

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 15.1

*L'impostazione Yoga
perché la coscienza ricada in se stessa*

Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 15.1 - accedere alla pratica nonostante le nostre difficoltà fisiche – il ritorno venoso. Consigli pratici

E' possibile preparare il corpo attraverso le âsana per avere dei risvolti benefici straordinari. Si tratta di un aspetto molto importante della pratica che riequilibra le energie interne, centrandoci. Non bisogna mai però perdere di vista che lo yoga e la meditazione non sono terapie, ma hanno il fine ultimo di creare le condizioni per l'avvicinamento alla fonte della coscienza, che può rivelare qualche cosa di fondamentale di noi stessi. Ed è con questo atteggiamento che possiamo inoltrarci a preparare il corpo per accedere successivamente alla pratica delle asana, nonostante le nostre difficoltà fisiche

Buona pratica!

Le gambe pesanti,gonfie, i problemi di varici sono tutti problemi legati ad un difficile ritorno venoso e linfatico. Questo primo articolo tratta del ritorno venoso, i prossimi approfondiranno il ritorno linfatico.

L'apparato circolatorio in poche parole

L'apparato circolatorio è un sistema di vasi che, contiene un liquido che raccoglie e distribuisce sostanze nell'uomo è suddiviso in:

- apparato circolatorio sanguigno (trasporta il sangue)
- apparato circolatorio linfatico (trasporta la [linfa](#))

Il sistema cardiovascolare assicura:

- il trasporto del sangue (che trasporta sostanze nutrienti, ossigeno, rifiuti, ormoni,...) verso tutte le regioni del corpo grazie al cuore, ed alla rete delle arterie e delle vene,
- la ripartizione uniforme del calore in tutte le regioni dell'organismo o degli organi specifici

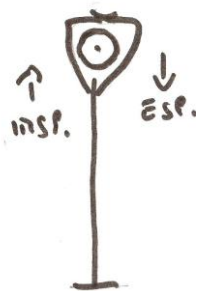
Il sistema venoso

Le vene portano il sangue verso il cuore. Lungo questo percorso nelle vene, esistono alcuni tipi di valvole che si richiudono dopo il passaggio del sangue. Le contrazioni muscolari e lo schiacciamento della volta plantare, favoriscono il ritorno del sangue verso l'alto. Le valvole delle vene che si aprono e si chiudono, contribuiscono al ritorno del sangue verso il cuore.- Il cuore agisce come una forza che aspira che è favorita dalle pressioni intratoraciche, in particolare da una respirazione ampia. ([per approfondire clicca qui](#))

Posture per il rafforzamento della muscolatura e la circolazione sanguigna

1. Le posture in piedi rafforzano la muscolatura delle gambe e stimolano il ritorno venoso come per esempio:

Espansione del torace dinamico



Sistematizzate dapprima la base d'appoggio sistemando i piedi quanto l'ampiezza delle anche, o delle spalle, sentite l'appoggio dei piedi nelle zone

1. sotto la radice dell'alluce,
2. del mignolo
3. centro del tallone

in modo da riempire mentalmente il triangolo disegnato dai tre punti di entrambi i piedi. Questo aiuta a tenere "viva" la base d'appoggio.

1. Portare le mani davanti al pube con i polpastrelli a contatto ed **espando** ruotare i palmi verso il suolo

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 15.1

*L'impostazione Yoga
perché la coscienza ricada in se stessa*

2. Al successivo **inspiro** e mantenendo il contatto dei polpastrelli sollevare centralmente le braccia fino ad arrivare con le mani sopra la testa, mantenete le mani non troppo alte né adagiate sulla testa, ma alla distanza dell'estensione dei pollici
3. Al successivo **espiro** scendere lateralmente con le braccia lungo il corpo e riportare le mani davanti al pube e riprendere dal **punto 1**
4. Ripetere alcune volte



4. **Gli equilibri in verticale:** posizione dell'albero (Vrksasana) ha effetto sulla muscolatura profonda ed il ritorno venoso *Virksasana* ([vedi scheda tecnica 14.3](#))



Tadasana con l'estensione più volte dei piedi. Il ritorno venoso è favorito dal lavoro dei muscoli dei polpacci.



Sarvangasana



Halasana

5. **Le posizioni invertite:** posizione sulle spalle (Sarvangasana, Halasana) facilitano il ritorno venoso verso il cuore, poiché si va nel senso della gravità (da eseguire solo in presenza di un insegnante)

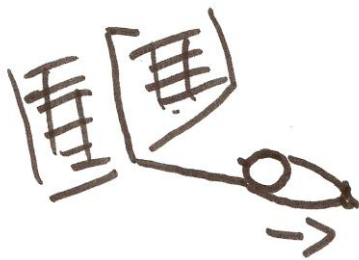
- **Il rilassamento delle gambe in posizione invertita statica** si tratta di un semplice esercizio che potete eseguire anche da soli, ha il vantaggio di poter essere tenuto a lungo.
Distendetevi con la colonna al suolo di fronte ad una parete, mettete le gambe in verticale adagiate contro il muro, la pianta dei piedi rivolta verso il soffitto:
 - **inspirando** scivolte con le braccia sul pavimento fin dietro la testa
 - **intrecciate** le mani e ruotate i palmi verso l'esterno, lasciate il respiro libero per qualche ciclo
 - **Tenendo** la colonna ben aderente al suolo, eseguite delle respirazioni addominali ([vedi scheda respirazione addominale bassa#1](#)) molto ampie e lente.
 - **Restate** in questa posizione per 10-15 minuti circa...

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 15.1

*L'impostazione Yoga
perché la coscienza ricada in se stessa*



rilassamento delle gambe in posizione invertita statica

6. Movimenti da praticare quando siete con le gambe contro una parete (o in una qualsiasi posizione sulle spalle):
 - Flessioni/estensioni degli alluci
 - Flessioni/estensioni rotazioni delle caviglie
7. Esercizi per le gambe ([vedere scheda tecnica 14.1](#))
8. La respirazione yoga completa favorisce la circolazione della linfa ed il ritorno venoso (vedi schede le tre fasi della respirazione yoga completa [1](#), [2](#), [3](#))

Per migliorare il ritorno venoso

1. Fare ogni giorno le scale, andare in bicicletta ecc.... La circolazione del sangue è sottoposta alla gravità contro la quale le vene lottano per riportare il sangue al cuore. Siccome la maggior parte delle vene delle gambe si trovano nei muscoli, avere delle gambe con muscoli tonici contribuisce al sostegno delle vene.
2. Per le persone che stanno per molto tempo sedute:
 - Sollevare le gambe alcuni centimetri dal suolo
 - Fare rotolare sotto i piedi una palla da tennis,
 - Non incrociare le gambe!
 - Evitare il calore poiché il calore dilata le vene, bagni tiepidi, (sconsigliata la sauna e l'esposizione prolungata al sole)
3. Il freddo stimola la circolazione sanguigna e tonifica i tessuti. La doccia d'acqua fredda induce le pareti venose e lotta contro i ristagni venoso-linfatico. Passare un getto d'acqua fredda, dalla punta dagli alluci alle cosce, in piccoli cerchi concentrici, andando sempre dal basso verso l'alto, gradualmente iniziando con l'acqua tiepida e quindi sempre più fresca. I bagni di mare sono fantastici per le gambe.
4. Evitare cinghie e pantaloni stretti.
5. Stimolare la pianta dei piedi in quanto favorisce il ritorno venoso funzionando come una pompa impedendo il ristagno al livello dei piedi tramite:
 - La riflessologia plantare
 - auto-massaggio
 - andando dove è possibile a piedi nudi ha un effetto benefico su tutto il corpo. Una buona muscolatura del piede allevia i tendini e le articolazioni ed ottimizza l'equilibrio corporale
 - con getti d'acqua fredda,...
6. Evitare di tenere tacchi alti che costringono i talloni alti in questo modo la circolazione sanguigna viene distribuita male e il piede non ha possibilità di un totale dispiegamento e il polpaccio resta in tensione... sarebbe preferibile tacchi da 2 a 3 cm.
7. Mangiare equilibrato e bere almeno 1,5 L d'acqua

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...