

Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 21.2 – La pratica con l'ernia discale

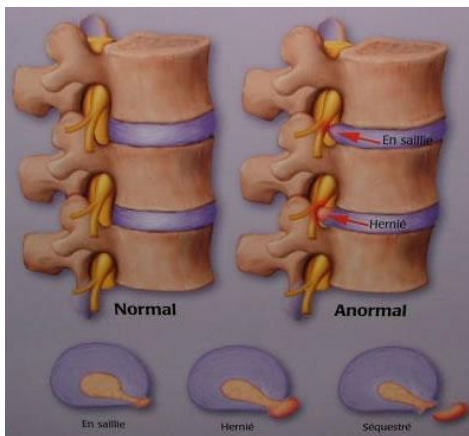
E' possibile preparare il corpo attraverso le asana per avere dei risvolti benefici straordinari.

Si tratta di un aspetto molto importante della pratica che riequilibra le energie interne, centrandonci.

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 alla pratica nonostante le nostre difficoltà fisiche,

Buona pratica!

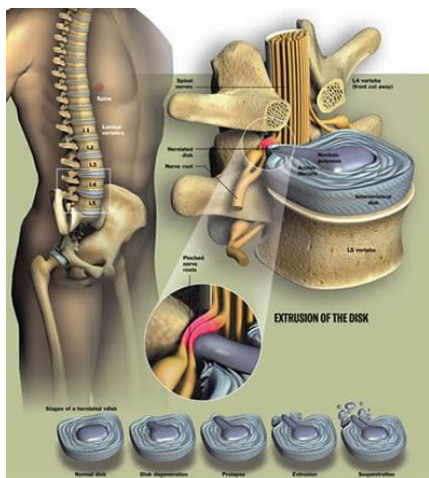


L'ernia discale è il tipo d'ernia che si trova al livello della colonna vertebrale. Si verifica di solito sui dischi intervertebrali danneggiati, sia improvvisamente in occasione di un movimento fatto male, sia gradualmente con l'usura dei dischi. I dischi vertebrali sono situati tra le vertebre. La parte esterna dei dischi è più rigida, la parte centrale è più flessibile.

Il nucleo agisce come un assorbitore. Secondo il tipo di movimento delle vertebre superiori ed inferiori, si appiattisce verso la parte anteriore o verso la parte posteriore, verso un lato o verso l'altro, per seguire il movimento della parte posteriore, pur proteggendo le vertebre tra le quali si situa. Così, il nucleo subisce pressioni varie in modo permanente. [\(per approfondire clicca qui\)](#)

(differenti stadi delle affezioni ai dischi intervertebrali)

L'ernia non si verifica di punto in bianco. È un processo che evolve. Tutto il disco perde la sua idratazione e la sua elasticità col tempo, la mancanza di liquidi (occorre bere acqua tutti i giorni), la mancanza d'esercizi fisici adeguati, le cattive posture da seduti, tendono a schiacciare i dischi alla base della colonna. Il disco si fende ed il nucleo ha la tendenza ad infiltrarsi in queste fenditure (vedere le illustrazioni).



Questo processo non è senza dolore. Quando si danneggia, il nucleo scivola in generale verso la parte posteriore delle vertebre, forma una **protusione** e viene ad irritare il legamento (come da figura).

Dal momento in cui la protusione causa la rottura del legamento, con la pressione esercitata, c'è ernia discale completa.

Il rischio conseguente è di una sciatica, poiché il nucleo così liberato viene a comprimere le radici dei nervi rachidiani... I dolori sono in generale molto forti.

Le ernie discali più frequenti si situano a livello lombare (fondo della colonna). Ma possono prodursi a tutti i livelli della parte posteriore per esempio nel collo

(nell'immagine illustrazione delle affezioni dei dischi intervertebrali)

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. 21.2

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

La pratica

In caso d'ernia discale accompagnata da dolore acuto, il riposo assoluto è vivamente consigliato e la pratica di Shavasana, rilassamento distesi con la colonna al suolo ([vedi scheda n.27](#)) da questa posizione per sollevarvi, ruotate su di un lato, portate una o tutte e due le ginocchia verso il torace e passate seduti adagiando le mani al suolo e facendo forza sulla base di appoggio.

E' possibile praticare un Pranayama equilibrante ([vedi Mahasamanapranayama](#)) senza forzare per non peggiorare lo stato delle cose. Occorre soprattutto lasciare passare la crisi... e riprendere lo yoga soltanto quando il medico vi avrà confermato il miglioramento. Occorre armarsi di pazienza ([vedi Titiksha: la pazienza nello yoga...](#)) poiché ciò può prendere 2 a 3 mesi!

In caso di patologia leggera, *la pratica riguarderà l'allungamento della colonna vertebrale prima di qualsiasi movimento*. Sono consigliate tutte le posizioni che scaricano il peso sulla parte posteriore distesi con la colonna al suolo

Da evitare:

- i movimenti che coinvolgono la zona dove avvertite dolore
- le flessioni troppo intense in piedi o da seduti, con le gambe distese. Le flessioni con le gambe piegate attenuano la pressione sui dischi.
- le posizioni in torsioni! Le torsioni accorciano i dischi intervertebrali in altezza ed aumenta quindi dunque la pressione sui nuclei. è sempre bene allungare la colonna vertebrale prima di fare una torsione: si riduce in questo modo la loro compressione...
- le estensioni sul ventre: Ardha-Dhanurâsana (mezzo Arco), Dhanurasana, Bhujangâsana (Cobra), che comprimono troppo i dischi.
- le posizioni rovesciate se non le controllate perfettamente (per timore di un movimento falso)

Lavorate dolcemente e gradualmente sulle posture e sul respiro, altrimenti correre il rischio di aggiungere dolore su dolore...

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...