

# YOGA E FASCIA

di Beatrice Lodi



# CHI SONO



- ❖ Socio fondatore di Moat a Ferrara
- ❖ Studente di Yoga Therapy, scuola riconosciuta dall'OMS
- ❖ Insegnante di Power yoga, Postural yoga therapy
- ❖ Pratica yoga da 10 anni
- ❖ Nel mondo Fitness da 35 anni





# YOGA



**Lo yoga tradizionale:** una delle 6 scuole di filosofia indiane. Obiettivo crescita personale e spirituale. Utilizza gli strumenti per fare un'esperienza introspettiva



**Yoga therapy:** parte integrante dell'Ayurveda utilizza gli strumenti yoga per produrre farmaci



# INTEGRITA' E UNITA'



La rete fasciale intreccia ogni parte del corpo in un unico insieme integrato.

Le azioni esercitate su una singola parte del corpo si riflettono su tutto il corpo.

Lo Yoga si rivolge all'uomo nella sua integrità osservandolo come l'insieme di corpo, mente e spirito. Tutti elementi interconnessi che determinano l'unicità dell'individuo.



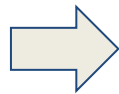


# Come lavoriamo nella pratica yoga

## STRUMENTI



Gli strumenti sono correlati alla **NEUROFISIOLOGIA** hanno una funzione terapeutica, influenzano ghiandole, organi, emozioni, pensieri

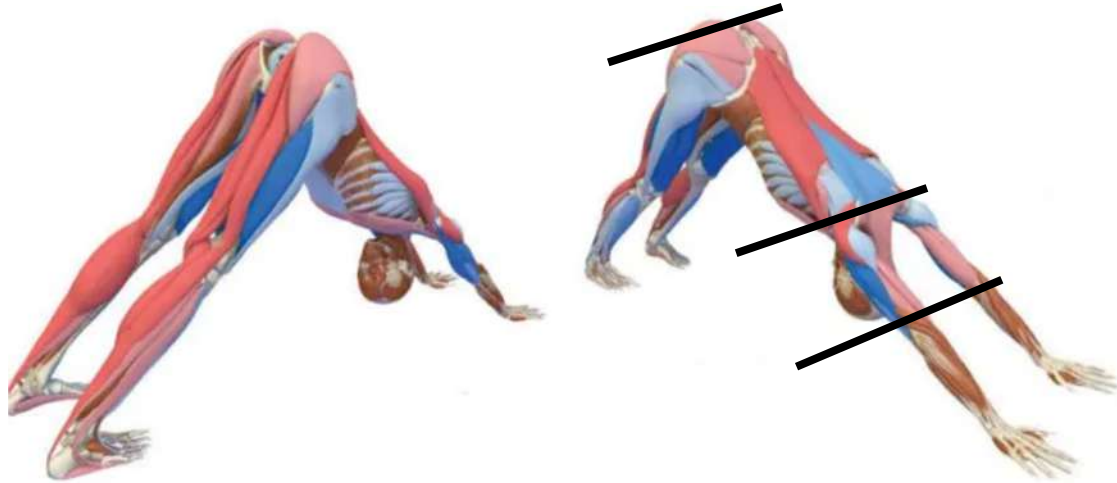


- ASANA per lavorare sulla postura, sulle tensioni muscolari e fasciali
- PRANAYAMA lavora sui nostri sensi regolano la tensione del snc
- I MANTRA lavorano sull'infinitamente piccolo
- MEDITAZIONE lavora sul focus mentale



# La funzione dello yoga nella fascia

## FUNZIONE POSTURALE



Le **ASANA** da sempre lavorano sulle catene miofasciali. Guardando un'asana possiamo già fare una valutazione posturale. Utilizziamo i riferimenti della linea verticale e orizzontale in relazione alle articolazioni, i punti repere, per vedere gli allineamenti



# La funzione dello yoga nella fascia

## FUNZIONE POSTURALE



Osservo un'asana, gli allineamenti e i compensi

E posso **rimodulare la fascia dal punto di vista meccanico.**

Posso togliere tensione o mettere tensione al tessuto connettivo e modificare la struttura.





# Come lavoriamo nella pratica yoga

## FUNZIONE POSTURALE



1. Osservo dove l'asana ha troppa tensione
2. Osservo dove l'asana ha bisogno di tensione
3. Propongo la stessa asana semplificata con attrezzi o trovo asana meno intense
4. Inserire l'asana in una sequenza funzionale con VINYASA. Quella postura la devo gestire nella dinamica nel quotidiano.





# Come lavoriamo nella pratica yoga

## FUNZIONE NERVOSA



Essendo la fascia ricca di terminazioni nervose **dovrò modulare anche il lavoro del Sistema nervoso centrale e periferico** per regolare la tensione nella miofascia.

Lo yoga è un sistema neurologico, è fatto per lavorare sui nostri pensieri, sulle nostre emozioni, sulla memoria che lasciano nel corpo e quindi anche nella miofascia. Per modulare la tensione fasciale il primo strumento è:



# Strumenti nella pratica yoga

## FUNZIONE NERVOSA

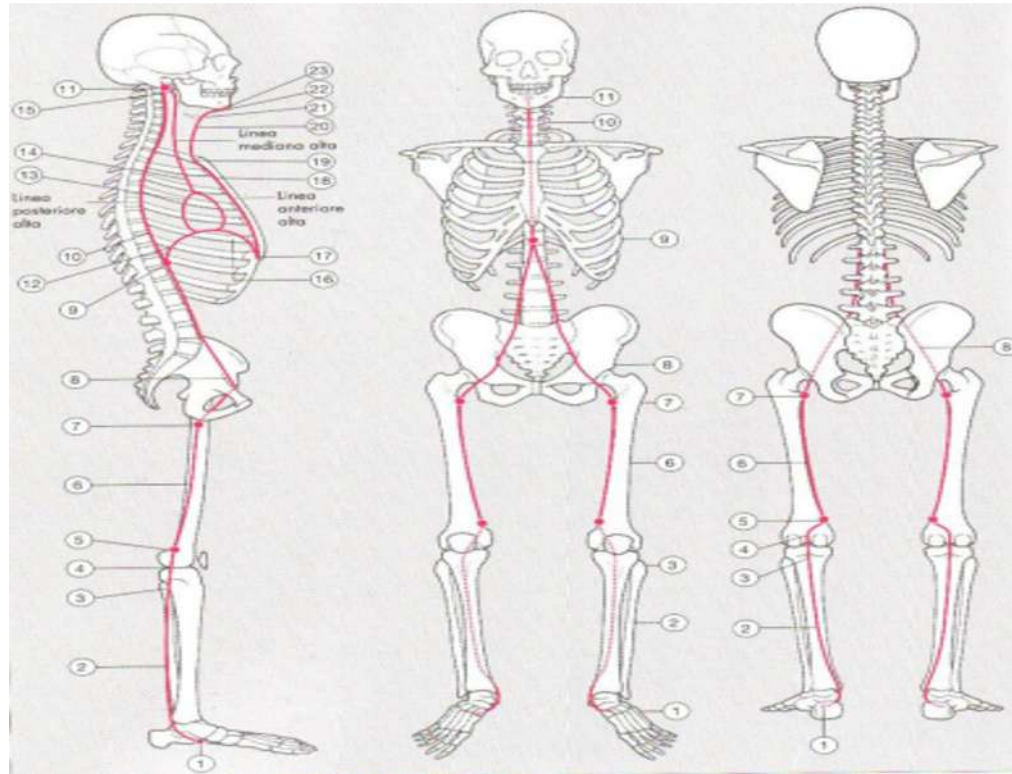
### RESPIRO CONSAPEVOLE



- ➔ Respiro lento, profondo, toracico/addominale
- ➔ I due sistemi simpatico e parasimpatico sono connessi al respiro IN/ESP
- ➔ Il respiro è collegato a tutte le vertebre grazie al tessuto connettivo
- ➔ Lavorando con il respiro è come se mobilizzassimo le vertebre e permettiamo al sistema nervoso di far scorrere le informazioni.



# LFP E RESPIRO





# Strumenti nella pratica yoga

## PRANAYAMA RICERCHE

Tecniche di respirazione lenta e consapevole con una lunga espirazione comportano uno stato di rilassamento del Nervo Vago, con conseguente maggiore attività del nervo vago e ulteriore rilassamento che si ripercuoterà sul midollo spinale.

**Ricerca pubblicata su PubMed**

**RJS Gerritsen, GPH Band - Frontiers in human neuroscience, 2018 - frontiersin.org**

Tecniche di Pranayama come il respiro del vittorioso ujjay ( Eseguito chiudendo la glottide filtrando l'aria attraverso la gola fino a produrre un suono) stimolano il nervo vago, calmando il sistema nervoso e producendo un profondo rilassamento oltre a facilitare l'allungamento muscolare, rallentare il ritmo cardiaco.

**Ricerca pubblicata su PubMed**

**H Mason, M Vandoni , G Debarbieri... - Evidence-Based ..., 2013 - hindawi.com**



**Esercizio sulla lunghezza del respiro di respiro**



# Strumenti nella pratica yoga

## MEDITAZIONE

Con la **MEDITAZIONE** mantenendo la mente focalizzata su un oggetto, portando un'intenzione alla pratica, **posso modulare la tensione sulla fascia**, modulando i pensieri, le vibrazioni e posso aumentarla o diminuirla a seconda dell'oggetto della meditazione







# Strumenti nella pratica yoga

## MEDITAZIONE







# Strumenti nella pratica yoga

## MEDITAZIONE





# Strumenti nella pratica yoga

## MANTRA

I **MANTRA** sono vibrazioni che vanno ad agire sugli elementi, sull'infinitamente piccolo, sull'atomo, vanno ad armonizzare ciò che è disorganizzato.

[HTML] **Correlati neuroemodinamici del canto 'OM': uno studio pilota di risonanza magnetica funzionale**

**Ricerca pubblicata su PubMed**

BG Kalyani, [G Venkatasubramanian](#) ... - ... journal of yoga, 2011 - ncbi.nlm.nih.gov

Sfondo: si avverte una sensazione di vibrazione durante il canto udibile "OM". Questo ha il potenziale per la stimolazione del nervo vago attraverso i suoi rami auricolari e i suoi effetti sul cervello.





# EMOZIONI

**Benessere emotivo** e **benessere fisico** sono strettamente correlati.

La paura, le preoccupazioni, la tristezza ci obbligano a collocare il nostro corpo in una postura molto lontana dalla sua naturale. E' importante anche osservare lo stato emotivo che ho durante la pratica yoga.





# EMOZIONI

Nella fascia si sedimentano i segnali chimici che diventano elettrici e che diventano tensioni muscolari. La postura racconta una storia emotiva.

**Il rilascio fasciale attraverso la pratica yoga** con i suoi strumenti che modulano il lavoro del sistema nervoso centrale, facilita la liberazione degli esiti dei traumi fisici, ed emozionali, permettendo una cura reale, anche attraverso la sparizione del dolore. Per lo yoga il **DOLORE** è sempre un eccesso di energia.





# CONCLUSIONI

Attraverso le pratiche di yoga si sviluppa la consapevolezza dell'interrelazione tra **la dimensione emozionale, mentale e fisica**, e di come un disturbo qualsiasi in uno di questi livelli influenzi gli altri. Gradualmente questa consapevolezza porta a una comprensione delle aree più sottili dell'esistenza. Il campo su cui fare esperienza è.....



**LA FASCIA!**



# YOGA

- ★ Obiettivo: farci stare bene da DUHKHA a SUKHA.
- ★ I cambiamenti avvengono sul piano personale, spirituale, fisico e richiedono energia.
- ★ Ci sono più corpi
- ★ VISIBILE: Corpo fisico (Struttura)
- ★ INVISIBILE: Corpo energetico (E. vitale/Prana)
  - 3 Nadi principali - 7 Chakra
- ★ UNIONE col Divino







**Namaste'**