

## **stimolazioni riflesse attraverso gli stiramenti indotti dalle asana**



La pratica regolare dello yoga psicofisico, detto anche *Hatha Yoga*, conduce alla progressiva riarmonizzazione della mente, del corpo e dello spirito e cioè dei tre piani di espressione dell'essere umano.

Una componente molto importante di tale riarmonizzazione è costituita dalle stimolazioni che si producono con gli allungamenti e gli stiramenti indotti dalle *asana* (le posizioni) che, partendo dal sistema muscolare, si riverberano sul sistema scheletrico, sul sistema nervoso centrale e autonomo e sulla respirazione.

Gli studi delle neuroscienze e della psicologia somatica hanno dimostrato l'esistenza di una stretta relazione tra il corpo e la mente e tra determinate aree del corpo e il cervello. Queste relazioni risultano evidenti con la pratica delle discipline psicofisiche e, in particolare, dello Yoga. Notiamo infatti che il lavorare su certe aree del corpo produce effetti benefici non solo in quelle zone, ma anche a livello di pensieri ed emozioni e questo grazie alle stimolazioni indotte delle posizioni e dalla respirazione (\*).

A questo riguardo, di seguito alcuni spunti di riflessione per una pratica più consapevole ed efficace avendo quale riferimento quattro diverse aree del nostro corpo.

La zona toracica, che include il volto, la gola, le braccia e le mani e si estende fino al diaframma, è in relazione con la corteccia cerebrale; la de-contrazione della regione del torace attraverso la pratica di *asana* mirate, oltre a produrre a livello fisico un senso di sollievo, liberazione e di apertura, aiuta a ristabilire un migliore rapporto con il mondo esterno e una maggiore fluidità nelle relazioni interpersonali, questo grazie anche all'apertura del respiro e all'attivazione del quarto chakra. A livello più profondo la persona riesce a valorizzare non solo se stessa ma anche l'altro e diventa così più disponibile e fiduciosa verso il prossimo; l' "apertura" dell'area toracica permette l'espressione dei sentimenti più teneri del nostro essere e anche

di accedere alla nostra parte spirituale grazie agli effetti indotti dalla respirazione sotto-clavicolare.

La parte addominale comprende oltre all'addome anche i genitali e, in parte, anche le gambe. Lo scioglimento di questa area favorisce l'auto-ascolto, l'introspezione e l'accettazione di se stessi nello stato e condizione presenti portandoci ad una sempre maggiore serenità interiore e ad una sana auto-affermazione. E' importante ricordare che le neuroscienze hanno accertato che esistono più collegamenti neurali nelle viscere che nel cervello, pertanto la riarmonizzazione delle nostre viscere (vale a dire il collegamento sano con le nostre sensazioni) è fondamentale anche per avere una corretta idea del mondo, degli altri e di noi stessi. Lo scioglimento di quest'area permette inoltre alle sensazioni di fluire liberamente verso il bacino favorendo così la capacità di abbandono e la presa di contatto con le naturali energie di vitalità e piacevolezza.

Le parte posteriore superiore del corpo (che comprende la testa, le spalle e la parte alta della schiena) è in relazione con il sistema nervoso centrale, con l'ipotalamo e con il sistema libico; l'allentamento e lo scioglimento delle tensioni delle fasce muscolari posteriori indeboliscono i meccanismi associati alla rabbia e alla paura, riportando nella giusta dimensione le reazioni fisiologiche di "attacco" e di "fuga" rispetto all'ambiente esterno. I muscoli della parte superiore della schiena, una volta rilassati, permettono alla persona di riacquistare la capacità di protendersi verso l'altro, di chiedere e di mettere sani confini tra sé e gli altri.

La stimolazione delle parte inferiore posteriore del corpo ci rende più concreti e pratici; produce effetti sulla nostra volontà, sulla capacità di conseguire obiettivi e prendere posizioni chiare e risolutive: diventiamo più autorevoli in quanto acquisiamo una migliore capacità di interagire con il nostro ambiente e la nostra realtà. Ciò è dovuto al fatto che questa zona è in relazione con le gambe e, quindi, con la nostra capacità di stare con "i piedi per terra".

Tornando più in generale agli effetti degli stiramenti prodotti dalle *asana*, da un punto di vista fisiologico essi inducono anche stimolazioni sulla colonna vertebrale con riflessi sui gangli nervosi che, essendo collegati agli organi interni, apportano benefici a tutto l'organismo. L'effetto "stretching" induce anche la produzione di serotonina, ormone responsabile del buon umore (basti pensare a quanto piacere ci procura stirarci al mattino o dopo essere stati fermi in una situazione statica) e di adrenalina, fonte di energia vitale e gestore della fatica. Gli stiramenti dell'*asana*

hanno ovviamente anche un effetto riequilibrante sul corpo energetico armonizzando i vari chakra interessati durante l'esecuzione delle varie posizioni. Il corpo è la materializzazione di quello che siamo e nel corpo si iscrive la nostra storia: le posizioni e le tecniche di respirazione sono una grande opportunità per tornare in pieno possesso del nostro vero potenziale.

*Marc Candoli*

(\*) per chi volesse spunti di approfondimento sulla tematica del respiro può leggere l'articolo "il respiro, fonte della vita" pubblicato sul sito [www. Artediessere.it](http://www.Artediessere.it) nella pagina Yoga.

