# L'asma

# CHI NE SOFFRE, LA VIVE COME UN COSTRIZIONE. SCOPRI COME PREVENIRLA E GESTIRLA

di David Meloni www.davidiyengaryoga.it illustrazioni di Eloisa Scichilone

una malattia grave a carico del sistema respiratorio. La sensazione che si prova è di costrizione al torace, tosse e difficoltà respiratorie, come la dispnea (fame d'aria), dovute a spasmi e/o restringimento delle vie respiratorie e in certi casi anche al deposito di muco nelle stesse. Sebbene le origini dell'asma siano spesso ereditarie, l'attacco di asma vero e proprio è spesso di natura allergica e viene scatenato al contatto di determinate sostanze come polvere, fumo, odori, pollini, alimenti, farmaci.

# di g

# Le difese dell'organismo

Il corpo umano ha incredibili capacità di difesa contro le inalazioni accidentali di sostanze nocive, siano esse pulviscolo atmosferico, virus o batteri; a volte però si sviluppano reazioni esagerate e queste producono gli attacchi di asma. Normalmente i globuli bianchi cercano di eliminare le sostanze nocive in primo luogo "isolando" i punti infetti con un restringimento dei vasi. B.K.S. Iyengar era solito ricordare che ogni cellula del corpo è intelligente e ha una sua propria memoria. Quindi quando le cellule si trovano di nuovo in contatto con le medesime sostanze irritanti, possono reagire in modo esagerato, con grande forza e velocità, e in questo modo si verifica il fenomeno allergico. Questa è la causa della maggior parte degli attacchi di asma.

## Cause frequenti

L'inquinamento, le basse temperature invernali, le difese immunitarie carenti rischiano di aggravare e rendere più frequenti i fenomeni. Alcuni soggetti asmatici sono sensibili agli sbalzi termici o al carico emotivo; in particolare quando la temperatura esterna è molto più bassa di quella del corpo. In questo caso le sostanze fluide si accumulano nei polmoni e nell'apparato respiratorio. Se i tessuti vengono infettati, sono possibili complicazioni quali bronchiti e polmoniti.

Esperti insegnanti
certificati di IYENGAR® YOGA
illustreranno sequenze
per migliorare la capacità
di guarigione di comuni disturbi
e problemi di salute.
Trova un insegnante
nella tua zona sul sito
www.iyengaryoga.it



## Cosa possono fare gli asana

L'asma è una malattia energeticamente debilitante perché è compromesso lo scambio energetico con l'esterno e si sperimenta un senso di costrizione respiratoria, soprattutto durante l'esalazione, come se la persona non fosse in grado di espellere l'anidride carbonica e trattenere l'ossigeno. La pratica di particolari posizioni Yoga, secondo la scuola del M° B.K.S. Iyengar, può essere di grande sollievo e un valido aiuto per i soggetti asmatici, calmando gli spasmi delle vie respiratorie e dilatandone i passaggi.

Le posizioni che si possono raccomandare alle persone sofferenti di problemi respiratori devono essere divise in due gruppi: il primo, da praticare in caso di attacco di asma, e il secondo, a scopo preventivo, in modo da ridurre la frequenza e violenza degli attacchi.

Tutte queste posizioni hanno la caratteristica di permettere la dilatazione dei canali del sistema respiratorio in modo da rendere l'espirazione più facile durante l'attacco e a mantenere l'elasticità e lo stato di calma del sistema nel corso del tempo.

# ——— PRATICA —

Sequenza di Asana da praticare in caso di attacco d'asma

# 1 Upashrayi Swastikasana

Appoggia la schiena e la testa su bolster e coperte, utilizzando una sedia rovesciata come nella figura. Rimani in questa posizione fino a che il respiro ritornerà regolare.





# 2 Ardha Uttanasana

Appoggia addome e torace su un tavolo o su tre sgabelli, braccia estese in avanti, viso rivolto in avanti e mento sostenuto. Rimani in questa posizione dai 7 ai 10 minuti.



La schiena è sostenuta da un bolster, la testa e le spalle sono sostenute da un secondo bolster e da una o più coperte (la fronte dovrà essere leggermente più in alto del mento), braccia tra i due bolster, 2 cinture per le gambe come nella figura. Mantieni la posizione per 10 minuti.



# 4 Paschimottanasana

Siediti con le gambe separate, il bacino supportato, il torace, l'addome e la fronte supportati. Mantieni la posizione da qualche minuto fino a 5 minuti.







### 1 Adhomukha Svanasana

Meglio se eseguito alle corde fissate ad una parete. Appoggia la testa e le mani su supporti, come nella figura. Mantieni la posizione da qualche minuto fino a 5 minuti.

# 2 Viparita Dandasana

Utilizza una sedia, un bolster per sostenere la schiena e la testa, un appoggio sotto i piedi, come nella figura. Rimani in posizione fino a che risulta confortevole, fino a 5 minuti.





# 3 Salamba Sarvangasana

Utilizza una sedia e supporti sotto le spalle e le gambe come nella figura. Mantieni la posizione da qualche minuto a 5 minuti.



Appoggia le gambe sulla sedia, utilizza bolster a sostegno del bacino e del primo tratto lombare, una coperta come supporto di testa e spalle. La testa deve essere parallela al pavimento. Mantieni la posizione da qualche minuto a 10 minuti.





### 5 Savasana

Utilizza un bolster lungo la colonna vertebrale, metti un supporto sotto la testa. La fronte dovrà essere leggermente più in alto del mento. Si può rendere la posizione ancora più confortevole appoggiando le braccia, il bacino, il retro delle ginocchia su supporti. Mantieni la posizione almeno 10 minuti.