di *Uttana Padasana* per 5 respiri profondi. Infine porta le ginocchia al petto.

11. Ora allarga le braccia a terra, in linea con le spalle ed, **espirando,** porta le

Copyright © www.atuttoyoga.it

ginocchia verso destra. La testa invece ruota verso sinistra (leggermente più intensa per il collo) oppure può anche rimanere al centro, con lo sguardo rivolto in alto (più semplice). Questa è *Jathara Parivartanasana,* la posizione che ruota l'addome. Mantieni il bacino rilassato e respira profondamente, visualizza il respiro che attraversa la fascia lombare. Rimani nella posizione per 10 respiri profondi e poi eseguila anche dall'altro lato.

12. Infine, porta nuovamente le ginocchia al petto e poi distendi le gambe per rilassarti completamente in una variante di *Savasana*, la posizione del cadavere. La variante consiste nel posizionare un blocco da yoga sulla zona addominale, esattamente sopra all'ombelico. Se non dovessi avere un blocco da yoga, puoi anche usare un libro molto leggero. E' importante che non sia troppo pesante, altrimenti ostacolerebbe la respirazione addominale. Mantieni questa posizione per minimo 5 minuti. Rilassati completamente e cerca di percepire i benefici che le precedenti posizioni hanno portato in questa zona.



Copyright © www.atuttoyoga.it

Questo documento è un estratto di **AddioMaldischiena**, il programma settimanale per dire addio al mal di schiena grazie allo yoga.

Se soffri di questo problema e vuoi combatterlo con lo yoga dai un'occhiata a questo programma cliccando sul link di seguito.

Scopri AddioMaldischiena

Grazie di nuovo per aver scaricato questo estratto gratuito e per essere iscritto/a alla newsletter di AtuttoYoga.

Ci "leggiamo" sul blog.

Andrea di AtuttoYoga

Copyright © www.atuttoyoga.it