

# trovare il giusto



MOVIMENTO  
E RESPIRO  
CONSAPEVOLE  
OTTIMIZZANO IL  
FUNZIONAMENTO  
DELLA PARTE  
DEL SISTEMA  
NERVOSO  
AUTONOMO  
DEDICATO AL  
RIPOSO E ALLA  
RIGENERAZIONE  
CELLULARE.  
SALVAGUARDANDO  
UNO STATO  
DI SALUTE  
INTEGRALE

di Antonella Malaguti  
illustrazioni di Adriana  
Farina

# equilibrio

C'è una parte di noi, nel nostro organismo, che non percepiamo e non gestiamo con atti di volontà. Si occupa autonomamente del cuore, della digestione e di tante altre funzioni vitali per la nostra esistenza. Solo affidandoci, con consapevolezza, alla sua saggezza potremo dire di stare davvero bene. In sanscrito “salute” si definisce con la parola *svastha*, composta da *sva* (“sé”) e *stha* (“radicato”), cioè, letteralmente, “ciò che è radicato in sé”. Vale a dire, **la capacità di essere in equilibrio con le varie parti di sé**, come ci spiega Fabio Basalisco, specialista in neurologia con perfezionamento in medicina ayurvedica e psicosomatica conseguito presso la Maharishi Vedic University ([www.fabiobasalisco.it](http://www.fabiobasalisco.it)). «Uno dei postulati più importanti dell'Ayurveda recita che per mantenere lo stato di salute è necessario conservare un equilibrio tra attività, riposo e nutrimento. Dove per **'riposo'** non si intende solo la qualità e la quantità del sonno, ma anche la **capacità di rigenerare le nostre cellule** in modo più profondo, coltivando l'osservazione di noi stessi e di ciò che ci accade».

## Questione di equilibrio

In senso più esteso, la salute può essere definita come uno stato di equilibrio fisico, mentale ed emotivo. A livello fisiologico, come ci spiega Giacinta Milita, fisioterapista e osteopata che dal 1989 si occupa della riabilitazione di atleti in ambito agonistico ([www.giacintamilita.it](http://www.giacintamilita.it)), «**un equilibrio fondamentale** per essere in salute è quello fra le due componenti del sistema nervoso autonomo (così chiamato perché regola le attività dei nostri organi non comandate direttamente dalla volontà): **il sistema simpatico o ortosimpatico, che favorisce l'eccitazione e l'attività fisica, e il sistema parasimpatico, che si attiva nei momenti di relax.** Questi due sistemi sono opposti ma complementari. Quando la loro azione è bilanciata, siamo in omeostasi», condizione che apporta numerosi benefici a corpo e mente.

Il sistema ortosimpatico presiede alla dinamica “fight or fly” (lotta o fuga) e interviene nelle situazioni di emergenza. «Lo stress è una risposta fisiologica, sana e necessaria, del corpo umano a qualsiasi evento esterno che mette in atto un meccanismo di allerta – continua Giacinta Milita – Quello di cui noi soffriamo oggi è il distress: un'alterazione della condizione di stress, che significa che questa risposta o perdura troppo o, spesso, è continua. In pratica, **ci troviamo in uno stato continuo di ortosimpaticotonia, in cui è più**

**attivo tutto ciò che accelera i nostri processi**, generando fenomeni di tachicardia, irrigidimento muscolare, iperacidità gastrica, iperventilazione, scarsa peristalsi intestinale. Come uscire da questo circolo vizioso? Favorendo il sistema parasimpatico che, al contrario, rallenta il battito cardiaco, stimola la quiete, la digestione, l'immagazzinamento di energia e l'innalzarsi delle difese immunitarie; non a caso presiede a un sistema di adattamento definito “rest and digest” (riposo e digestione). Solo e soltanto quando questi due piatti di una stessa bilancia sono in equilibrio il corpo ritrova l'omeostasi e, quindi, la salute».

**Quali sono gli strumenti a nostra disposizione?** «In biodinamica craniosacrale, il lavoro sulla quiete dei fluidi porta al ribilanciamento generale del corpo: dove c'è quiete c'è salute. In osteopatia esistono inoltre tecniche specifiche che agiscono direttamente nelle zone in cui c'è il **passaggio del nervo vago ed è più facile contattare il sistema parasimpatico**». Anche in varie terapie orientali sono usati diversi metodi per influenzare il sistema nervoso autonomo: pensiamo agli aghi dell'agopuntura cinese o alla digitopressione nella pratica dello shiatsu. «**Nello yoga – come chiarisce Antonio Nuzzo, insegnante presso l'Integral Yoga Institute e il Centro Studi Yoga di Roma – la funzione che viene usata è la coscienza**».

## Yoga: ago della bilancia

Yoga significa unione: tra corpo, mente e spirito, ma anche tra sistema para e orto simpatico. Individualmente e in piena autonomia, possiamo dare al corpo la possibilità di autoregolarsi. «È opportuno lavorare affinché il nostro sistema parasimpatico possa risalire un po' la china, permettendo al nostro corpo di autoguardarsi. Questo avviene quando iniziamo ad ascoltare la vita in noi, attraverso il movimento consapevole» afferma Giacinta Milita.

Lo yoga permette alla vita di manifestarsi attraverso il movimento delle asana, delle mani (*mudra*), delle vibrazioni sonore dei mantra, delle contrazioni dei bandha, e attraverso la ritenzione e l'espulsione di una respirazione controllata.

Ci spiega Antonio Nuzzo: «Non siamo abituati ad ascoltare le informazioni sensoriali perché siamo distratti dal mondo esteriore. Spesso ci occupiamo del corpo dedicandoci solo alla sua immagine, alla forma, questo accade anche durante le asana. Lo hatha-yoga è una pratica che ha come scopo quello di permetterci di meditare sul corpo, ascoltare il suo linguaggio e comprenderne il significato». Per bilanciare il sistema nervoso autonomo quale strumento può essere migliore di una pratica che tende all'equilibrio in tutti gli aspetti della vita? «Gli opposti si bilanciano nelle azioni con il corpo e con il respiro, grazie alla capacità di portare la propria coscienza ad ascoltare le sensazioni che il corpo esprime nella par-

### SISTEMA NERVOSO

#### Sistema nervoso centrale

Encefalo e midollo spinale: qui si controllano ed elaborano tutti gli impulsi nervosi.

#### Sistema nervoso periferico

Nervi e connessioni che trasmettono al sistema nervoso centrale le informazioni che provengono dall'ambiente esterno e dal corpo.

**Sistema nervoso somatico** Fibre nervose che trasmettono al sistema nervoso centrale informazioni sensoriali e che comandano ai muscoli di contrarsi o distendersi in base alla nostra volontà.

#### Sistema nervoso autonomo (o

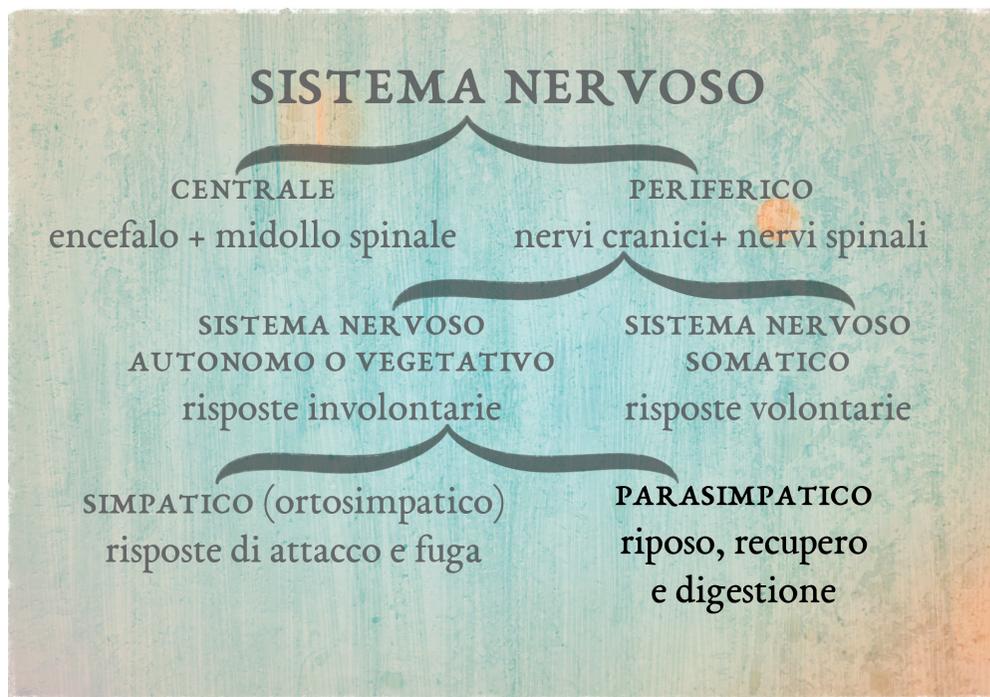
**vegetativo)** Fibre nervose e cellule che regolano le funzioni di ghiandole e organi interni senza che noi ce ne rendiamo conto.

#### Sistema nervoso ortosimpatico

Stimola l'attività di organi interni e ghiandole, inibisce digestione ed evacuazione; utilizza i neurotrasmettitori acetilcolina, adrenalina e noradrenalina.

#### Sistema nervoso parasimpatico

Rallenta l'attività di alcuni organi interni e ghiandole, stimola la digestione e l'evacuazione delle scorie; utilizza esclusivamente il neurotrasmettitore acetilcolina.



te destra e nella parte sinistra – continua Antonio Nuzzo – Un buon esercizio è, per esempio, quello di abituarsi a non dare importanza alla parte del corpo attiva o contratta, ma di **educare la propria interiorità ad assaporare anche le sensazioni espresse dalla parte rilassata**. Scopriremo allora che gli effetti più interessanti si possono notare proprio lì, dove la circolazione del sangue e il prana fluiscono più liberamente».

## Respiro, armonia interiore

«La respirazione volontaria è un ottimo strumento per controllare in modo indiretto tutti i sistemi neurovegetativi – spiega Antonio Nuzzo –. Si tratta di coltivare la pazienza e la sottile capacità di contattare i recettori sensoriali che danno una serie di informazioni anche sull'attività delle funzioni fisiologiche. In particolare, è efficace adottare un ritmo in cui la fase espiratoria occupa il doppio del tempo previsto per la fase inspiratoria. Il ritmo consigliato è il 4-0-8-0, che potrebbe essere abbinato al battito cardiaco procedendo in questo modo: ascoltiamo in silenzio il battito del cuore nel centro

fra le sopracciglia e poi iniziamo ad armonizzare l'inspirazione con quattro battiti e l'espirazione con otto». Particolare importanza riveste anche la fase di apnea tra inspirazione ed espirazione, come chiarisce Fabio Basalisco: «Anche durante la fase di ritenzione del respiro, chiamata *kumbhaka*, si ha un incremento della fase parasimpatica, favorendo una maggiore calma nell'organismo e una riduzione del ritmo e della frequenza respiratoria, necessarie per mantenere maggiore salute e longevità». «Portando l'attenzione al nostro torace, alla parte superiore (clavicola), alla parte inferiore (diaframma toracico) e al nostro pavimento pelvico (diaframma pelvico) stiamo dando l'opportunità ai tessuti di quelle zone di 'respirare', creiamo spazio, liberiamo tensioni e favoriamo il sistema parasimpatico», ci insegna Giacinta Milita.

I benefici di questa pratica saranno immediati e incoraggianti. Per citarne alcuni: riduzione dello stress, capacità di concentrazione e chiarezza maggiore, rafforzamento del sistema immunitario. Vale decisamente la pena di ricalibrare i pesi della nostra bilancia interiore.

### SURYA NAMSKARA (SALUTO AL SOLE) + SHAVASANA (POSIZIONE DEL CADAVERE)

«Il rilassamento che segue la sequenza di Surya Namaskara conferisce al corpo il tempo necessario per riposarsi e per rimuovere le tossine che sono state immesse nel flusso sanguigno a seguito della fatica per la sequenza delle asana. **Durante le asana vi è un'attivazione del sistema ortosimpatico**, confermata dall'aumento del battito cardiaco e dal respiro profondo. **In Shavasana prevale invece il sistema parasimpatico**, riportando il corpo in una condizione di equilibrio e calma.

Attraverso la combinazione di *Surya Namaskara* e *Shavasana* entrambi gli aspetti del sistema nervoso autonomo vengono stimolati e, di conseguenza, tutto il corpo viene rivitalizzato. Il periodo di rilassamento può durare fintanto che il ritmo cardiaco e il respiro siano tornati alla normalità e che le tensioni si siano liberate dai muscoli» (Fabio Basalisco).



## Asana amiche del sistema para simpatico

Per influenzare il sistema parasimpatico è ideale orientarsi verso posizioni di estensione, muovere la cosapevolezza lungo la colonna, sincronizzandola al ritmo del respiro. Ecco alcuni esempi di pratica, suggeriti da Antonio Nuzzo.



1

### PAWANMUKTĀSANA (posizione del vento)

Supini, inspiriamo dal naso portando le braccia distese oltre la testa, espiriamo dalla bocca piegando una gamba, stringiamola al petto. Restiamo per 4-7 respiri. Ripetiamo l'esercizio con l'altra gamba e concludiamo ripetendo lo stesso gesto con entrambe le gambe per tre volte. Questa posizione riattiva la circolazione, purifica gli organi addominali, sgonfia l'addome dal gas e favorisce la digestione.



2

### VAJRĀSANA (posizione del diamante o posizione del tuono)

Sediamo con la schiena eretta, i glutei appoggiati sui talloni e le ginocchia unite, su cui appoggiamo i palmi delle mani. I talloni, aperti, sostengono il peso del corpo. Respirando in modo regolare, manteniamo la postura per 3 minuti. Questa asana corregge le cattive posture del dorso, migliora il funzionamento degli organi digestivi e calma la mente.





### LA RESPIRAZIONE ALTERNATA

La respirazione a narici alternate, *Nadi Sodhana pranayama*, è una tecnica che influenza profondamente tutti i sistemi neurovegetativi e tende al loro equilibrio.

Respirare con la **narice destra favorisce infatti l'energia dinamica del corpo** e stimola l'emisfero sinistro, razionale e pratico. A livello fisico, attiva il metabolismo, stimola l'adrenalina e aumenta il battito cardiaco. Respirare con la **narice sinistra conferisce invece calma e ricettività, stimola l'emisfero destro**, favorisce la creatività e la fluidità delle idee, la visualizzazione e la gestione delle emozioni. A livello fisico, rafforza l'apparato digerente.

#### Come si pratica la respirazione alternata?

Chiudiamo la narice destra ed espiriamo dalla sinistra in otto battiti, quindi inspiriamo sempre dalla sinistra in quattro battiti, chiudiamo la sinistra e apriamo la destra per espirare dalla destra in otto battiti; inspiriamo sempre dalla destra in quattro battiti. Svolgiamo otto cicli completi e rilassiamoci.

3

### SHASHANKĀSANA (posizione della lepore)

In ginocchio, teniamo i talloni con le rispettive mani, alziamo le anche e curviamo la testa fino a toccare le ginocchia, mantenendo le braccia diritte. Manteniamo la testa sul pavimento il più vicino possibile alle ginocchia, quasi a toccarle con la fronte. Restiamo in questa posizione per 30 secondi. Ora inspiriamo lentamente e torniamo alla posizione di partenza. È bene ripetere la postura 4 volte. Questa asana dilata e fortifica i nervi e i muscoli della spina dorsale, aiuta lo sviluppo delle funzioni di tiroide, ghiandola pituitaria, tonsille e pancreas.



4

### KURMĀSANA (posizione della tartaruga)

Seduti, allarghiamo le gambe tenendo leggermente piegate le ginocchia, con i piedi a martello. Espirando, scendiamo con il tronco verso terra, facendo passare le mani sotto le ginocchia, con i palmi a terra, allungando le braccia lateralmente, fino a toccare terra con spalle e fronte. Distendiamo le ginocchia e infine alziamo la testa, appoggiando il mento a terra. Sciogliamo la posizione inspirando. Questa asana allunga i muscoli di gambe e braccia e distende la colonna vertebrale.

