Emicrania

PREVENIRE E ALLEVIARE LO STRESS E RIARMONIZZARE LA CIRCOLAZIONE DEL SANGUE DEL CAPO

di Deborah Ralls www.studioiyengaryoga.com illustrazioni di Eloisa Scichilone

on emicrania si intendono i dolori al capo pulsanti e ricorrenti che possono essere accompagnati da nausea, vomito, ipersensibilità alla luce e ai rumori, visione imprecisa o capogiro. Non che ogni persona sofferente di emicranie sperimenti sempre tutti questi sintomi. Il dolore può essere avvertito sulla fronte, ai lati o sul retro, o anche in una combinazione di queste aree.

Non sono il cervello o il cranio in sé a provocare dolore, ma la pelle del capo con tutti i vasi sanguigni sottostanti. I nervi che circondano il capo sono piuttosto sensibili alla pressione vascolare e quando i vasi sanguigni si espandono, si origina dolore. La causa dell'emicrania è dovuta a una sovra espansione del cervello stesso, o dei vasi sanguigni dello scalpo a causa di una vasodilatazione procurata dal rilascio di neurotrasmettitori, per esempio serotonina e norepinefrina.

Nel volume chiuso del cranio, la dilatazione delle arterie del cervello conduce ad un incremento della pressione che si manifesta con l'emicrania e che si calma quando si attuano pratiche tali da produrne un abbassamento.

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

Le cause

Tra i fattori scatenanti si possono includere lo stress, alcuni cibi, cambi di tempo, la luce, profumi o odori, cambiamenti nelle abitudini del sonno e disordini al sistema endocrino. Un trauma avvenuto in passato al capo o al collo può essere alla radice del problema, come anche l'ereditarietà, specie nei maschi.

La pratica dello yoga come forma di trattamento per l'emicrania si concentra sulla prevenzione del fenomeno, riducendo lo stress ed evitando le varie cause degli attacchi. È importante ritirare la propria mente e i propri sensi all'interno, cosa che si ottiene attraverso la pratica degli asana, pranayama e rilassamento: questo aiuta a ridurre la frequenza e l'intensità delle emicranie. Attra-

> verso il lavoro dello yoga viene migliorata la circolazione,

> > si dà sollievo al sistema simpatico e il flusso della circolazione sanguigna al capo è equilibrato, come anche il sistema nervoso centrale.



Questo obbiettivo si ottiene eseguendo gli asana con supporti adeguati, in modo da mantenere la colonna all'interno. La spina dorsale si deve srotolare dal dietro al davanti e in un movimento verso l'alto, dal coccige al capo. Questa azione crea uno stato di equilibrio del fluido spinale e così la sua pressione nel sistema nervoso viene portata ad uno stato di normalità.

LA SEQUENZA

Tutte le posizioni vanno eseguite con supporti in modo passivo e con piccolo movimento così da ridurre al minimo anche le sensazioni esterne. Gli occhi e le orecchie possono essere coperti da una benda, che permette ai muscoli del viso di rilassarsi e di conseguenza di rilassare i sensi. Anche i muscoli degli occhi si rilassano con la

benda dando sollievo alla tensione del cervello. Con gli occhi rivolti all'interno, la mente e il sistema simpatico si rilassano.

B.K.S. Iyengar disse in una delle sue interviste sullo Yoga Terapia: "Si crea la malattia quando l'energia non si muove". Quindi, attraverso la scelta degli asana e l'uso dei supporti, ci si propone di: 1) estendere la spina dorsale, 2) allungare il collo, 3) aprire la zona delle spalle, 4) aprire ed espandere il torace per dare libertà al diaframma e polmoni, facilitando il respiro e il movimento dell'energia 5) aprire gli inguini in modo da permettere all'energia di circolare liberamente. Durante la sequenza, è importante ottenere l'opportuno feedback da parte dello studente, in modo da poter intervenire nella scelta dei supporti e nell'esecuzione dell'asana.

- PRATICA ----

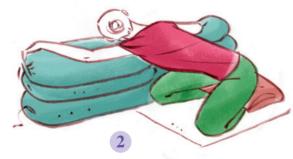


1 Adho Mukha Virasana

Dalla posizione seduta sui talloni, protetti da una coperta, estendi l'addome e il torace su un cuscino di altezza tale da sostenere l'addome, tieni con le mani i gomiti e riposa la fronte sugli avambracci. Questa posizione allevia la tensione alla nuca e al collo. Mantieni 2-3 minuti.



Dalla posizione precedente, sposta i cuscini di lato e, mantenendo il bacino sui talloni, estendi il torace e il capo diagonalmente, tenendo l'addome e il diaframma morbidi e rilassati. Mantieni 2 minuti per lato.





4 Baradvajasana

Seduti di lato su un panchetto con il fianco appoggiato ad un cuscino verticale, a sua volta appoggiato al muro, mantenendo le lombari allungate ruota il torace, la testa e il collo sul cuscino. In questo modo capo, collo e spalle si rilassano. 1 minuto per parte, ripetere 2 volte.



Siedi su una sedia con le gambe di lato, poi ruota il corpo estendendo le gambe oltre lo schienale della sedia, il bacino sulla sedia e le spalle a terra, protette da un cuscino. La pratica regolare delle posizioni capovolte (quando il mal di testa non è presente) equilibra il flusso sanguigno e rilassa il sistema nervoso. Mantieni per 5 minuti.



6 Ardha Halasana con la sedia

Porta le spalle e il collo appoggiati ad un cuscino, le gambe su un panchetto come nel disegno con le lombari distese verso l'alto. Le braccia sono appoggiate a due coperte e il peso di un altro cuscino aiuta a rilassare le gambe. Mantieni per 5 minuti.



7 Setubandha Sarvangasana con la panca

Sdraiati supino sulla panca con un panchetto arrotondato all'estremità, scivola indietro fino a portare le spalle fuori dal panchetto, su un cuscino appoggiato a terra. Questa posizione allunga completamente il collo, espande il respiro e rinfresca la mente. Mantieni per 5 minuti.



8 Pranayama in Savasana

Con un cuscino sotto il torace, la testa sostenuta da coperta piegata e una benda arrotolata sugli occhi e tempie. Questa posizione crea uno stato di profondo rilassamento. Esegui inspirazioni profonde ed espirazioni interrotte da pause (Viloma pranayama). Almeno dieci minuti tra rilassamento e pranayama.



