



*Yoga Studio*

IYENGAR® Yoga

**APPROFONDIMENTI**

## Yoga di «precisione» per combattere il mal di schiena

*Benefici che si mantengono nel tempo* **Correzioni Per intervenire sulla lombalgia si agisce sulla cattiva postura e la respirazione incompleta**

Solo in Italia, due milioni di persone soffrono di mal di schiena in maniera costante e 15 accusano disturbi sporadici, ma «l' epidemia» è mondiale. Ora uno studio della West Virginia University di Morgantown, negli Usa (pubblicato su Spine Journal) propone a chi non vuole ricorrere ai farmaci una nuova risorsa: lo yoga «Iyengar», che anche da noi fa proseliti (vedi box sotto). L' équipe americana, coordinata da Kimberly Williams, ha prescritto a 90 adulti, tutti con dolori persistenti, o una terapia convenzionale con farmaci antidolorifici, o sei mesi di sedute yoga Iyengar prevedendo due sessioni settimanali. Dopo 24 settimane si è vista, nel gruppo che praticava lo yoga, una riduzione, di gran lunga maggiore rispetto al gruppo trattato con farmaci, sia della disabilità funzionale sia dell' intensità del dolore e della sintomatologia depressiva. E la differenza è rimasta tale anche dopo altri sei mesi di follow-up. Gli studiosi statunitensi, pur non negando l' efficacia di altre forme di yoga e di altre attività motorie, si sono affidati al metodo Iyengar, ritenuto più rigoroso. Spiega Sandra Bertana, che da 30 anni si dedica a diffondere questo metodo: «Lo yoga Iyengar lavora sul corpo in modo molto scrupoloso e richiede grande concentrazione e capacità introspettive che si acquistano col tempo. L' ideatore, Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, è riuscito a dare agli asana, le posizioni del classico hatha yoga, e al pranayama, la tecnica respiratoria, una nuova precisione di esecuzione in modo da poterli utilizzare anche a scopi terapeutici. Negli esercizi, che seguono una sequenza stabilita, si ricerca innanzitutto l' allineamento strutturale e poi si agisce sull' allungamento. Nel metodo Iyengar si pongono poi precisi limiti ai movimenti, per mobilitare le articolazioni in modo assolutamente corretto». Conferma Fulvio Palombini, reumatologo e docente in fisioterapia alla Sapienza di Roma: «Lo yoga Iyengar è molto efficace perché, pur sollecitando al massimo la struttura muscolare e articolare, rifugge da ogni esasperazione del movimento, rispettando, quindi, l' ergonomia del corpo». «Un' altra peculiarità - riprende l' esperta - è l' utilizzo di coperte, panche, corde, sedie, mattoncini che facilitano la realizzazione - e il mantenimento - delle posizioni, rendendole possibili anche a chi ha problemi fisici. In chi soffre di lombalgia, poiché il diaframma è sempre eccessivamente rigido e la muscolatura lombare molto contratta, si agisce sulle principali cause che provocano queste disfunzioni: cattiva postura nella posizione eretta e respirazione incompleta. Quindi, insegniamo a utilizzare al meglio gambe e piedi, rafforzandoli, e sblocciamo il diaframma con esercizi che insegnino ad utilizzare ogni parte dell' apparato respiratorio. Tra l' altro lo sblocco del diaframma è la strada per affrontare gli stati depressivi». Mabel Bocchi RIPRODUZIONE RISERVATA Le scuole In Italia 200 insegnanti In Italia ci sono 200 insegnanti di Iyengar yoga abilitati. Per ottenere l' idoneità all' insegnamento si deve seguire un corso di tre anni e quindi superare un esame finale. Ma la formazione non termina qui, perché ogni tre anni il certificato «scade» e per ottenerne il rinnovo l' insegnante deve dimostrare di avere seguito corsi di aggiornamento. Esistono poi insegnanti di livello superiore che hanno affrontato ulteriori esami per acquisire i gradi superiori. Anche queste certificazioni sono sottoposte alla regola del rinnovo. Un corso di Iyengar yoga prevede abitualmente due sedute settimanali di un' ora e quindici, un' ora e trenta. Pur trattandosi di lezioni di gruppo, ogni allievo viene seguito individualmente dall' insegnante in funzione delle sue caratteristiche psico-fisiche e delle sue possibilità. Durante l' esecuzione degli esercizi si instaura un dialogo continuo tra allievo e insegnante finalizzato sia a ricercare la posizione fisiologicamente corretta, sia ad interiorizzare progressivamente azione ed allineamenti.

**Bocchi Mabel**

Pagina 58

(27 settembre 2009) - Corriere della Sera

CONFRONTI

### Punti forti: gradualità e correttezza

Sono molte le tecniche e le attività motorie che promettono giovamento alla nostra colonna. Dall' hatha yoga allo stretching e al Pilates, oltre alle varie ginnastiche antalgiche. Perché prediligere il metodo Iyengar rispetto agli altri? «Tanto per cominciare bisogna diffidare di chi suggerisce di fare "comunque" del moto, nella convinzione che più ci si muove meglio è» puntualizza Fulvio Palombini, reumatologo e docente in fisioterapia alla Sapienza di Roma. «Nello specifico - prosegue - preferisco il metodo Iyengar al Pilates, perchè in quest' ultimo i movimenti sono meno precisi. Nello stretching, alla mancanza di precisione del movimento si aggiunge una sollecitazione muscolare non sempre controllata. Infine, nello yoga classico non è prevista durante l' esecuzione degli asana né la correttezza fisiologica dell' azione, né tanto meno la sua gradualità. Differente, anche la tecnica respiratoria che, mentre nel pranayama è soprattutto di tipo addominale, nel metodo Iyengar coinvolge tutto il torace, contribuendo a distendere la colonna».

**Pagina 58**

(27 settembre 2009) - Corriere della Sera

Ogni diritto di legge sulle informazioni fornite da RCS attraverso la sezione archivi, spetta in via esclusiva a RCS e sono pertanto vietate la rivendita e la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi modalità e forma, dei dati reperibili attraverso questo Servizio. È altresì vietata ogni forma di riutilizzo e riproduzione dei marchi e/o di ogni altro segno distintivo di titolarità di RCS. Chi intendesse utilizzare il Servizio deve limitarsi a farlo per esigenze personali e/o interne alla propria organizzazione.