



ALLEGATO ED INTEGRAZIONE DELLA LEZIONE DEL 24 MARZO 2021
GRUPPO YOGA BASE
SERIE DI HALADHARA - HALASANA

SINDROME INTESTINO IRRITABILE

Premetto che il presente foglio non vuole essere sostitutivo di nessuna cura o diagnosi medica, ma solo un supporto alle eventuali terapie già in corso.

Il colon irritabile spesso ha origini psicosomatiche, il tessuto intestinale è analogo a quello cerebrale ed è per questo che il colon è chiamato “secondo cervello”.

Lo **stress** si ripercuote sulla salute gastrointestinale e viceversa. C'è un secondo cervello fatto di oltre cento milioni di neuroni sulla parete dell'addome, in dialogo continuo con quelli nella testa. Oltre allo stress, anche le preoccupazioni, l'ansia e la depressione, agiscono sull'intestino, definito il nostro **centro emozionale**.

Esistono anche altre cause legate a disturbi alimentari, intolleranze e alterazione della flora batterica.

Per questo è impossibile generalizzare sia una vera diagnosi che un'unica cura, comunque sicuramente lo Yoga ci può aiutare e supportare e ad integrare eventuali cure prescritte da altri esperti.

Le pratiche Yoga consigliate quando abbiamo questa sindrome sono:

1 - RESPIRAZIONE YOGICA COMPLETA e YOGA NIDRA

Eseguiti con costanza sono due buone abitudini che praticati quotidianamente daranno un miglioramento globale alla nostra risposta allo stress attivando il sistema nervoso Parasimpatico (vedi foglio allegato sulla RESPIRAZIONE YOGICA COMPLETA)

2- ASANA

Come sempre le combinazioni di Asana sono infinite e anche in questo caso è impossibile definire un'unica serie adatta a questa sindrome. Sul sito puoi riferirti alla serie dedicata al mito di Haladhara la cui asana di riferimento è Halasana.

In generale possiamo dire che ci sono 3 leve su cui possiamo agire per riportare l'intestino alla sua naturale motilità.

LE 3 leve SONO:

1- Estendere L'AREA ADDOMINALE

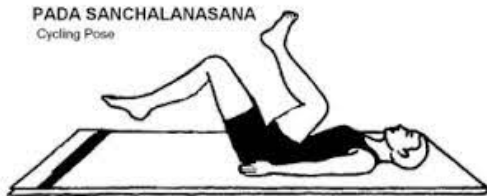
PER ESEMPIO SUPTA VIRASANA – questa fase è possibile anche con l'irritazione in corso.

Si consiglia di usare anche cuscini o coperte di supporto e rimanere anche a lungo se è presente l'irritazione. Il corpo rimane a riposo e si dà tempo all'intestino di allungarsi senza uno sforzo attivo.



2- Tonificare questa fase non eseguirla con l'irritazione in corso eseguire una decina di ripetizioni di uno o più asana.

Movimento del pedalare (– o sostituire con uno dei tantissimi movimenti per gli addominali che usiamo a lezione)

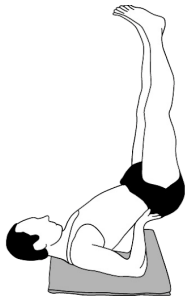


3- Rilassare (MANTENERE IN STATICA L'ASANA SCELTA)

Purwa Halasana è la posizione più semplice



Oppure se siete in grado di rimanere in statica comodi
Viparita Karani Mudra



Oppure se siete in grado

HALASANA (usare supporti se servono per appoggiare i piedi senza forzare la colonna vertebrale)

