



Stella Weller

# YOGA PER LA SCHIENA

La via dolce ed efficace  
alla salute vertebrale



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Stella Weller

# Yoga per la Schiena

La via dolce  
ed efficace  
alla salute  
vertebrale

 EDIZIONI  
**IL PUNTO  
D'INCONTRO**

---

# Indice

Ringraziamenti	6
Introduzione	7
1. I principi di base	10
2. I movimenti del corpo	19
3. Alimentazione e salute della schiena	39
4. Riscaldamento e rilassamento	53
5. Esercizi di base per la schiena	65
6. Il supporto addominale Esercizi per rafforzare l'addome e sostenere la schiena	101
7. Gambe forti per una schiena forte	119
8. Il rilassamento come cura per il mal di schiena	139
9. Cure per la schiena Situazioni speciali: gravidanza, sport, guida di veicoli e altro	173
Glossario	195
Bibliografia	198
Indice analitico	202

---

## Capitolo due

# I movimenti del corpo

La posizione generale del corpo non è influenzata soltanto dalle abitudini ma anche dai fattori genetici e ambientali dell'infanzia; senza uno sforzo cosciente e costante le posture sbagliate possono diventare permanenti.

Non esiste una postura ideale, perché i corpi sono di svariate forme e dimensioni. La postura ideale per voi è quella in cui la vostra schiena è sottoposta alla minore pressione possibile e sono mantenute in armonia le curve normali della spina dorsale.

La chiave per una buona postura è essere in forma. Se mantenete i muscoli in buona forma avete buone possibilità di acquisire una po-

stura corretta, specialmente se la sostenete con uno stato mentale ed emozionale equilibrato: è questa l'essenza dell'approccio dello yoga.

La dottoressa Bess Mensendieck, scultrice, divenuta in seguito medico, ha sottolineato che la postura corretta e l'eliminazione dei dolori dovuti a una posizione sbagliata si possono raggiungere soltanto quando tutti i muscoli vengono usati secondo le loro funzioni anatomiche e in armonia con le leggi della meccanica del corpo. Inoltre, la dottoressa Mensendieck ha osservato che l'esercizio principale per raggiungere tale condizione è la pratica di abitudini posturali corrette durante le attività quotidiane.

Una sessione giornaliera di mezz'ora di ginnastica non potrà produrre da sola una buona postura se i muscoli, le articolazioni e le strutture a essi collegate non vengono impiegate nel modo corretto per il resto del tempo.

Una colonna vertebrale ben allineata quando siamo in piedi, seduti o distesi esercita una pressione minima sulla spina dorsale. Questa è anche una condizione importante per il funzionamento armonioso del sistema nervoso, che è imperniato sulla spina dorsale e sui nervi che contiene, e per la libera espansione del petto con una respirazione adeguata. Se riusciamo a mantenere l'equilibrio fisico naturale da seduti e in piedi riduciamo al minimo lo sforzo dei muscoli della schiena e facilitiamo la distribuzione armoniosa del peso del corpo lungo le 132 articolazioni della colonna vertebrale.

In breve, la postura del corpo è

determinata dal modo in cui mantenete ogni parte del corpo, dalla testa ai piedi. Essa influenza la respirazione e la salute in generale, sia fisica che emozionale, e l'immagine di voi che presentate al mondo.

Per alleviare la tensione nella regione lombare bisogna mantenere costantemente la curvatura naturale in questa zona, l'equilibrio e la flessibilità. La naturale curvatura lombare si produce grazie alla giusta inclinazione del bacino (favorita dalla contrazione dei muscoli addominali e dei glutei). Questa posizione distribuisce il peso in modo uniforme lungo tutta la spina dorsale e permette ai forti muscoli delle gambe di sostenerlo.

Adesso che avete un'idea generale della struttura e delle funzioni della spina dorsale potrete comprendere facilmente i principi della meccanica del corpo e l'importanza di mantenere le normali curve della spina dorsale.

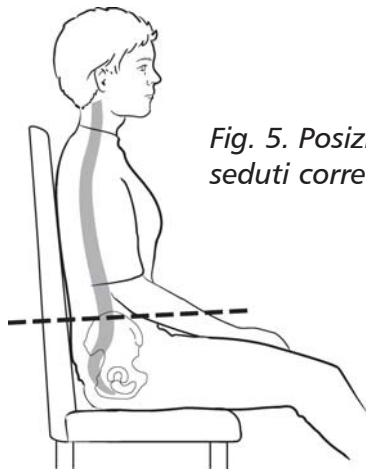
## **Posizione da seduti**

Una buona postura da seduti mette il bacino in posizione neutra, cioè

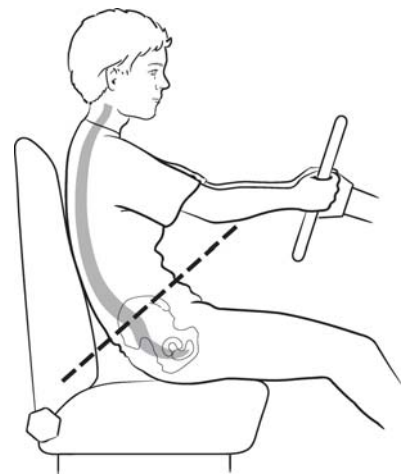
non inclinato all'indietro né in avanti (ricordate che la posizione del cor-

po è controllata in gran parte dal bacino). La spina dorsale dovrebbe essere sostenuta lungo la sua curva naturale. L'altezza del sedile deve essere tale da mantenere le ginocchia allo stesso livello dei fianchi o addirittura più in alto (Fig. 5).

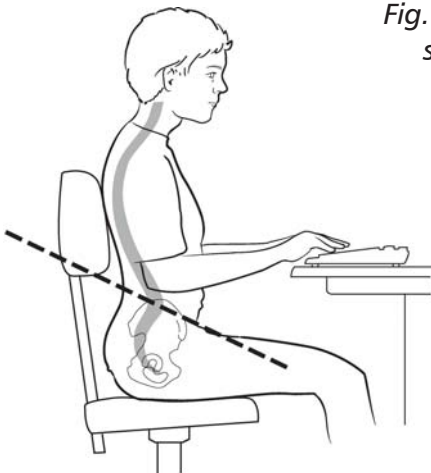
Le figure 6 e 7 illustrano posizioni sbagliate; nella figura 6 il bacino è inclinato all'indietro, il che appiattisce la curva normale della parte bassa della spina dorsale, mettendo in tensione i legamenti e producendo infine dolore.



*Fig. 5. Posizione da seduti corretta.*



*Fig. 6. Posizione da seduti scorretta.*



*Fig. 7. Posizione da seduti scorretta.*

Nella figura 7 il bacino è inclinato in avanti, distorcendo la postura esattamente come succede quan-

do si resta a lungo in piedi (ciò può produrre affaticamento e dolori della schiena).

## Posizione facile

Un ottimo modo di sedersi è la *Posizione facile* dello yoga (Fig. 8) che fornisce una base stabile, vi incoraggia a mantenere la spina dorsale eretta in modo naturale e favorisce il rilassamento dei muscoli della

schiena. Questa posizione fa lavorare il muscolo *sartorio* che attraversa la coscia, dalla spina iliaca anteriore fino alla tibia; è il muscolo che si usa per piegare la gamba e girarla all'interno.



*Fig. 8.*  
*Posizione facile.*

Come eseguire la *Posizione facile*.

1. Sedetevi con le gambe allungate in avanti.
2. Piegate una gamba e mettete il piede sotto la coscia dell'altra.
3. Piegate l'altra gamba e mettete il piede sotto la gamba opposta.
4. Appoggiate dolcemente i palmi delle mani sulle rispettive ginocchia o voltateli all'insù, uno sopra l'altro, appoggiati in grembo.
5. Mantenete la posizione finché vi sentite comodi, respirando rego-

lamente e mantenendo il corpo rilassato.

### **Nota**

Se le ginocchia non arrivano a toccare la

superficie su cui siete seduti, non vi scoraggiate. Ci arriveranno quando le articolazioni saranno diventate più flessibili e i legamenti più elastici.

## **Posizione da seduti giapponese**

Ecco un'altra posizione che incoraggia una buona postura da seduti (Fig. 9).



*Fig. 9.  
Posizione giapponese da seduti.*

1. Inginocchiatevi con le gambe unite e il corpo eretto ma non rigido. I piedi puntano dritti all'indietro.
2. Abbassate lentamente il corpo per sedervi sui talloni. Appoggiate dolcemente le mani sulle ginocchia col palmo all'ingiù. Te-



nete la schiena diritta e respirate regolarmente. Mantenetevi il più possibile rilassati.

### **Nota**

Se all'inizio i talloni non riescono a sostenere il peso del corpo, siste-

mate un cuscino tra i glutei e i talloni stessi, mantenendo la posizione per breve tempo. Quando ginocchia e talloni saranno diventati più flessibili e il corpo si sarà abituato, potrete rimanere seduti in questa posizione più a lungo.

## **Posizione accovacciata**

Un quarto della razza umana ha l'abitudine di alleggerire il peso che grava sui piedi accovacciandosi; milioni di persone in Africa, in Asia e in America Latina adottano questa posizione sia per lavorare sia per riposarsi.

Questa posizione riduce l'eccesso di curvatura nella parte inferio-

re della spina dorsale, riducendo la tensione dei muscoli, dei legamenti e quella esercitata sui dischi intervertebrali. Il risultato è che la schiena si rafforza e si rilassa nello stesso tempo e i dolori vengono ridotti al minimo. La posizione è anche ottima per rinforzare le caviglie e i piedi.



*Fig. 10.  
Posizione accovacciata.*

Come eseguire la Posizione Accovacciata.

1. Mettetevi in posizione eretta, con i piedi comodamente divaricati. Distribuite il peso del corpo in modo uniforme tra i piedi e respirate regolarmente.
2. Piegate lentamente le ginocchia, scendendo col bacino fino a sedervi sui talloni. Rilassate le braccia per ottenere la massima comodità (Fig. 10). Mantenete la posizione finché potete, respirando regolarmente.
3. Tornate alla posizione iniziale. Riposate.

### **Nota bene**

Se soffrite di vene varicose, vi conviene praticare la versione dinamica della Posizione Accovacciata invece di mantenere la posizione da fermi.

## **Posizione accovacciata – versione dinamica**

1. Partite dalla posizione eretta, con i piedi divaricati e le braccia lungo i fianchi. Inspirate e alzate lentamente le braccia al livello delle spalle mentre simultaneamente vi sollevate sulle dita dei piedi (se fate fatica a mantenere l'equilibrio, appoggiatevi a un sostegno stabile).
2. Espirate abbassando lentamente le braccia e scendendo nella posizione accovacciata (Fig. 10).
3. Senza rimanere nella posizione, tornate di nuovo sulla punta dei piedi. Ripetete il movimento su e giù in successione fluida più volte, a piacere, poi rilassatevi.

La versione dinamica della posizione accovacciata fornisce un dolce massaggio terapeutico alle gambe e stimola la circolazione del sangue.

# Esercizi di riscaldamento

## Il collo

I seguenti esercizi, svolti lentamente e in modo consapevole, in sincrono con la respirazione regolare, sono ottimi per mantenere flessibile e sana la parte cervicale della spina dorsale (il collo).

### Rotazione della testa

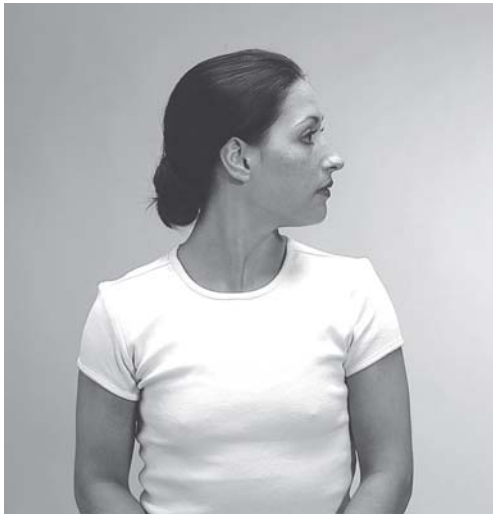
1. Sedetevi o mettetevi in piedi, comodi, con la testa dritta. Rilassate la mascella, le spalle, le braccia e le mani. Respirate re-

golarmente dal naso.

2. Voltate la testa, lentamente e senza scatti, verso destra, fino a dove riuscite ad arrivare senza sforzo (Fig. 20).
3. Lentamente e senza scatti, voltate la testa a sinistra, fino a dove riuscite ad arrivare senza sforzo (Fig. 21).
4. Voltate la testa in avanti.
5. Ripetete l'esercizio diverse volte. Riposate.



*Fig. 20. Rotazione della testa a destra.*



*Fig. 21. Rotazione della testa a sinistra.*

### **Orecchio alla spalla**

Sedetevi comodamente. Potete chiudere gli occhi o tenerli aperti. Rilassate spalle, braccia e mani. Respirate regolarmente per tutto l'esercizio. Inclinate la testa di lato come per toccare la spalla con

l'orecchio (Fig. 22).

Raddrizzate la testa. Inclinatela di lato verso la spalla opposta. Tornate nella posizione diritta. Ripetete l'esercizio alcune volte di seguito, con un movimento continuo e fluido.



*Fig. 22.  
Orecchio alla spalla.*

## Le spalle

Gli esercizi per le spalle rafforzano l'effetto di quelli precedenti per il

collo e aiutano la parte superiore della schiena.

### Sciogliere le spalle

Sedetevi comodi e dritti. Tenete la testa ferma, gli occhi aperti o chiusi. Respirate regolarmente durante l'intero esercizio.

Tirate le spalle verso l'alto come per portarle a toccare le orecchie (Fig. 23). Restate brevemente in posizione (*non* trattenete il respiro). Ripetete l'esercizio alcune volte.



*Fig. 23.*  
*Sciogliere le spalle.*

### Rotazione

Sedetevi comodi e dritti. Tenete la testa ferma, gli occhi aperti o chiusi. Respirate regolarmente durante l'intero esercizio.

Tirate le spalle verso il basso e all'indietro, premendo insieme le sca-

pole. Portatele poi in avanti e verso l'alto, poi verso il basso e all'indietro per completare una rotazione.

Ripetete il movimento diverse volte con un movimento continuo, poi ripetete alcune rotazioni in senso contrario.

## Il Saluto al sole

Questa sequenza di posizioni yoga è particolarmente benefica per la salute dell'intera spina dorsale. I dodici movimenti successivi fanno muovere la schiena in avanti e al-

l'indietro, allungando molto bene anche le gambe. Possono essere usati non solo come riscaldamento, ma anche come esercizio di rilassamento.



1. Mettetevi in piedi dritti, con i palmi delle mani uniti, come in preghiera (Fig. 27). Respirate in modo regolare.

*Fig. 27.*  
*Saluto al sole – Posizione iniziale.*



2. *Inspirare* e flettetevi con attenzione all'indietro per allungare la parte anteriore del corpo. Contraete i glutei per proteggere la schiena (Fig. 28).

*Fig. 28.*  
*Piegamento all'indietro.*



3. *Espirare* e piegatevi in avanti, dall'articolazione dell'anca invece che dalla vita, e appoggiate le mani a terra accanto ai piedi (Fig. 29). Se necessario piegate le ginocchia, quando diventerete più flessibili riuscirete a eseguire il movimento con le gambe diritte.

*Fig. 29.*  
*Piegamento in avanti.*



4. *Inspirare* e guardate in alto. Appoggiate il peso del corpo sulle due mani, portate il piede destro all'indietro (con la punta in avanti). Fig. 30).

*Fig. 30.*  
*Allungamento della gamba.*



5. Trattenendo brevemente il respiro (cioè senza inspirare né espirare), portate all'indietro anche il piede sinistro. Il peso del corpo adesso poggia sopra le due mani e sui piedi e il corpo è diritto dalla parte posteriore della testa fino ai talloni (Fig. 31).

*Fig. 31.*  
*Posizione di tutto il corpo.*



6. *Espirare* e scendete con le ginocchia a terra. Abbassate anche il mento (o la fronte, come vi trovate meglio) e il petto appoggiandoli a terra (Fig. 32).

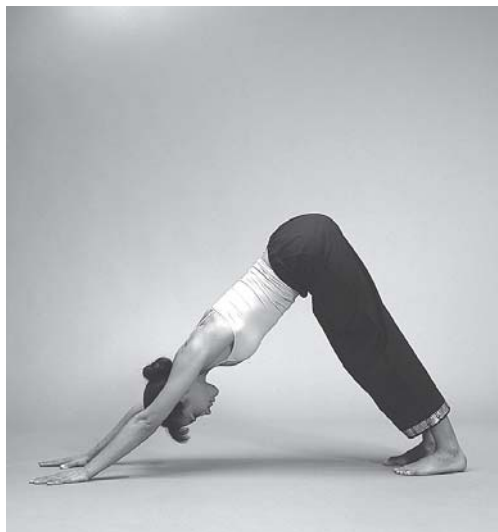
*Fig. 32.*  
*Posizione ginocchia-petto.*





7. *Inspirando*, rilassate i piedi rivolgendo le punte all'indietro, il dorso dei piedi tocca il pavimento. Abbassate il corpo a terra e inarcate la schiena *lentamente e con attenzione*. Tenete la testa in alto e indietro con le mani che premono a terra (Fig. 33). È la Posizione del Cobra, che descriverò di nuovo nel capitolo 5, in modo più dettagliato come esercizio a sé.

*Fig. 33. Il cobra.*



8. *Espirare* e fate presa con le dita dei piedi puntandoli in avanti, fate forza con le mani a terra per aiutarvi a sollevare i fianchi. Tenete le braccia tese (o quasi diritte) e abbassate la testa. I talloni sono rivolti a terra ma non devono forzare i muscoli delle gambe (Fig. 34). È la posizione *Stiramento del cane*, descritta di nuovo nel capitolo 7 come esercizio a sé.

*Fig. 34. Stiramento del cane.*



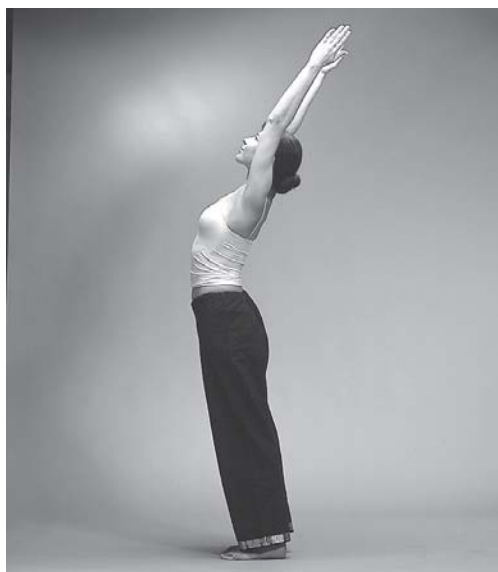
9. *Inspirando*, guardate in avanti, mettetevi sulla punta dei piedi, poi spostate il piede sinistro in mezzo alle mani e piegate il ginocchio (Fig. 35).

*Fig. 35. Allungamento della gamba.*



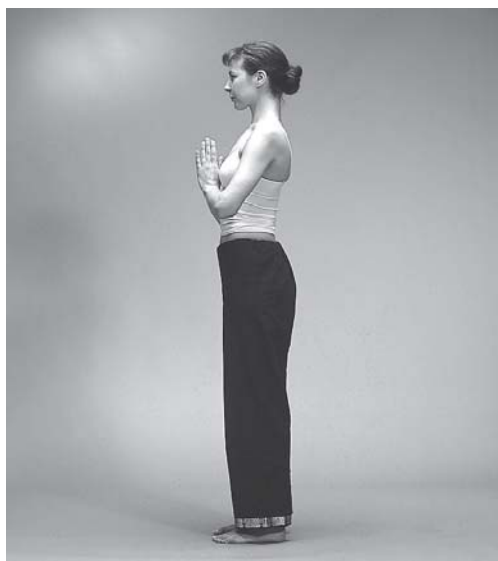
10. *Espirando*, portate il piede destro accanto al sinistro in mezzo alle mani e piegatevi in avanti (Fig. 36).

*Fig. 36. Piegamento in avanti.*



11. *Inspirando*, portatevi con attenzione in posizione eretta e piegatevi dolcemente all'indietro (Fig. 37).

*Fig. 37. Piegamento all'indietro.*



12. *Espirare* e tornate nella posizione iniziale (Fig. 38). Respirate in modo regolare.

*Fig. 38. Posizione iniziale / finale.*

Ripetete la sequenza dei dodici movimenti tutte le volte che volete alternando una gamba all'altra nel primo movimento. Riposate.