

ESTRATTO GRATUITO DI...

AddioMaldischiena

**Il programma per sconfiggere il
mal di schiena grazie allo yoga**



Sommario

Introduzione	5
1. Il mal di schiena e lo yoga	12
1.1 Il problema e le sue cause	14
1.2 Perché praticare yoga per il mal di schiena?	33
1.3 Lo yoga applicato a zone specifiche del corpo	53
2. La schiena e le sue parti	56
2.1 La spina dorsale nel complesso	59
2.2 Le vertebre	63
2.3 I dischi intervertebrali	65
2.4 I muscoli principali	68
3. Le basi per iniziare a fare yoga	74
3.1 Consigli e precauzioni	75
3.3 Il riscaldamento	84
3.4 L'atteggiamento ideale per la pratica	89
3.5 La respirazione yogica	101
3.6 Rilassamento finale	110

4. Primo giorno: i piedi e le gambe	114
5. Secondo giorno: il bacino e le anche	134
6. Terzo giorno: la zona lombare	151
7. Quarto giorno: la zona toracica	163
8. Quinto giorno: Il collo	176
9. Sesto e settimo giorno: rilassamento e riposo	188
10. Lo yoga per il mal di schiena nella vita quotidiana	195
10.1 Stare in piedi e camminare	197
10.2 Sedersi e stare seduti	200
10.3 Sollevare e trasportare pesi	209
10.4 Dormire	214
10.5 Guidare	217
11. Oggetti e strumenti utili per il mal di schiena	222
11.1 La panca ad inversione	223
11.2 Il tappetino per agopressione	225
11.3 La sedia ergonomica	227
11.4 Il cuscino lombare	230

Conclusioni	232
Ringraziamenti	234
Copyright	235

Introduzione

Quando si è giovani si può fare praticamente di tutto senza andare incontro al minimo problema.

Un fisico sano è in grado di svolgere la maggior parte delle attività lavorative, ludiche e sportive senza subire danni: il corpo è elastico, le articolazioni funzionano bene, le cartilagini non sono ancora “usurate” e normalmente i nostri movimenti non sono accompagnati dal dolore.

Con il passare degli anni però iniziano i problemi. Mancanza di attività fisica regolare, pratiche sportive intense, posture scorrette, ore passate seduti in macchina o davanti al computer, mettono il corpo a dura prova. Questo è proprio quello che è successo a me e che succede a tanti altri.

Intorno ai 18 anni ho cominciato a sentire i primi dolori alla schiena, soprattutto quando facevo qualche lavoro pesante, quando stavo troppo tempo in macchina, quando giocavo a calcio e così via.

I primi anni i dolori erano abbastanza leggeri e riuscivo a fare praticamente tutto; con il passare del tempo invece sono diventati sempre più forti fino a diventare insopportabili tanto da dover smettere di giocare a calcio e lasciare alcuni lavori piuttosto pesanti. A dire la verità nonostante avessi solo 25 anni, me ne sentivo il doppio.

Il mio ortopedico molti anni prima mi aveva diagnosticato una leggera scoliosi e mi aveva detto che sarebbe bastato praticare nuoto 1-2 volte la settimana per alleggerire il problema.

Nonostante avessi seguito il suo consiglio, per molti anni i dolori alla schiena non sono diminuiti anzi avevo la sensazione che stessero peggiorando. Alcuni esami più approfonditi eseguiti alcuni anni dopo evidenziarono la presenza di un'ernia discale e tre principi di ernie.

La situazione che stavo vivendo era alquanto delicata e decisi che era arrivata l'ora di fare qualcosa. Andai prima dal fisioterapista, con il quale feci ben 20 sedute: il dolore passava sul momento ma il giorno dopo tornava, puntuale come sempre. Poi andai da un osteopata, per 15 sedute, soldi spesi e risultati quasi impercettibili. Infine andai da un chiropratico

che riuscì ad alleviare il dolore causato dalla sciatica, ma i dolori diffusi che avevo lungo la schiena rimasero sempre.

A questo punto della mia vita, non potendo più praticare alcuno sport e con limitazioni serie alla mia attività lavorativa, iniziai a cercare un'alternativa valida alle cure tradizionali che mi permettesse di risolvere il problema in modo definitivo: venni così a conoscenza dello yoga.

Avevo sentito e letto che molte persone erano riuscite a sconfiggere vari problemi grazie a questa disciplina, perciò decisi di tentare.

Anche se ero inizialmente molto scettico, cominciai a praticare con costanza e sempre più frequentemente ed i risultati non si fecero attendere. Dopo appena qualche mese la mia schiena stava già leggermente meglio, certo non in perfette condizioni, ma sentivo che quella era la strada giusta per migliorare la mia situazione.

Continuai perciò a praticare quotidianamente per molto tempo e così arrivai ad eliminare completamente il mal di schiena dalla mia vita.

La risoluzione di questo problema la devo a questa stupenda disciplina, che non solo mi ha permesso di combattere efficacemente il mal di schiena, ma che ha cambiato profondamente la mia vita.

L'approccio dello yoga nell'affrontare i problemi di salute è secondo me a dir poco stupendo: la salute può essere sia mantenuta che riconquistata, ma bisogna guadagnarsela attraverso una pratica costante.

Non si può pensare di risolvere un problema unicamente andando da un dottore, prendendo una pasticca di antidolorifico, o facendo una terapia per qualche settimana e così via.

Questo purtroppo era quello che io pensavo prima di conoscere lo yoga. Oggi invece, basandomi sulla mia esperienza, ritengo che sia un approccio sbagliato.

Agendo in questo modo possiamo star meglio nel breve termine ma è certo che non estirpiamo il problema alla radice, così la sintomatologia prima o poi tornerà a farsi sentire, probabilmente in modo più acuto.

Lo yoga invece ci dà un'opportunità unica: ci permette di raggiungere la salute attraverso la pratica. Questo è proprio quello che è successo a me.

Dopo vari anni di pratica costante ho sconfitto del tutto quel maledetto mal di schiena che mi ha sempre tormentato e oggi mi sento come se avessi 10 anni di meno. Sono addirittura diventato insegnante di yoga ed insegno quotidianamente.

Tutto questo però non è avvenuto improvvisamente, ma è il risultato di tanta pratica e di uno studio approfondito di questa disciplina, soprattutto applicata al mio problema.

Ho letteralmente riempito la mia libreria di testi sullo yoga e sulle sue applicazioni per il mal di schiena, comprato numerosi corsi online, partecipato di persona a numerosi classi e seminari su questo argomento.

Oggi, dopo aver studiato e praticato veramente tanto, mi sento di poter dare qualche consiglio a chi si trova ad affrontare i miei stessi problemi.

Tutto quello che suggerisco in questo testo non vuole essere una verità assoluta, né tanto meno sostituirsi a pareri medici,

ma è il risultato di uno studio attento ed una sperimentazione continua sul mio corpo.

In questo Ebook ho raccolto tutto quello che ho imparato negli ultimi anni sullo yoga e in particolare sulle tecniche yoga applicate al mal di schiena.

Ho cercato di semplificare il più possibile l'argomento così da renderlo fruibile e applicabile da chiunque. Inoltre ho compiuto un'attenta selezione tra i numerosi asana che lo yoga ci mette a disposizione per arrivare a suggerirti, non solo le posizioni più efficaci per questo problema, ma anche le più facili da eseguire.

Ho inserito inoltre numerosi spunti di riflessione in quanto ritengo che per sconfiggere questo problema sia necessario prestare un'attenzione continua.

E' fondamentale capire quali sono le cause, eseguire una pratica adeguata al proprio corpo, valutarne costantemente i miglioramenti e unire a tutto questo uno stile di vita adeguato alla situazione. Non basta limitarsi ad eseguire meccanicamente le posizioni ma è necessario sviluppare uno

stato di consapevolezza costante verso il nostro corpo, comprendere quali sono le posture ed i movimenti che ci causano dolore e quali invece ci fanno stare bene, imparare a riconoscere la postura del nostro corpo durante le attività quotidiane e, se necessario, correggerla.

Spero con tutto il cuore che, grazie a questo testo, tu possa affrontare nel modo giusto il mal di schiena e che, grazie alla pratica dello yoga, possa riuscire a liberarti da questa piaga che oggi giorno affligge tantissime persone, soprattutto in occidente.

CONTINUA NELLA [GUIDA COMPLETA...](#)]

2. La schiena e le sue parti

Per curare il mal di schiena bisogna innanzitutto capire com'è fatta questa parte del corpo e come funziona.

Spesso il problema principale è che non si conosce bene la sua struttura, le sue curve, come bisognerebbe muoverla, da dove viene il dolore; non si ha una corretta consapevolezza della propria schiena e così non si riesce a curare il disturbo.

Perciò, il primo passo da fare per curare il mal di schiena, è conoscere bene la spina dorsale e acquisire una maggiore consapevolezza di questa zona. Solo in questo modo si può capire da dove viene il dolore, qual'è esattamente il problema e trovare una soluzione definitiva.

Il mal di schiena è il risultato di molti fattori che influiscono su questa parte del corpo. Anche se spesso si percepisce il dolore come un problema a se' stante, non ci si dovrebbe mai dimenticare che la spina dorsale non è isolata dal resto del corpo.

I principali fattori che possono influire sulla salute della colonna vertebrale sono:

- L'eredità genetica;
- La situazione mentale;
- Il lavoro e lo stile di vita;
- La nutrizione;
- L'allineamento delle gambe, delle ginocchia e dei piedi;
- La forza dei muscoli coinvolti nel mantenere la colonna eretta;
- Il livello di flessibilità e mobilità;
- La posizione della testa in relazione al resto del corpo;
- L'ampiezza delle curve fisiologiche della spina dorsale;

Ad esempio, se cammini male, le ginocchia non si muoveranno bene, questo squilibrio sarà trasmesso al bacino ed infine tutta la schiena ne risentirà.

Un altro esempio molto comune è una postura sbagliata del collo, quando la testa sporge leggermente in avanti. In questo caso i muscoli posteriori, situati alla base del collo, dovranno fare un lavoro extra per far sì che la testa non sporga ulteriormente, mentre quelli anteriori non saranno usati

minimamente. Perciò, con il tempo, i dolori al collo saranno inevitabili.

Ora che abbiamo capito che il dolore può essere causato da vari fattori, andiamo a vedere com'è fatta la nostra schiena.

In questa sezione ho cercato di semplificare il più possibile sia l'anatomia che la fisiologia della schiena, cercando di eliminare le informazioni, a mio parere, superflue, non indispensabili per capire come funziona questa struttura.

Questo programma è rivolto a tutti, soprattutto a coloro che non hanno nessuna base di anatomia, perciò ho deciso di affrontare questo argomento con un approccio semplicistico.

Soprattutto perché, se un argomento viene semplificato, è molto più facile che venga capito e quindi ricordato da tutti. Al contrario se troppo complicato, non viene capito e si dimentica più facilmente.

2.1 La spina dorsale nel complesso

Le funzioni principali della colonna vertebrale sono:

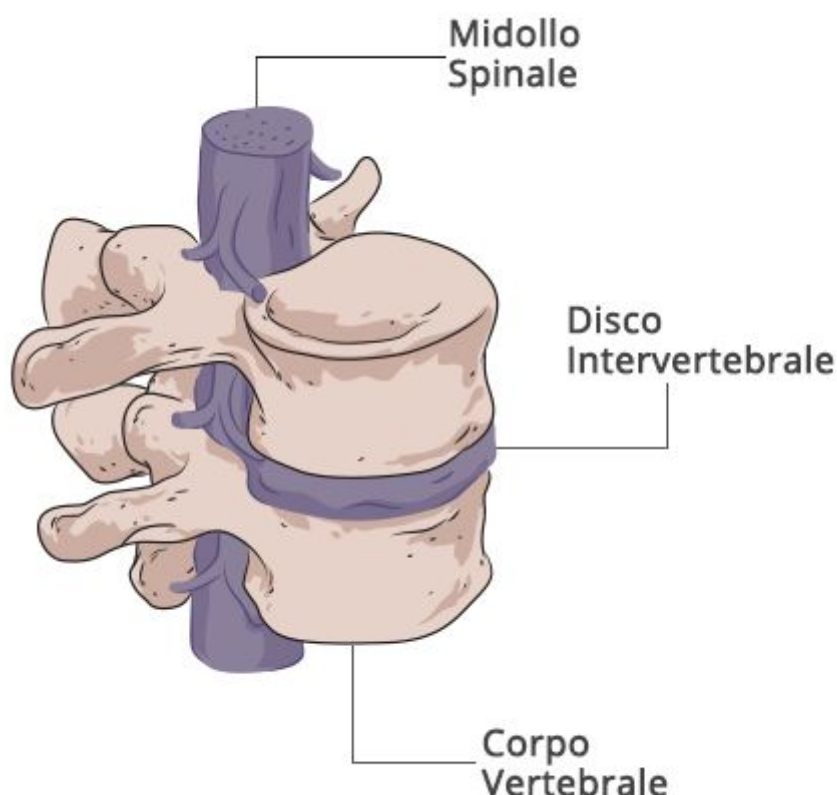
1. Sostenere il nostro corpo, come un vero e proprio pilastro;
2. Permetterci di muoverci liberamente nello spazio.

E' proprio grazie alla sua struttura che possiamo piegarci in avanti, indietro, di lato, e che la testa può girare in qualunque direzione.

La schiena perciò è il pilastro che regge il corpo, ma è anche una zona dotata di massima mobilità. La forza è data dalla robustezza dei legamenti e dalla distribuzione dei muscoli, mentre la sua incredibile mobilità è resa possibile dalla segmentazione dello scheletro.

Un'altra funzione molto importante della colonna vertebrale è quella di proteggere il midollo spinale che passa nel canale vertebrale. Qui passano tutti i nervi, adibiti all'invio di segnali nervosi a tutto il corpo, e se questi sono danneggiati possono provocare danni molto gravi.

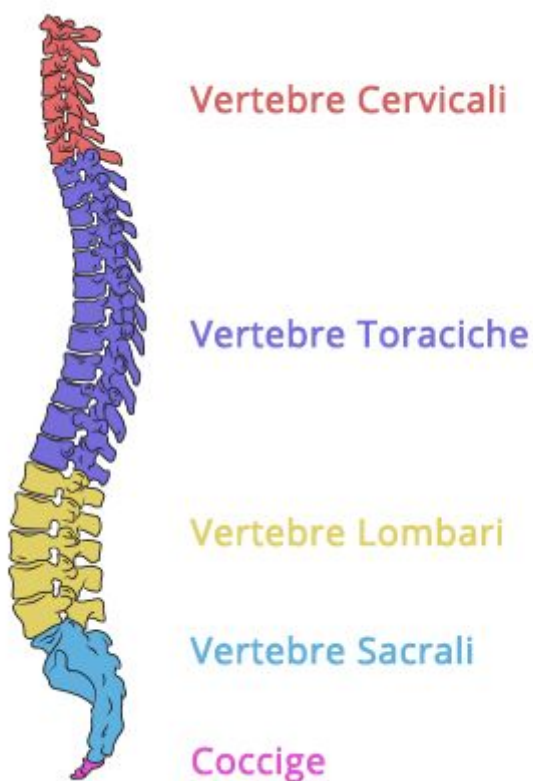
Di seguito, puoi vedere una porzione della colonna vertebrale e quali sono le parti principali che la compongono.



Dal punto di vista scheletrico, la spina dorsale è costituita da 33-34 segmenti ossei sovrapposti, le vertebre, che sono molto simili tra loro, ma presentano alcune caratteristiche peculiari a seconda della parte della colonna in cui si trovano.

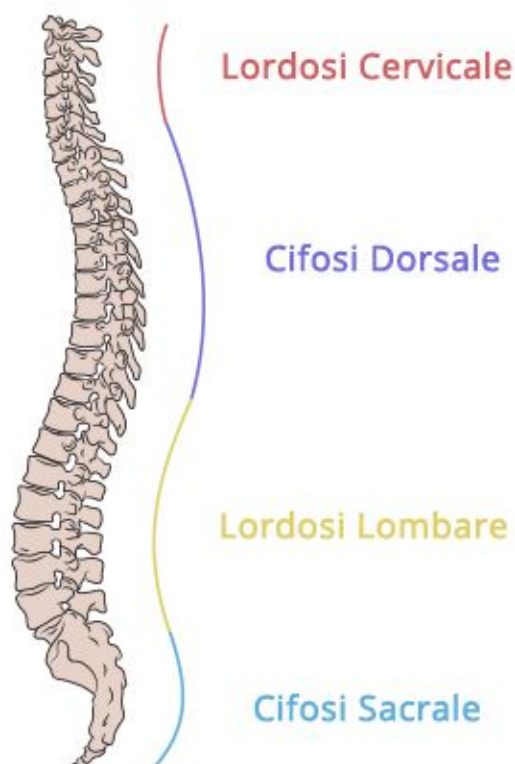
Proprio per la loro diversità, nella spina dorsale si distinguono varie tipologie di vertebre:

- Vertebre cervicali (7);
- Vertebre toraciche (12);
- Vertebre lombari (5);
- Vertebre sacrali (5);
- Vertebre caudali o coccige (4-5);



Le vertebre sono disposte in modo da formare varie curve, di fondamentale importanza, in quanto sono proprio le curve vertebrali che permettono di assorbire gli shock a cui la spina dorsale è sottoposta durante le attività quotidiane come camminare, correre, sedersi e quando si è su un veicolo in movimento. Molti studi hanno dimostrato che la struttura della colonna vertebrale sarebbe stata circa 17 volte meno elastica e robusta di quanto è, se la schiena fosse stata completamente dritta. Queste curve sono:

1. La lordosi cervicale, con convessità frontale;
2. La cifosi dorsale, con convessità posteriore;
3. La lordosi lombare, con convessità frontale;
4. La cifosi sacrale, con convessità posteriore;



CONTINUA NELLA [GUIDA COMPLETA...](#)

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 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.

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.



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
Sarvangasana 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

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 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.

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 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 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.



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



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.



10. Lo yoga per il mal di schiena nella vita quotidiana

Se hai una schiena particolarmente delicata che spesso ti provoca dolore, allora è di fondamentale importanza svolgere le attività quotidiane correttamente, in modo che la spina dorsale lavori come dovrebbe.

Grazie allo yoga, non solo si curano i nostri problemi, ma si acquisisce una consapevolezza stupefacente di come usare la schiena nel modo corretto. Se la postura ed i miglioramenti acquisiti grazie agli asana scompaiono non appena smettiamo la pratica e torniamo a comportarci secondo le vecchie abitudini, gran parte del lavoro fatto è stato inutile.

Bisognerebbe sempre ricordarsi che sono state proprio quelle vecchie abitudini sbagliate la causa della comparsa del mal di schiena; perciò queste abitudini devono essere modificate. Bisognerebbe applicare tutto quello che si impara durante la pratica degli asana anche nella vita di tutti i giorni, ed è proprio

in questo modo che la pratica dello yoga può compiere veri e propri miracoli.

Bisogna non solo curare i problemi che si hanno, ma anche far sì che questi non si presentino di nuovo.

In questo capitolo perciò, andrò ad esaminare attentamente tutte le principali attività quotidiane che possono influire sul mal di schiena, e ti darò dei consigli utilissimi su come applicare alcuni principi dello yoga alla vita quotidiana.

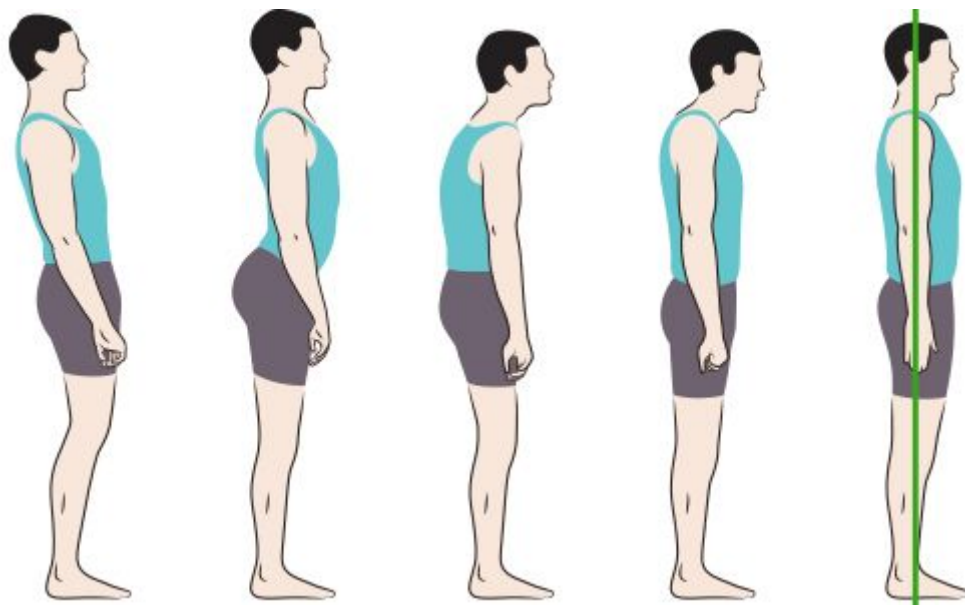
10.1 Stare in piedi e camminare

Quando stai in piedi e quando cammini, cerca di essere sempre consapevole dell'allineamento del corpo. Quando compi correttamente queste azioni, il baricentro, che corrisponde al valor medio della distribuzione della massa corporea nello spazio, si trova appena dietro l'ombelico, ed in questo caso il peso corporeo è distribuito su tutta la lunghezza della spina dorsale. Però spesso capita che il baricentro sia spostato, in avanti o indietro, provocando dei disturbi.

Se il baricentro si trova spostato in avanti, la forza di gravità causa una pressione sulla parte anteriore delle vertebre invece di essere equamente distribuita su tutta la superficie. Le cause principali dello spostamento in avanti del baricentro sono spalle chiuse, testa piegata in avanti, bacino fuori equilibrio etc.

Viceversa, se il baricentro si trova spostato all'indietro, causerà una pressione nella parte posteriore delle vertebre.

Nella figura che segue puoi vedere evidenziati i problemi posturali più comuni.



Questi due semplici squilibri si ripercuotono, anche a livello dei muscoli coinvolti nel mantenimento della postura e su tutto il corpo. Con il passare del tempo perciò, emergeranno sicuramente problemi alla spina dorsale, e quindi dolore.

Ma come possiamo fare per risolvere tutto questo? Bisogna stare dritti e camminare nel modo corretto. E come facciamo? Possiamo usare una fantastica posizione yoga che ci aiuta in questi casi: *Tadasana*, la posizione della montagna.

Ogni volta che sei in piedi, cerca di assumere questa posizione e di portare la tua consapevolezza sulla postura.

In particolare ricorda di:

- Non lasciare che le spalle si chiudano in avanti;
- Allineare le orecchie con le spalle;
- Non inclinare la testa in avanti;
- Cercare di non incrociare le braccia davanti al petto;
- Evitare di appoggiarti al muro o ad altri sostegni;
- “Cercare di trovare il tuo centro”;
- Lasciare che il peso del corpo sia al centro degli archi plantari;
- Mantenere il bacino in posizione neutra.

I primi tempi non è facile percepire i propri squilibri posturali, ma, grazie alla pratica dello yoga, si sviluppa una profonda consapevolezza del corpo che ti aiuterà, non solo a stare in piedi e a camminare correttamente, ma anche in molte altre situazioni quotidiane.

CONTINUA NELLA [GUIDA COMPLETA...](#)]

Allora cosa ne pensi?

Questo è solo un breve estratto della guida, ma penso che sia rappresentativo di quello che troverai all'interno di AddioMaldischiena e di come gli argomenti sono stati trattati. Hai Potuto leggere solo 34 pagine ma nella guida ne troverai ben 235, tutte ricche di informazioni preziose e di consigli sia teorici che pratici per approfondire, curare e prevenire il mal di schiena.

In questa guida ho messo tutta la mia esperienza e tutta la mia conoscenza riguardo lo yoga ed il mal di schiena e penso che possa essere sicuramente d'aiuto a chiunque ha voglia di usare questa cura naturale per combattere questo problema.

AddioMaldischiena è disponibile al ~~prezzo di 49.90€~~ in offerta a **24.90€** ancora per pochi giorni.

- Per scaricare AddioMaldischiena immediatamente [**CLICCA QUI**](#)
- Se invece vuoi dare un'occhiata alla pagina informativa dove viene presentato il programma [**CLICCA QUI**](#)