

Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 34: il dolore muscolare dei crampi

Se trascuriamo la nostra salute non sarà possibile iniziare un percorso di ricerca interiore è perciò necessario seguire nello stesso tempo un metodo che si occupi del corpo, della mente e del respiro da un aspetto di salute.. ridistribuendo in modo equilibrato il [Prānā](#).

Da qui il senso della proposta della serie di *Schede Tecniche* dedicate alla prevenzione e al mantenimento della salute, attraverso l'impostazione delle āsana dello Yoga e del raccogliersi in meditazione, che potranno avere dei risvolti benefici...

Non bisogna però mai perdere di vista che queste discipline non hanno come obiettivo finale la terapia ma per quanto riguarda lo Yoga

è quello di creare le condizioni perché la coscienza ricada in se-stessa

e la Meditazione

deve rivelare qualcosa di fondamentale di noi stessi

Ed è con questo atteggiamento che possiamo inoltrarci a preparare il corpo, la mente e il respiro per accedere ad una pratica di ricerca nonostante le nostre difficoltà fisiche,

Buona pratica!

I crampi

si tratta di un dolore muscolare solitamente improvviso, intermittente e violento, che perdura e non si riesce a rilassare

Durante la pratica delle asana, spesso le parti interessate sono: i polpacci e i piedi.

Si manifesta con un dolore intenso, il muscolo diventa rigido e sofferente, può rilassarsi in alcuni secondi, lasciando il posto a dolori sordi che durano alcuni minuti ancora, oppure essere passeggero, è possibile che si ripeta più volte nell'arco di una giornata.

Perché i crampi?

Le cause possono essere identificate in:

- eccesso di tonicità, che perdurando anche durante il sonno profondo, comportando che alcuni gruppi muscolari o l'insieme del corpo resti in uno stato di "allarme rosso"
- mandibole serrate
- spalle sollevate
- avambracci leggermente ripiegati
- pugni chiusi

oppure per



- compressione di un nervo o di un'arteria
- una cattiva circolazione arteriosa o venosa
- disidratazione (il crampo dello sportivo si verifica spesso dopo lo sforzo). Può essere legato ad una mancanza di glucosio, di calcio o anche di sodio. Può essere dovuto ad un accumulo d'acido lattico nel muscolo dopo lo sforzo.
- mancanza di riscaldamento
- mancanza di potassio, di calcio, di magnesio ecc...

Cosa è possibile fare nell'immediato?

tendere il muscolo: in questo modo si ferma il muscolo in contrazione distendendolo e procedere con un massaggio di riscaldamento.

- **Se ad esserne interessato è il piede** distendere le dita e tenderle in direzione del viso (senso opposto alla contrazione).
- **Se invece è il polpaccio**, prendere il piede, piegare la gamba e tirarla verso di voi, per tendere il polpaccio.

I punti da massaggiare

: <ul style="list-style-type: none">▪ In caso di un crampo al polpaccio: eseguire il massaggio nel mezzo ai muscoli del polpaccio, nella depressione disegnata "da un V,, rovesciata (vedi immagine).	
<ul style="list-style-type: none">- in caso di crampo al piede: massaggiare nella pianta del piede, nella cavità che si forma quando si piega	

Al momento del crampo, fate una piccola pressione morbida, massaggiando circolarmente nel punto dove avvertite il dolore per alcuni minuti, fino alla sua cessazione...

Se si tratta di un **crampo leggero**, anziché contrarsi e tendere, provate ad accettare questo dolore, distendetevi sul posto e fate delle **espirazioni lente, regolari e profonde**, più volte di seguito... sarete sorpresi dell'efficacia del metodo!

Come evitare i crampi prima di una lezione di yoga?

Non mangiate prima della lezione!

Praticare con lo stomaco pieno porta più facilmente ad avere crampi, o nausea, soprattutto durante le torsioni, le distensioni verso la parte anteriore e le posizioni rovesciate.

Inoltre la digestione prende dell'energia e può rendere sonnolenti.

Meglio sarebbe non mangiare nulla 2-3 ore prima della lezione. Se avete la necessità di mangiare qualcosa prima della lezione, **che sia il più leggero possibile...**

Non praticate in un posto freddo.

Caffè, alcool, tabacco, possono comportare crampi...