

Prenditi cura di te

Una guida pratica per prevenire le lesioni nelle zone più vulnerabili

di Roger Cole

fotografie di Giorgio Majno

illustrazioni di Stephanie McCann



Se pratichi yoga, sei consapevole dei benefici. Ma come qualunque attività fisica, non è completamente privo di rischi. Magari ti è capitato di farti male. E il dolore può essere un grande maestro. È comunque bene imparare una tecnica giusta, specialmente quando è necessario proteggere l'interno delle ginocchia, i tendini flessori e le articolazioni sacro-iliache. Queste aree sono vulnerabili e richiedono tempi lunghi di guarigione. Se comprendi ciò che causa le lesioni, è anche semplice correggere la pratica per evitare o riparare traumi.

INTERNO DEL GINOCCHIO se forzi l'esecuzione di Padmasana puoi danneggiare il menisco mediale. Usa una cinghia per ruotare la coscia e rispetta sempre i tuoi limiti.

Come farsi male

Previene e preparati

Verso la guarigione

Padmasana (Posizione del Loto)

Virasana (Posizione dell'Eroe), variante

TENDINI FLESSORI DEL GINOCCHIO I flessori del ginocchio sono attaccati all'ischio. I tendini che li collegano agli ischi possono venire danneggiati da uno stiramento eccessivo.

Come farsi male

Previene e preparati

Verso la guarigione

Uttanasana (Piegamento frontale in piedi), variante

Supta Padangustasana (Posizione coricata con estensione delle gambe), contro una parete

ARTICOLAZIONI SACRO-ILIACHE Per proteggere queste giunture, sposta il sacro e le ossa iliache come un'unità nei piegamenti frontali e nelle torsioni.

Come farsi male

Previene e preparati

Verso la guarigione

Salabhasana (Posizione della Locusta), variante

Virabhadrasana I (Posizione del Guerriero I), variante

Per approfondire vai sul tipo sotto, ti da la possibilità di aprire delle schede a tendina

<http://www.yogajournal.it/joomla/pratica/yoga-therapy/item/1160-prenditi-cura-di-te.html>

Ravijeet Singh (Aldo Nichilo)