

# Come sbloccare e rendere la colonna vertebrale elastica con le torsioni

(Amadio Bianchi)

Con le facili torsioni a terra che vi propongo in questo articolo, è possibile eliminare alcuni disturbi della spina dorsale, renderla elastica in tutta la sua lunghezza, tonificare gli organi addominali, combattere la stipsi e stimolare l'attività epatica e biliare.

Procedete nel seguente modo: sdraiatevi sul pavimento in posizione di rilassamento e, per qualche istante, sviluppate ad occhi chiusi, dapprima la consapevolezza del corpo, poi quella del respiro. Quando sarete riusciti a trasferire completamente la vostra attenzione nel presente ed in ciò che state facendo, iniziate sviluppando un primo esercizio dinamico: piegate le gambe ed inspirando spingete il bacino verso l'alto. Portate le braccia sul pavimento oltre il capo, stimolando così la colonna vertebrale ad inarcarsi come nella fotografia.



Quando espirate portate le ginocchia verso il petto, abbracciatele per favorire sia l'emissione di aria sia la distensione della vertebre lombari.



Ripetete il movimento una decina di volte ed al termine riposatevi con le gambe distese, le braccia

rilassate vicino al corpo, tendendo a mantenere il mento vicino allo sterno.

Ora sviluppate un secondo esercizio per favorire lo sblocco del bacino e della parte più bassa della colonna vertebrale: portate il piede destro sopra il sinistro in modo che il tallone si posizioni tra l'alluce ed il secondo dito del piede sinistro, come nella fotografia.



Inspirate ed espirando scendete con entrambi i piedi verso il lato destro,



poi ritornate con i piedi al centro inspirando ed espirando fateli scendere dal lato opposto.



Ripetete questo esercizio dinamico per 10 volte sia con il piede destro sopra il sinistro, sia con il sinistro sopra il destro, poi sciogliete la posizione e di nuovo rilassatevi favorendo il ripristino della respirazione spontanea.

Passiamo al terzo movimento che, in maniera più ampia, favorirà lo sblocco del bacino e della sezione inferiore della colonna. Per prima cosa disponete le mani con le dita intrecciate sotto la nuca assumendo una posizione comoda, poi distanziate i piedi e le ginocchia divaricando il più possibile le gambe.



Anche in questo caso si deve accordare il movimento dinamico degli arti con il respiro nel modo seguente: mentre le gambe sono perpendicolari al pavimento ispirate, poi, con l'aiuto dell'espirazione fatele scendere entrambe sul lato destro.



Inspirate ancora mentre le riportate al centro ed espirando guidatele dal lato opposto.



Proseguite fino a quando non avvertite una sensazione di sblocco, fermate le gambe al centro, unitele e portate, accavallandola, la gamba destra sulla sinistra.



Inspirate e, con l'aiuto dell'espiazione fate scendere entrambe le gambe sul lato destro. Mantenete la posizione statica per 2 minuti. La gamba destra, grazie alla forza di gravità, gradualmente trascinerà la sinistra verso il pavimento, favorendone lo stiramento. Ritornate con le gambe al centro, invertite, accavallando la sinistra sulla destra e ripetete l'esercizio dall'altro lato.



Riportate nuovamente le gambe al centro, sciogliete la posizione, e lasciate scivolare i piedi fino a stendere le gambe completamente. Sciogliete anche la posizione delle braccia e distendetele lungo il corpo.

Riposatevi qualche istante permettendo al sangue e all'energia di circolare liberamente e di portare sollievo soprattutto alla parte bassa del corpo. Per non distrarvi, restate attenti alle sensazioni che vi giungono dal piano fisico, e al ritmo della respirazione. Tre, quattro minuti di pausa potranno bastare.

Con l'esercizio seguente, interesserete una porzione di colonna vertebrale leggermente più alta e precisamente l'area lombare. Unite le gambe e piegatele avvicinando le ginocchia al petto.



Abbracciatele e mantenetele in questa posizione abbastanza a lungo. Sentirete un gran sollievo ai reni. Prima di proseguire, inspirate profondamente, poi espirando, lasciate scendere entrambe le gambe sul lato destro e contemporaneamente ruotate la testa dal lato opposto.



Mantenete la posizione statica, sviluppando una respirazione calma e profonda, per non meno di due, tre minuti. Potete mentalmente contare i secondi per avere la certezza, quando sviluppate la posizione dal lato opposto, di mantenere la stessa durata. Ciò va a beneficio dell'incremento simmetrico del corpo. Per impostare la posizione dall'altro lato, inspirando riportate le gambe al centro ed espirando disponetele dall'altro lato, ricordandovi di ruotare la testa in senso contrario rispetto alle gambe.



Anche in questo caso il ritmo della respirazione, durante la fase statica, verrà ottimizzato su un ritmo calmo. Può essere interessante osservare come, durante le torsioni, la respirazione tenda a sviluppare l'elasticità laterale della gabbia toracica. Prima di proseguire potete beneficiare di un'altra pausa disponendo come al solito il corpo nella posizione di rilassamento.

L'ultima torsione, quella che maggiormente interessa la parte più alta della colonna vertebrale, viene impostata disponendo il corpo, ben allineato, sul fianco destro. Piegate, quindi, la gamba sinistra e posizionala con il piede aderente al ginocchio destro, mentre appoggiate il ginocchio sinistro al pavimento. La mano destra, portata sul ginocchio sinistro lo trattiene, aderente al pavimento, durante la torsione. Il braccio sinistro viene inizialmente mantenuto disteso davanti al viso con il palmo della mano sul pavimento. Inspirando, sollevate il braccio perpendicolare al pavimento e espirando proseguite nella rotazione fino a portarlo dall'altro lato, sospeso a pochi centimetri da terra.



Seguite con la testa il movimento del braccio ruotandola verso lo stesso lato. Abbiate l'accortezza di mantenere la mano sospesa di qualche centimetro dal pavimento per dar vita ad una posizione attiva per circa tre minuti. Sempre per motivi di sviluppo simmetrico del corpo, dopo aver mantenuto la posizione da un lato la svilupperete anche dal lato opposto.



Non è conveniente terminare la pratica subito dopo le torsioni. È bene preoccuparsi di riallineare i dischi vertebrali e promuovere l'allungamento della spina dorsale.

Diviene importante, dunque, prima di terminare eseguire un ultimo esercizio che avrà il compito di riallineare bene la colonna.

Sedetevi e cercate di mantenere la schiena ben eretta. Inspirando portate prima le braccia verso l'alto, poi espirando lentamente spingetele in avanti come se voleste afferrare un oggetto posto oltre i vostri piedi. Abbiate l'accortezza di mantenere le gambe distese. Appoggiate le mani nel punto che riuscite a raggiungere senza eccessivo sforzo e immobili proseguite mantenendo la posizione per almeno quattro, cinque minuti.



Terminate la pratica disponendo infine il corpo nella posizione supina. Quando vi rialzerete fatelo in modo graduale evitando, così, gli effetti dell'abbassamento della pressione sanguigna.