

## “Gli esseri umani sono morbidi e flessibili quando nascono, duri e rigidi quando muoiono. Perciò il duro e rigido sono compagni della morte, il morbido e il flessibile della vita”. Lao Tzu

a cura di  
**Chiara  
Campagni**

Lo yoga oggi è di moda, molto. Non c'è Vip, di quelli più à la page, che non lo pratichi e che non ne tessa lodi entusiastiche. A buon diritto, dato che lo yoga, al di là del fenomeno di costume che è diventato, è una disciplina antica, è bene precisarlo, che, soprattutto se fatta con consapevolezza, apporta dei cambiamenti che si traducono in un obiettivo miglioramento psicofisico. Per cercare di andare un po' più a fondo sull'argomento, faccio una lunga chiacchierata con una che lo yoga ha voluto conoscerlo bene e studiarlo prima di praticarlo ed insegnarlo con successo. Giacinta Milita, fisioterapista prima ed osteopata poi, è un concentrato di amabilità, di energia che fluisce liberamente tra sé e gli altri, verso i quali non frapponne quell'ego ingombrante - che uno dei grandi maestri dell'osteopatia definiva addirittura “lardoso” - che certi terapeuti, professionisti e, in senso lato, persone di successo, hanno bellamente scritto in fronte. “Lo yoga oggi *fa in*, ma spesso si ignora cosa sia in realtà - esordisce Giacinta. Si pensa che sia solo l'insieme delle posizioni, le asana, e invece è molto di più, è respirazione, importantissima, e poi c'è un lavoro di visualizzazione, è una pratica molto complessa”.

*Che cosa è quindi lo yoga? E perché è importante che gli atleti lo pratichino?*

Lo yoga è sostanzialmente sentire l'unità del corpo. Lo

yoga significa proprio unità, l'unione tra corpo, mente e spirito. Lavorando sul cambiamento del corpo fisico, c'è comunque un cambiamento all'interno del nostro essere e quindi, per forza, quando riusciamo a fare una posizione che prima non eravamo in grado di fare, qualcosa si modifica dentro di noi, volente o nolente. Ora, se uno lo fa in modo inconsapevole, guadagna in elasticità e produce una performance migliore. Ma se uno riflette su ciò che sta facendo, comincia ad ascoltarsi, a sentire questa identità tra corpo, mente e spirito, attua un cambiamento che porta molto più in là del “semplice” miglioramento della prestazione agonistica, perché l'atleta riuscirà a trovare il centro del proprio essere, *il qui ed ora*, perché questo è lo yoga, che gli permetterà di concentrarsi nella gara e di essere consapevole del proprio corpo e dell'intelligenza in esso racchiusa, a prescindere da quello che ciascuno fa per addestrarlo. Sentire come esso si appoggia, che posizione prende, permetterà di comprendere che se qualcosa sta scompensando l'equilibrio raggiunto è perché quella struttura evidentemente non è adeguata a quella situazione. Ecco perché io dico agli atleti di sentire il corpo, capire se il bacino, i piedi, le spalle sono appoggiati in modo giusto, così possono rendersi conto se stanno perdendo qualcosa del loro equilibrio, nel loro caso muscolo scheletrico e posturale. Ai fini dell'attività atletica tutto ciò significa stare accorti per evitare che sopraggiungano imprevisti, vale a dire infortuni o anche semplici infiammazioni. Lo yoga permette, in pratica, di diventare consapevoli della propria struttura, delle proprie limitazioni, ma anche delle proprie potenzialità, che è poi la cosa più importante, perché puoi essere un bravo atleta, ma se non trovi dentro di te le risorse... Il problema è che non sappiamo ascoltarci, compiamo automaticamente dei gesti senza porre attenzione e come e perché li compiamo; di recente Ros (Simone Rosalba, capitano della GHERARDI TRATOS SVI, ndr) mi ha detto che la cosa più difficile per lui rimane, nonostante pratici yoga da tempo ormai, fermarsi prima di andare oltre, perché l'atleta pensa di dover sempre forzare e questo è un grande handicap.

*Lo yoga è pertanto ugualmente funzionale alla prevenzione degli infortuni, e facendo tutti gli scongiuri possibili e immaginabili la pallavolo Castello lo sta dimostrando, e al miglioramento della performance.*

Giacinta Milita, osteopata, segue, fra gli altri, i giocatori della GHERARDI TRATOS SVI.



foto Marcello Pierini

Il Capitano Rosalba nella posizione della mezzaluna.



Esattamente. Percepire il proprio corpo aiuta a prevenire e prevenire comporta stare meglio, conoscere più a fondo il proprio potenziale, che, va da sé, migliora la prestazione agonistica. Con riferimento specifico a Città di Castello, insieme al coach e al resto dello staff abbiamo lavorato fin dalla fase della preparazione proprio in questo senso. Siamo partiti dalle asana, che hanno permesso ai ragazzi di prendere confidenza col proprio corpo e sono stati così ricettivi che abbiamo cominciato a lavorare anche sulla respirazione, che è un passo ulteriore e più profondo nella pratica e nella comprensione dello yoga.

*Sei prima di tutto osteopata, qual è il legame tra osteopatia e yoga?*

Sta nel concetto di unità, nel legame tra corpo, mente e spirito, come dicevamo prima. L'osteopatia crede che il movimento sia vita, che sia fondamentale che l'energia fluisca liberamente e ritiene che la salute sia dentro di noi. Still diceva che nel nostro corpo c'è tutta la farmacia di Dio e che ogni volta che un terapeuta incontra un paziente deve ricordarsi che in esso abita un'anima vivente e che è pertanto impossibile scindere il corpo dalla mente. L'osteopatia, specialmente quella parte che si avvicina alla biodinamica, che pone una attenzione ancora maggiore allo scambio di energia tra terapeuta e paziente, lavora proprio su questo concetto di unità, e la rende ancora più affine allo yoga.

*Però, nonostante le dichiarazioni sull'importanza di integrare lo yoga ai tradizionali metodi di allenamento di grandi campioni come Giggs e Raul, solo per citarne due che lo praticano regolarmente, c'è ancora un po' di ritrosia da parte di allenatori e società. Perché?*

Per molteplici motivi. Prima di tutto perché si ignora cosa sia lo yoga, lo si ritiene come qualcosa di statico perciò inadatto. Poi perché si dovrebbe lavorare sulla formazione di chi forma, allena e prepara e lì c'è veramente un baratro. Seguo tanti atleti di varie discipline sportive che mi dicono che non c'è nessuno che faccia qualcosa per portarli a conoscere il proprio corpo che si muove. Lo si forza per fargli raggiungere un obiettivo, quando invece non è l'obiettivo, la meta, a contare, ma il viaggio. È ovvio che bisogna aspirare al risultato, però per arrivare ad esso bisogna percorrere un tragitto e dobbiamo essere presenti durante quel tragitto; dobbiamo essere consapevoli del piede destro e sinistro che si muovono, uno dopo l'altro. Certo nel gesto atletico l'azione è veloce, ma dobbiamo essere consapevoli dell'importanza e del valore che hanno quei movimenti, del movimento in generale, che è vita; in questo senso lo sport, che è movimento per eccellenza, è espressione massima della vita, a maggior ragione quindi deve essere praticato in modo consapevole. □

**Fisiocenter** **Elisir**  
alzati e cammina  
*Riabilitazione e Cure Fisiche*

**CENTRO SPECIALIZZATO TECAR - UNICA, ORIGINALE E BREVETTATA**

**Human Tecar**®

Servizio di Fisioterapia e Riabilitazione con l'utilizzo dei seguenti macchinari:

- **Elettrostimolazione - Potenziamento**
- **Laser infrarossi e CO2**
- **Laser ad alta potenza Nyag**
- **Rieducazione Ortopedica e Neurologica**
- **Neuromodulatore**
- **Pressoterapia**
- **Ultrasuoni** alzati e cammina
- **Ionoforesi con farmaco**
- **Tens. - Fonoforesi**
- **Trattamento antalgico**
- **Elettromagnetoterapia**
- **Tecarterapia**
- **Massoterapia**
- **Tecniche manipolative**
- **Onde d'urto**

Centro Servizi "La Sfera" - Via Ospedalichio - San Giustino (PG)  
Tel. 075 8592060 - 339 7767537 - e.alzaticammina@alice.it