

Gianni De Stefani

WOGA[®] - YOGA IN ACQUA



www.woga.pro

info@woga.pro

Indice

Premessa	4
Introduzione	4
L'acqua come mistero	6
Il potere rigenerante dell'acqua	8
Acqua, purezza e yoga	9
CAPITOLO 1: PRINCIPI GENERALI DELL'AQUAYOGA O WOGA®	10
A. Lo stretching in acqua con le asana dell'hatha yoga e altre posizioni da esso derivate	12
B. Il lavoro di consapevolezza del respiro derivato in parte dal pranayama	13
C. Il lavoro di armonizzazione muscolare derivato dalla pratica dell'eutonia in acqua	14
D. La meditazione ed il lavoro sulla simbologia del corpo in acqua	14
CAPITOLO 2: PRATICA	16
A. HATHA YOGA IN ACQUA	16
1. Posizioni in verticale	17
2. Posizioni in galleggiamento	28
3. Posizioni alla parete	32
4. Posizioni sott'acqua	37
B. ESERCIZI DI RESPIRAZIONE	42
1. Tecniche	44
2. Esempi	47
C. EUTONIA IN ACQUA	49
1. Eutonia in acqua	49
2. Esercizi	53
D. ESERCIZI DI MEDITAZIONE	60
- Chi sono io?	60
- Mente e corpo	60
- Proviamo	61
- Esperienza dei sensi	61
- Meditazione: il metodo per conoscersi	62
- Esempio di meditazione – dal Dalai Lama	62

- MEDITAZIONE ALLA PARETE	63
- FOCALIZZAZIONE IN COPPIA	64
- MEDITAZIONE DINAMICA SUL CUORE	65
APPENDICE AL CAPITOLO 2	66
Esempio di lezioni: Esercizi di allungamento per una introduzione dinamica	66
Lezioni pratiche: Esempio 1	68
Esempio 2	69
Esempi di cool down di una lezione di WOGA	70
CAPITOLO 3: WOGA® E RIEDUCAZIONE MOTORIA IN ACQUA	71
Introduzione	75
L'equilibrio verticale	76
Consigli pratici in casi particolari	86
CAPITOLO 4: WOGA E AICHI, LE POSSIBILITÀ TERAPEUTICHE	88
Effetti terapeutici e fisiologici dell'esercizio in acqua	91
Controindicazioni alla permanenza in acqua	92
Considerazioni sugli impianti	93
Valutazione del paziente (solo da parte dello specialista)	97
Organizzazione di una seduta di riabilitazione in acqua	99
Aspetti psicologici e relazionali legati all'incontro con l'acqua	99
Adattamento all'acqua	101
Bibliografia	103

Aquayoga o Woga®

di Gianni De Stefani

Premessa

Il presente esposto è una sintesi dell'esperienza acquisita durante 20 anni di pratica. Viene qui presentato sulla base degli appunti redatti e dei manoscritti ricevuti durante la partecipazione a diversi seminari o corsi di approfondimento, come pure la bibliografia consultata durante questi anni. Si ringrazia in modo particolare il Dott. Paul Fernandez di Parigi per la parte inerente l'eutonia in acqua.

Introduzione

Da qualche anno la cultura dell'acqua è stata riscoperta vieppiù da una cerchia sempre più ampia di persone. La ricerca sulle proprietà dell'acqua negli ultimi anni ha fatto notevoli progressi. Pure il trasferimento di tecniche terrestri in ambiente acquatico ha conosciuto un vero boom negli ultimi anni. I due aspetti citati in precedenza hanno permesso di scoprire nuovi benefici, rispettivamente di riscoprirne degli antichi legati al benessere ed all'attività del corpo in acqua. Secondo alcuni autori, che hanno trattato l'evoluzione ontogenetica dell'uomo, si presume che vi sia stata una fase in cui i nostri progenitori, ha causa del surriscaldamento dell'atmosfera terrestre, abbiano passato parte della vita quotidiana immersi, -quasi come ippopotami -, in acqua, per sfuggire alla calura circostante. Forse che la nostra propensione a ricercare l'odierno benessere nelle acque termali derivi da questa pratica antica?

In ogni caso l'idroterapia e le altre attività in acqua conoscono attualmente una rivalutazione che si basa non solo su fattori empirici ma anche su dati scientifici.

Citiamo qui gli effetti dovuti p.es. all'aumento del ritorno venoso favorito dalla pressione che l'acqua esercita sul corpo, con conseguente diminuzione della frequenza cardiaca di circa 10/15 battiti al minuto. Ciò comporta un significativo incremento pressorio dell'atrio destro e del flusso cardiaco. Con una pulsazione il cuore deve mettere in circolo un 20% ca. di sangue in più e lavorare con pressione maggiore. L'andamento del polso in acqua è individuale e varia molto da persona a persona. Grazie inoltre alla resistenza dell'acqua, quando ci muoviamo, possiamo

svolgere un notevole lavoro muscolare stimolando il sistema cardiovascolare. Ciò però può costituire anche una fonte di pericolo per chi soffre di malattie legate alla circolazione sanguigna. La pressione insieme ad una temperatura dell'acqua superiore ai 32° favoriscono la diminuzione della tensione muscolare di base. Già è conosciuta la pratica di immergere in acqua calda le persone spastiche per una mezz'ora ca. prima di invitarle a mettersi su un tavolo di massaggio per la pratica fisioterapica. La pressione inoltre costituisce di per sé un massaggio uniforme su tutto l'involucro del corpo. Tutta l'epidermide con i suoi recettori ne è coinvolta. L'acqua fredda - mare e torrenti - ha un effetto antiflogistico - decongestiona e disinfiamma. L'acqua termale invece è un ottimo termoregolatore.

Alternando asana (posizioni per lo più statiche) in acqua e a terra, si somma il loro effetto salutare a quello degli sbalzi tra caldo e freddo. Si allena così il nostro sistema di termoregolazione che nella "comoda" vita di città non è stimolato a dovere - si vive al chiuso e troppo vestiti. Una debole capacità di resistenza agli sbalzi di temperatura è causa di raffreddori e influenze e d'altri disturbi legati alle variazioni meteorologiche - mal di testa, dolori articolari, stati ansiosi e depressivi. In acqua si può allora rinforzare il sistema immunitario e stimolare l'attività del metabolismo. In acqua calda e soprattutto in un'acqua termale tiepida - a temperatura corporea - si produce il processo d'osmosi: attraverso i pori dilatati della pelle le sostanze minerali contenute nell'acqua sono assorbite dall'organismo ed entrano nel sistema vascolare del sangue.

La reazione del corpo alla temperatura dell'acqua è invece di possibile vaso costrizione o vaso dilatazione a seconda delle circostanze. In caso di freddo avremo dapprima un vaso costrizione e viceversa con il caldo. Questi aspetti sono già stati utilizzati nei secoli scorsi da diverse scuole del pensiero per provocare delle reazioni del metabolismo con effetti terapeutici. Soprattutto nell'area tedesca si usava e si usa tuttora sottoporre il corpo a massaggi della cute con getti di acqua gelida per favorire una risposta a questa sollecitazione. L'acqua oltre i 32° può essere un fattore negativo per le persone che soffrono di vene varicose, e può portare a emboli nel cervello con conseguenti svenimenti. Ciò avviene spesso solo quando la pressione dell'acqua viene a mancare, allorché si esce dalla vasca. Il problema del surriscaldamento del corpo in acque calde praticamente non ci concerne, - salvo casi particolari -, poiché non effettuiamo sforzi intensi. Da sottolineare che in acqua calda o tiepida si continua comunque a sudare e si

possono così perdere diversi liquidi. Dopo un'ora di aquayoga è pertanto consigliato di assumere almeno da mezzo a un litro di acqua.

Bisogna inoltre tener presente nell'attività in acqua con persone anziane, che l'irrorazione sanguigna della pelle diminuisce con l'età, per cui a seconda dei gruppi con cui lavoriamo e della temperatura disponibile dell'acqua, dovremo inserire nella lezione anche delle fasi più dinamiche che solo quelle legate alla pratica dell'hatha yoga.

La spinta di galleggiamento ci permette inoltre di diminuire di circa dieci volte il peso delle parti immerse del corpo con conseguente sgravio delle articolazioni. Però come conseguenza del minor peso, in acqua abbiamo minore presa sul fondo e pertanto si riducono la stabilità del tronco e il controllo del corpo. Questo rappresenta comunque uno stimolo ad una maggior attività della muscolatura posturale, soprattutto del tronco.

Sono noti pure - e non mi dilungo su di essa - i benefici legati all'utilizzo delle acque termali, sacre o di mare. Basti ricordare l'uso di disintossicare l'organismo, rilassare ed equilibrare il sistema nervoso. L'acqua di mare e le acque termali sono inoltre ricche di sali minerali e di oligo-elementi medicinali che sono assorbiti dalla pelle per essere poi distribuiti dal sangue in tutto l'organismo. Ciò che mi preme sottolineare in relazione allo yoga in acqua è che quanto citato prima si somma ai benefici tradizionali della pratica yogica. Se consideriamo gli aspetti fisiologici dell'hatha yoga, possiamo rilevare come una pratica delle asana nell'acqua non faccia che raddoppiare la risposta dell'organismo agli stimoli ricevuti, semplicemente sommandoli oppure aggiungendo stimoli complementari. Su quest'argomento torneremo più avanti.

L'acqua come mistero

A parte la conosciuta sacralità e qualità di determinate acque, venerate da diverse religioni in tutto il mondo, diversi autori concordano nell'affermare che l'acqua come sostanza è una materializzazione di energia cosmica su terra. Osservando attentamente un cielo azzurro possiamo vedere danzare il prana (energia vitale) nell'aria, e così osservando le qualità dell'acqua possiamo scoprirne le vibrazioni sottili. Il dott. Masaru Emotu, negli scorsi anni ha

congelato a -20° diverse acque del pianeta sottoposte a sollecitazioni particolari. Esaminando al microscopio elettronico i cristalli d'acqua congelata a -4° le immagini che ne risultavano disegnavano un universo finora sconosciuto ma molto affascinante. Se osserviamo con tale tecnica le acque di Lourdes a cui i pellegrini attingono e le confrontiamo con l'acqua potabile trattata chimicamente ed erogata tramite le condutture pubbliche di grandi metropoli possiamo evidenziare strutture cristalline completamente differenti. Nel caso dell'acqua santa osserveremo delle forme armoniche e quasi perfette, che richiamano effettivamente un'armonia con il Divino. L'acqua metropolitana denota invece una mancanza di simmetria con una tendenza alla disunione, ancorché non in maniera così accentuata come le acque inquinate. La stessa acqua di sorgente sottoposta per quattro ore a vibrazione di musica classica come p.es. Mozart, oppure a musica Heavy Metal, presenterà sostanzialmente le stesse differenze di fondo riscontrate nell'esempio precedente.

Masaro Emotu ha inoltre portato testimonianza di un'antica tradizione pedagogica giapponese. Mettendo due manciate di riso utilizzate per preparare il sakè (liquore tipico) bollite nella stessa acqua e poi lasciate fermentare in due vasetti di vetro con un'etichetta "buono, bravo" su un vasetto e un'etichetta "cattivo, brutto" sull'altra, e chiedendo alle persone che vi passavano davanti (in questo caso ai ragazzi/ragazze) di ripetere vocalmente quanto scritto - apostrofando i due vasetti come indicato sulle loro etichette - ad ogni passaggio per tre settimane, alla fine si otteneva un risultato molto interessante.

Nel vasetto "positivo" il riso risultava ancora bello e intatto mentre nell'altro, "negativo", il cereale era ormai marcito.

I giapponesi utilizzano questa metafora pratica per insegnare ai loro figli l'effetto pratico delle vibrazioni sottili, in questo caso mediate dall'acqua contenuta nel riso bollito.

Un altro mistero non ancora risolto riguarda una ricerca condotta 20 anni fa dall'Istituto Politecnico di Zurigo. Su una parete bianca erano scritte una sopra l'altra le tre parole "amore, liebe, amour" nelle tre lingue ufficiali svizzere. Davanti ad ogni iscrizione era posato un tubo in vetro riempito di acqua pura ad una distanza di ca 15 cm. Guardando attraverso il vetro e l'acqua si poteva ora leggere la parola francese ed italiana normalmente mentre quella tedesca risultava capovolta. In questo caso l'acqua metteva in evidenza la vibrazione sottile della lingua tedesca che sappiamo avere una struttura e sintassi della frasi invertita rispetto alle lingue latine.

Per terminare questo paragrafo vorrei ancora citare le recenti scoperte effettuate a proposito della funzione del liquido cerebro-spinale. E' stato dimostrato che questo liquido non si trova solo attorno all'encefalo e al midollo spinale, ma che soprattutto tramite il tessuto connettivo, si propaga in tutte le parti del corpo giungendo sino alle sue estremità e convogliando preziose informazioni - i cui meccanismi non sono ancora stati scoperti alle cellule del corpo. Poiché siamo composti di acqua e fluidi per ca l'80% del nostro peso corporeo possiamo ora comprendere anche quanto sia importante sia la qualità del rifornimento idrico del nostro organismo sia le vibrazioni sottili che questi fluidi possono trasportare all'interno del nostro corpo. Inoltre anche il corpo immerso nell'acqua, attraverso il processo osmotico scambia informazioni con i fluidi circostanti.

Il potere rigenerante dell'acqua

Abbiamo visto come l'acqua sia portatrice di vibrazioni sottili ed abbiamo anche constatato quali possono essere gli effetti pratici di queste vibrazioni.

Nel medioevo p.es., sempre nell'area tedesca, i cosiddetti pazzi del villaggio, quando possibile, erano immersi in acque calde a ca. 37/40°, e ivi tenuti per qualche giorno e notte a "mollo". Dormivano ed erano rifocillati in acqua.

Il "bagnomaria" terminava quando il soggetto in questione dava evidenti segni di catarsi, dovuti a destrutturazione del corpo e della psiche. Il processo in atto si può così riassumere: la persona tenuta in queste acque risultava avere un tono muscolare di base in costante abbassamento fino a raggiungere e risperimentare il tono del neonato. Essendo il tono muscolare di base correlato allo schema motorio dell'individuo ed essendo quest'ultimo estremamente connesso allo schema psichico della persona, si raggiungeva così uno stato di destrutturazione dell'individuo, che portava ad una susseguente catarsi generalizzata. A questo punto la persona veniva tolta da queste acque calde e accompagnata nel suo naturale processo di ristrutturazione psico-corporea. Questo con la speranza ovviamente che i mattoni della sua personalità si riformassero in un impianto/struttura migliori dell'antecedente situazione.

A parte queste pratiche estreme, possiamo comunque osservare come l'acqua sia anche di per sé in grado di auto rigenerarsi grazie al supporto di differenti fattori. Possiamo qui prendere in considerazione la rigenerazione sia chimica sia naturale di acque fortemente inquinate come prova di questo potere. Se p.es. prendiamo dell'acqua uscita da un impianto di depurazione

osserveremo che le qualità chimiche di quest'acqua sono buone e normali, ma che le qualità vibratorie sottili sono lungi dall'essere armoniche. La stessa acqua esaminata diverse ore più tardi sottoposta a sollecitazioni ambientali positive come la luce solare o lo scorrere in un ruscello in ambiente sano dimostrerà una ritrovata armonia a livello di energie sottili.

L'effetto positivo della semplice luce solare su delle acque contaminate è inoltre stato dimostrato - nell'ambito del progetto Solis - dall'Istituto Politecnico di Losanna. Tra la sorpresa degli increduli ricercatori si è potuto constatare che un'acqua che presentava un elevato tenore in germi e batteri patogeni esposta per 12 ore in una bottiglia di Pet alla luce solare e che risultava riscaldata a soli 50/60°, ma diventava comunque perfettamente potabile. Si suppone che lo spettro dei raggi ultravioletti riesca ad eliminare gli agenti patogeni sopravvissuti all'aumento di temperatura. La natura ha per fortuna un potere auto rigenerante molto più esteso di quanto spesso immaginato.

L'acqua accoglie e scioglie le nostre tensioni trasformandole in vibrazioni sottili che vengono convogliate nel flusso di questa rigenerazione. La rigenerazione di queste energie sottili può avvenire secondo modalità molto differenti fra di loro, per cui anche molto veloci o lente. Visto quanto sopra, se sono immerso in un'acqua calda, con un ambiente accogliente, magari accompagnato anche dalle vibrazioni sottili di una musica dolce, posso comprendere ora come l'energia delle tensioni che io sciolgo nell'acqua e che la stessa accoglie e rigenera, possano ritornare sotto forma di sollecitazioni sottili al mio organismo, sommandosi ai benefici fisiologici della pratica dello yoga.

Acqua, purezza e yoga

da " Gli stati dello Yoga" di B.K.S. Iyengar Ed. Mediterranee

" La purezza del corpo é essenziale per il benessere. Mentre buone abitudini come il bagnarsi purificano il corpo esteriormente, Asana - le posizioni - e Pranayama - gli esercizi per il controllo della respirazione - lo puliscono interiormente. La pratica delle asana tonifica il corpo e toglie le tossine e le impurità causate dall'eccessiva immobilità. Pranayama pulisce i polmoni, ossigena il sangue e rinsalda i nervi. Ma più importante della purificazione del corpo é la purificazione della mente dai suoi turbamenti come l'odio, la passione, l'ira, la bramosia, la

cupidigia, l'orgoglio. Le impurità della mente sono lavate dalle acque del "bhakti" - la meditazione - quelle dell'intelletto dal fuoco di "svadhyaya" - lo studio e il "lavoro" sull'io. Questa pulizia interiore dona splendore e gioia. Porta benevolenza e bandisce il dolore mentale, la tristezza e la disperazione."

CAPITOLO 1: PRINCIPI GENERALI DELL'AQUAYOGA O WOGA®

Cos'è lo yoga? La risposta a questa domanda varia da scuola a scuola e le interpretazioni sono innumerevoli. Alcuni considerano lo yoga una sorta di ginnastica preparatoria, altri una religione, una filosofia, uno stile di vita, una tecnica per sperimentare stati di coscienza non ordinari, un metodo per rilassarsi, un culto esoterico orientale ed altro ancora. Ciò che accomuna tutte le interpretazioni possibili e che lo differenzia dalle esportazioni praticate dallo stretching occidentale, è il fatto che lo yoga ha come scopo finale l'unione dell'uomo con il Divino. La spiritualità che ne deriva è la capacità di sentire e percepire il Tutto in ogni cosa osservata. Il vedere la totalità in un fiore, in una persona, in un albero, in un tavolo o in qualsiasi altra forma che il creato ha manifestato. Pertanto se le strade sono infinite ... lo yoga in acqua ne rappresenta una di queste. Yoga è una parola sanscrita la cui traduzione letterale significa congiungere, reintegrare, ovvero rimettere insieme ciò che si è separato. I primi elementi da reintegrare sono il corpo e la mente. Il corpo su cui crediamo di avere un ottimo controllo e la mente, il nostro pensiero, nascosto dentro la testa, che controlla il nostro corpo. E' dimostrato a più riprese che corpo e mente non sono scollegati, ma agendo sulla mente si modifica il corpo (p.es. le emozioni modificano l'equilibrio del sistema immunitario) e agendo sul corpo si modifica la mente (p.es. contraendo e rilassando alcuni muscoli si possono ridurre sia lo stress che gli stati di ansia). Lo yoga, a differenza della ginnastica o della psicologia, che agiscono solo su uno di questi elementi li comprende entrambi, integrandoli fra di loro in modo da rendere quasi impossibile la definizione dei confini fra l'uno e l'altro. L'effetto che ne deriva è quello di aumentare la consapevolezza del nostro essere e quindi la possibilità di poter sciogliere tensioni croniche oppure di eliminare pensieri inutili. Non è facile descrivere gli effetti sull'individuo, in quanto solo chi li ha provati, li può comprendere. Chi non li ha mai provati può solo farsene un'immagine mentale spesso assai diversa dalla realtà. L'unico metodo per comprendere è quindi quello di farne l'esperienza. L'esperienza può spaziare da una semplice presa di coscienza

maggiore del proprio corpo e dei processi che lo attraversano, fino ad arrivare naturalmente a stati alterati di coscienza, dove alterati non è un termine negativo, ma indica semplicemente un altro stato di coscienza rispetto a quello di veglia comunemente conosciuto dall'individuo. Lo yoga utile per ottenere un equilibrio olistico è caratterizzato essenzialmente da tre tipi di pratica:

- la prima sono esercizi fisici di natura statica o moderatamente dinamica, effettuati con una totale presenza mentale, che prendono il nome di asana quando la loro esecuzione raggiunge livelli qualitativi elevati. L'effetto più immediato è quello di corroborare tutto il fisico, aumentando l'elasticità e la forza di tutto l'apparato muscolare, e di spingere il sistema endocrino verso un livello di equilibrio omeostatico migliore. Le asana sono delle posizioni fisiche eseguite con particolare presenza mentale. Non devono essere messe in pratica solo per imitazione ma raggiunte tramite una profonda concentrazione ed un processo di percezione interna del corpo.
- La seconda sono esercizi di respirazione detti pranayama che hanno lo scopo di riportare l'attenzione e migliorare l'attività respiratoria, con l'immediata conseguenza di incrementare il nutrimento di ossigeno in tutto il nostro corpo e di aumentare la possibilità di azione sugli stati emotivi. Gli esercizi di pranayama si riferiscono principalmente a tecniche per sviluppare la consapevolezza ed il controllo del respiro. Tali pratiche di regolazione sono importanti per motivi di ordine fisiologico, di consapevolezza delle funzioni vitali e di influsso sulla psiche. Questi esercizi rappresentano la porta d'ingresso per la pratica della meditazione.
- La terza sono esercizi di concentrazione e rilassamento che hanno lo scopo di ridurre lo stress e di stimolare la risposta di rilassamento, ovvero un meccanismo tramite il quale il nostro corpo cerca l'equilibrio omeostatico del sistema endocrino. Il respiro è strettamente collegato alla psiche, tanto che ogni modificazione mentale è associata ad una particolare modalità respiratoria. Ad esempio l'ansia e la paura sono collegati ad una respirazione minima che coinvolge principalmente la parte alta dei polmoni.
Imparando a controllare il respiro, possiamo modificare gli atteggiamenti mentali

indesiderati, andando a cambiare il tipo di respirazione ad esso collegata. Ad esempio, per superare stati di ansia, è utile respirare profondamente, mobilizzando il diaframma.

Lo yoga è quindi in grado di farci riscoprire il nostro corpo, farci provare piacevoli sensazioni e migliorare la nostra salute. Lo yoga è un atteggiamento interiore profondamente radicato nel sistema filosofico indiano. E' lo sforzo dell'individuo per migliorare la sua presenza spirituale, oltre all'eventuale beneficio materiale.

L'acqua in cui abbiamo trasferito lo yoga è fluida, e non oppone resistenza, assumendo la forma del recipiente che la contiene. Come l'acqua, chi pratica yoga dovrà espandersi senza ego, e senza attività frenetica (della mente). Le due cose si conciliano pertanto bene fra di loro, risultando complementari l'una all'altra.

La pratica dell'aquayoga come sviluppata e praticata dal sottoscritto negli ultimi 20 anni possiamo così suddividerla negli aspetti principali seguenti:

- A. Lo stretching in acqua con le asana dell'hatha yoga e altre posizioni da esso derivate.
 - B. Il lavoro di consapevolezza del respiro derivato in parte dal pranayama.
 - C. Il lavoro di armonizzazione muscolare derivato dalla pratica dell'eutonia in acqua.
 - D. La meditazione ed il lavoro sulla simbologia del corpo in acqua.
- A. L'allungamento muscolare è un'antica pratica ayurvedica già conosciuta ca. 4000 anni fa in India. I benefici fisiologici sono essenzialmente riconducibili ad un'augmentata perfusione sanguigna dei tessuti muscolari con conseguente eliminazione accelerata dei cataboliti prodotti dal lavoro muscolare. Al di là della perfusione, recenti studi hanno dimostrato che un effetto duraturo sul tono muscolare è fattibile unicamente con un allungamento delle fibre di una durata minima da 2 a 20 minuti. Ciò è in sintonia con la pratica dell'hatha yoga descritta nei Veda indiani dai rishi (saggi) oltre 4000 anni fa. La perfusione locale della muscolatura e l'aumento della elasticità del tono muscolare si accompagnano all'effetto di stiramento di quei meridiani energetici che scorrono sulla superficie dei muscoli. L'esistenza di questi meridiani non é fisiologicamente comprovata ma la loro esistenza ed i loro effetti

sono stati sperimentati dapprima sotto altra forma dalla medicina ayurvedica (nadi) ed in seguito da quella cinese (meridiani). Quest'ultima ha sperimentato empiricamente su decine di migliaia di prigionieri di guerra già 2000 anni fa, la mappa che attualmente conosciamo dei meridiani e dei punti di agopuntura, da cui nel secolo scorso si è poi sviluppata in Giappone da pratica dello Shiatsu. Sappiamo dunque che questo allungamento muscolare permette di rivitalizzare il nostro organismo. L'effetto è inoltre aumentato se la persona mentre esegue le varie posizioni respira in modo circolare e profondo. Si tratta qui di un tipo di respirazione che non prevede delle apnee fra un atto respiratorio e il suo susseguente, e che invita a superare dolcemente il volume e l'escursione respiratoria abituali.

Sommando questi benefici a quelli della pratica in acqua otteniamo di conseguenza un positivo effetto cumulativo. L'allungamento muscolare, come da me sviluppato, si pratica sia in posizione ortostatica, sia distesi nell'acqua, che sott'acqua. Quest'ultimo aspetto è naturalmente appannaggio di persona acquaticamente senza timori particolari. Con una metodologia dolce e precisa, è però possibile portare ognuno durante le lezioni, ad avere maggior confidenza con l'acqua.

- B. Il lavoro sulla consapevolezza del respiro è fondamentale per la salute dell'individuo. A livello fisiologico la capacità di aumentare l'escursione dell'atto respiratorio, oltre a permettere uno scambio gassoso ottimale, influisce positivamente sul ritorno del sistema linfatico favorendo di conseguenza l'efficienza del sistema immunitario. L'apparato muscolare respiratorio immerso nell'acqua è confrontato ad una resistenza pressoria atmosferica progressivamente maggiore in funzione della profondità dell'acqua. Questo stimolo provoca una reazione di adattamento muscolare che permette il rafforzamento della struttura muscolo scheletrica preposta alla respirazione. La consapevolezza sul proprio respiro è inoltre la porta d'ingresso al tempio della nostra mente. Attraverso una gestione consapevole del nostro stato e dei nostri flussi respiratori possiamo favorire l'acquietarsi dell'attività frenetica della mente. Questo si traduce in una migliore capacità di concentrazione ed in ultima analisi ci permette di stabilire un contatto con il Divino che c'è in noi. Nell'acqua possiamo quindi imparare a gestire i flussi respiratori in maniera molto differenziata ma anche con una visibilità accresciuta. Possiamo p.es. renderci conto

facilmente della maniera con cui espiriamo o della nostra capacità di interrompere rispettivamente riprendere, di adattare i flussi respiratori o le apnee, in funzione dell'obiettivo ricercato. Questo lavoro costituisce una vera palestra d'apprendimento facilitato per la stragrande maggioranza delle persone abituate a correre senza prestare la minima attenzione alla maniera per lo più superficiale in cui stanno respirando. In generale la maggior parte degli individui tende a respirare nella zona cosiddetta *di volume di base*, senza mai sollecitare la gabbia toracica ad espandersi completamente, rispettivamente a comprimersi totalmente. Questa maniera di respirare porta adagio adagio con l'invecchiamento ad una atrofizzazione dei muscoli preposti alla respirazione con la conseguenza di limitare la capacità di assorbimento dei polmoni e di non permettere all'organismo di reagire prontamente ad eventuali forti ed improvvisi stimoli esterni. Essendo comunque l'apparato muscolo respiratorio in grado di essere allenato a qualsiasi età, l'attività in acqua rappresenta un metodo molto semplice e pratico per questo tipo di sollecitazioni. Ogni lezione di aquayoga comprenderà quindi delle parti dedicate a questo tema.

- C. Dall'eutonia in acqua, sviluppata in parte oltre 20 anni fa dal Dott. Paul Fernandez di Parigi, ho potuto inoltre trarre diversi esercizi di consapevolezza psicomotoria e respiratoria che sono molto indicati per un lavoro di armonizzazione dei toni muscolari di base, fra le varie parti del corpo. Questo lavoro si integra molto bene nella proposta di yoga in acqua, conferendo anche ad esso una parte di scioltezza articolare e muscolare dinamica, collegata profondamente alla respirazione e alla simbologia ancestrale del corpo in acqua. Abbiamo già visto come attraverso il lavoro sul respiro sia possibile influenzare uno stato di relativa e soggettiva calma interiore. Ricordiamo qui che la percezione del proprio rilassamento muscolare è estremamente soggettiva, ed è legata al differenziale di tensione dei fusi muscolari di base, prima e dopo una lezione o una serie di esercizi. Pertanto un muratore con una muscolatura molto compatta potrà sentirsi soggettivamente altrettanto rilassato di una ballerina la cui struttura è già di base elastica. Essenzialmente il lavoro del Dott. Fernandez si basa sulla ricerca della consapevolezza corporea attorno agli assi di movimento del nostro corpo in acqua. La capacità di percepire ogni piccolo movimento che si allontana e si avvicina al nostro baricentro e agli assi di movimento, ci permette di correggere in

acqua quei piccoli squilibri muscolari che per lo più sono collegabili a nostre somatizzazioni di vissuti antecedenti (memoria cellulare corporea). L'obiettivo ricercato con tali pratiche è quello di migliorare il dosaggio della forza nell'uso dei nostri muscoli, per far sì che ogni nostro gesto risulti armonioso, utile ed equilibrato. In questa pratica ho inoltre integrato anche un lavoro di consapevolezza muscolare legato alla dicotomia tra tensione e rilassamento dei fasci muscolari.

D. Per quanto attiene alla pratica della meditazione in acqua abbiamo già segnalato come l'acqua rappresenti un contenitore energetico molto potente, che facilita la pratica di una meditazione statica o dinamica efficace, anche se le posizioni adottate non rispecchiano necessariamente quelle in uso a terra. Il calore dell'acqua (almeno 33°, meglio 35°) ed il benessere che ne deriva sono dei facilitatori alla introspezione personale. Inoltre la meditazione praticata in acqua calda favorisce la propria presa di coscienza, grazie ad una spina dorsale meno rigida. Le meditazioni da noi trattate possono essere assolutamente silenziose, guidate, con visualizzazioni oppure legate ad un'introspezione sui vari organi del corpo (SIC sentire interiore consapevole). L'acqua favorisce inoltre un lavoro simbolico relativo al nostro vissuto epidermico con il liquido amniotico che ci circondava nella pancia della nostra madre.

Come l'acqua, chi pratica yoga dovrà espandersi senza ego e senza mente attiva, in uno stato di consapevolezza e di benessere che è chiamato "samadhi". Allora la mente riposa vigile, in silenzio e in grande relax. Anche i neurofisiologi - gli specialisti che studiano il funzionamento del nostro cervello - sono convinti dei "poteri" dell'acqua. Hanno scoperto che quando si galleggia in una vasca d'acqua tiepida in uno stato di "deprivazione sensoriale" - al buio e al silenzio, il nostro cervello "lavora" alla perfezione. Si sta bene, si è più armonici. La parte destra "intuitiva" che regola le attività creative e le emozioni può finalmente esprimersi. E la parte sinistra e "razionale" - che noi occidentali usiamo troppo può finalmente "riposarsi".

L'acqua calda permette al corpo di rilassarsi e di sciogliere diverse tensioni. Questa situazione facilita la concentrazione della mente e la meditazione, nonché l'eventuale lavoro simbolico e di visualizzazione. Assumendo una posizione comoda, con l'acqua preferibilmente a 35°, curando in particolare di tenere la colonna vertebrale dritta almeno dal sacro al cinto

scapolare (possibilmente anche il collo, ma in acqua – a seconda delle circostanze – questo non è sempre indispensabile), l'osservazione e la focalizzazione su attività corporee o parti del nostro corpo, o su oggetti o simboli esterni, è spesso facilitata rispetto a quanto possibile a terra. La mancanza di peso soprattutto a livello della colonna vertebrale permette inoltre la canalizzazione dell'energia vitale in maniera più facilmente percepibile anche al profano. Le attività possibili spaziano dalla meditazione tradizionale, non necessariamente nella posizione del loto, ma adattata all'altezza dell'acqua disponibile, alla focalizzazione o percezione nell'ambito di esercizi in coppia, come pure a meditazioni dinamiche.

Controindicazioni all'attività in acqua calda

Disturbi seri alle coronarie, cardiopatie degenerative - aritmie, angina pectoris. Miocardite , insufficienza cardiaca. Pace-maker. Patologie vascolari gravi - chi soffre di vene varicose e capillari fragili dovrà praticare con un po' di prudenza. Sbalzi di pressione . Ipertensione e capogiri. Febbre oltre i 38° . Ferite aperte - il rischio é di emorragie se l'acqua é troppo calda. Malattie infettive. Infezioni cutanee. Allergia al cloro se si pratica in piscina. Gravi infezioni alle orecchie che vanno in ogni caso protette con gli appositi tappi auricolari. Non praticare se non si é digerito bene o dopo pasti molto abbondanti. Gravi disturbi del ciclo mestruale - menorragia (flusso troppo abbondante) - e mestruazioni senza adeguata protezione interna.

CAPITOLO 2 : PRATICA

A. HATHA YOGA IN ACQUA E SUOI DERIVATI

1. Posizioni in ortostatismo (verticale)
2. Posizioni distese (orizzontali)
3. Posizioni alla parete
4. Posizioni sott'acqua

Esempio di stretching preparatorio

Prima di entrare in acqua ci si può sdraiare sul bordo della piscina . Fare delle lunghe respirazioni e un po' di auto-massaggio per tonificare i muscoli delle gambe - dalla caviglia alla coscia - e delle braccia - dalle mani fino alle spalle. Non trascurare di massaggiare la base del collo - Si entra in acqua. Si può alzare la gamba sinistra e ci si appoggia col piede sinistro al bordo della piscina o ad uno scalino della medesima, a seconda delle proprie capacità. Con le mani si tocca la punta dei piedi e si mantiene la posizione respirando profondamente. Si ripete lo stretching lavorando questa volta con l'altra gamba.

La schiena é rivolta al bordo della vasca con le mani che vi si appoggiano. Stirare le braccia, allungare le gambe in avanti con i talloni appoggiati sul fondo e flettersi in avanti.

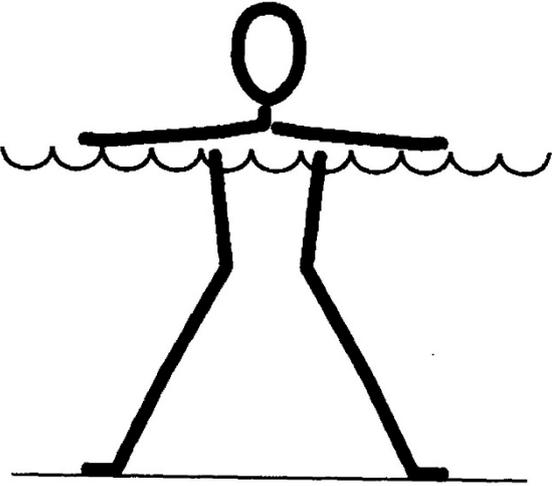
Ci troviamo in piedi. Con le mani si afferra la gamba sinistra, la si raggruppa premendola verso il petto. Poi cambiare gamba.

Posizione eretta, le braccia perpendicolari rispetto al corpo e in avanti. Ginocchia allargate e leggermente piegate. Posizionare una mano sopra l'altra perpendicolarmente rispetto alla superficie dell'acqua, e spostare le due mani a destra e sinistra lentamente ruotando il dorso senza torsioni. Cambiare la posizione delle mani.

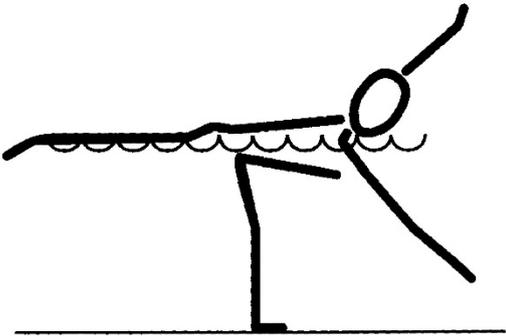
1. POSIZIONI IN VERTICALE

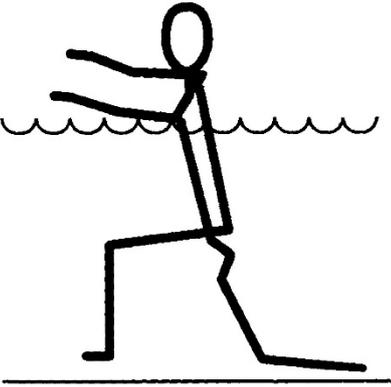
Con l'acqua all'altezza del petto si hanno moltissime possibilità. L'altezza dell'acqua è da tener presente nella scelta delle posizioni. L'individuo ha un controllo plantare totale solo fino a quando l'acqua non supera l'altezza corrispondente a S2 (sacrale 2). Ha un controllo plantare parziale con altezza dell'acqua tra S2 e D11 (dorsale 11). Al di sopra della D11 il controllo plantare risulta insufficiente per la maggior parte degli individui, onde per cui deve essere integrato con la gestione ottimale del collo quale timone del corpo. Da qui possono derivare delle difficoltà notevoli nel gestire determinate posizioni del corpo in acqua per le persone che non hanno sufficiente confidenza con l'elemento liquido. In questi casi è utile riprendere qualche esercizio di ambientamento all'acqua della scuola nuoto, al fine di permettere alla persona di rendersi conto che la mancanza di peso può essere un vantaggio per le proprie articolazioni e non un fattore di pericolo.

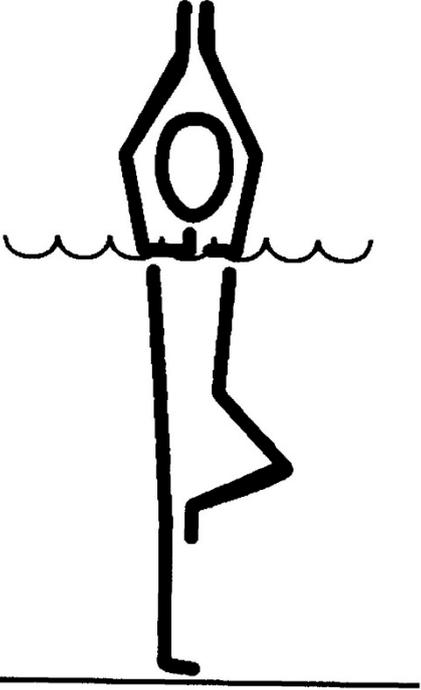
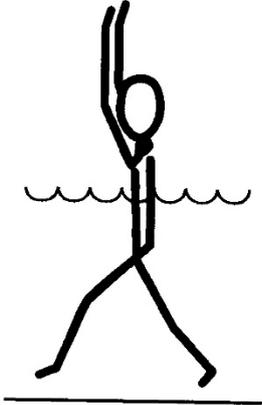
ESEMPI DI ALLUNGAMENTO O ASANA

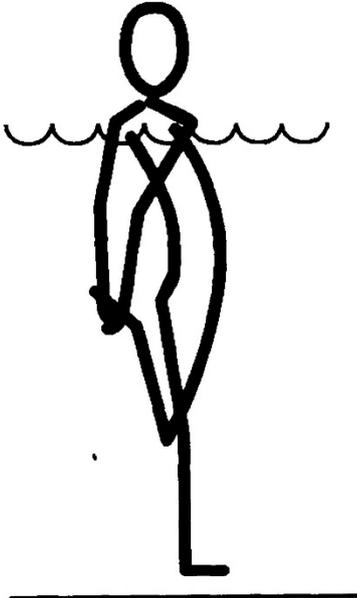
Posizione aperta	1.1
<p>Acqua all'altezza del petto. Allargare braccia e gambe tese cercando di divaricarle il più possibile. Spingere le spalle verso l'esterno. Dopo 20/30 secondi cercare di allargare un po' di più i piedi.</p> <p>Variante 1: con le mani che premono una contro l'altra per il rafforzamento della muscolatura pettorale.</p> <p>Variante 2: con le braccia distese in avanti e le dita intrecciate fra di loro, pollici aperti e distesi verso il basso. Il dorso delle mani rivolto verso la pancia.</p>	 <p>A stick figure diagram showing a person standing with feet wide apart. The arms are extended horizontally to the sides, parallel to the ground. A wavy line above the arms indicates water level up to the chest. The figure is drawn with simple black lines on a white background.</p>

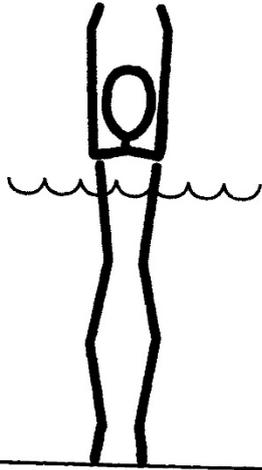
Posizione del fenicottero	1.2
<p>Appoggiarsi su una gamba. Sollevare l'altra e portarla oltre il ginocchio contro-laterale (altro lato). Girare la testa nella stessa direzione. Portare il braccio del lato della gamba in appoggio, allungato oltre la coscia contro-laterale. Ne risulta un allungamento della muscolatura trasversale della schiena.</p>	 <p>A stick figure diagram showing a person standing on one leg. The other leg is lifted and bent at the knee, with the foot pointing towards the opposite side of the body. The right arm is extended downwards and to the side, resting against the raised leg. A wavy line above the figure indicates water level up to the chest. The figure is drawn with simple black lines on a white background.</p>

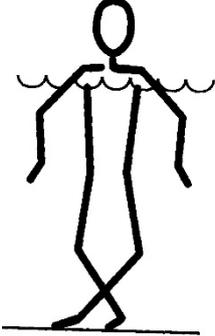
Posizione dell'angelo	1.3
<p>Appoggiati su una gamba, sollevare il mento, allargare le braccia e sollevare lentamente l'altra gamba allungata. Inarcare la schiena fino a far raggiungere al piede sollevato la superficie dell'acqua.</p>	

Allungamento dell'ileopsoas	1.4
<p>Gambe divaricate sul piano sagittale. Ginocchio anteriore flesso a 90° con piede rivolto diritto in avanti. Piede posteriore disteso sul dorso al fondo della vasca, con appoggio eventuale della gamba ed il ginocchio. Braccia distese orizzontalmente in avanti. Da questa posizione di partenza spingere in avanti il bacino mantenendolo in retroversione. La schiena rimane diritta. Mantenere la posizione su ogni lato per almeno 1-2 minuti.</p>	

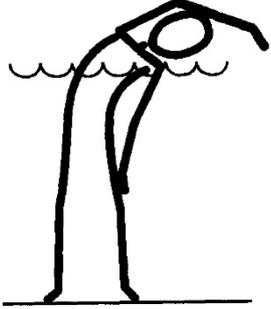
<p>Posizione dell'albero</p> <p>Il corpo si stende in acqua come se fosse un albero. Tonifica i muscoli delle spalle ed armonizza la muscolatura delle gambe. Aiuta a ritrovare un senso di equilibrio e di armonia. Appoggiare una pianta del piede contro l'interno della coscia contro-laterale. Stringere il gluteo della gamba in appoggio e gli addominali. Fissare con gli occhi un punto immobile. Respirare profondamente e portare le braccia in alto, sopra la testa, congiungendo il palmo delle mani.</p>	<p>1.5</p> 
<p>Posizione del guerriero</p> <p>si divaricano le gambe, una in avanti, l'altra indietro, e si allungano le braccia verso l'alto con le mani congiunte. Allevia la rigidità delle spalle, rinforza i muscoli delle gambe, regolarizza la respirazione. Se si piega la testa all'indietro e si allunga il collo é anche un benefico auto-massaggio alla tiroide - ghiandola endocrina che regola parte del metabolismo (i processi biochimici che avvengono nel corpo).</p>	<p>1.6</p> 

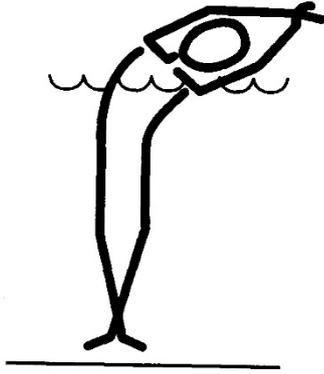
Posizione dell'arco in piedi	1.7 Variante per chi ha problemi lombari, altrimenti effettuare l'esercizio come al pto. 4.
<p>In posizione eretta si afferra con le mani all'indietro il piede sinistro portandolo con una dolce pressione verso i glutei. Rimanere in questa posizione mentre si fanno due o tre respirazioni. Poi si ripete l'asana afferrando questa volta il piede destro. Si può cambiare la posizione dell'arco afferrando il piede sinistro con una sola mano - la sinistra - mentre l'altro braccio é teso verso l'alto. Alla fine si ritorna in posizione eretta con le mani lungo i fianchi e poi ci si riposa lasciandosi galleggiare sull'acqua.</p> <p>(senza iperlordosi per chi ha problemi alla zona lombare)</p>	

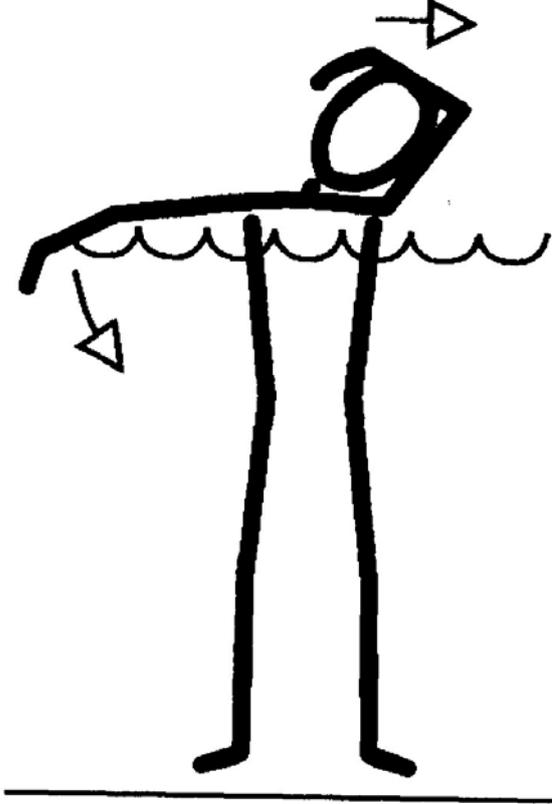
Allungamento verticale	1.8
<p>Posizione eretta sulle punte delle dita dei piedi. Le braccia vengono stirate verticalmente verso l'alto. Mento contro il petto. Tenere sciolto il cinto scapolare. Iniziare ad allungarsi prima con le braccia e poi con i piedi.</p> <p>Iniziare con i talloni per terra, poi adagio adagio sollevare i talloni, fissando un punto immobile con gli occhi.</p> <p>Ev. ritornare con i talloni per terra e cercare di consapevolizzare la differenza di tensione a livello della muscolatura paravertebrale.</p>	

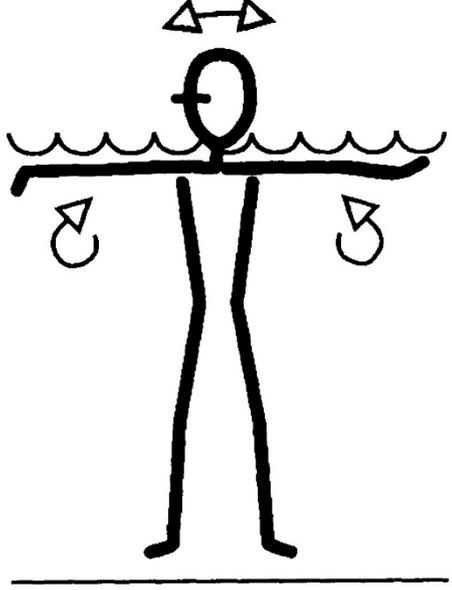
Allungamento dei perinei	1.9
<p>Appoggiare il bordo esterno del piede al fondo della vasca e flettere leggermente il ginocchio dell'altra gamba per aumentare la tensione sulla caviglia. Controindicato in caso di lesioni alla caviglia.</p>	

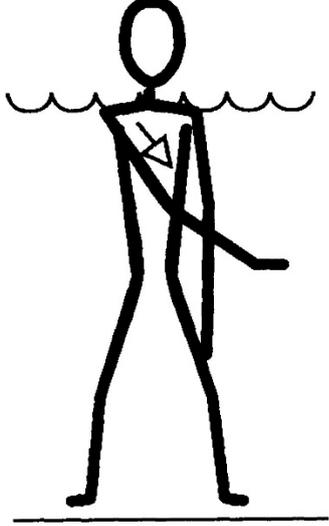
Allungamento del piriforme	1.10
<p>Appoggiare il tallone bene in mezzo al quadricipite dell'altra gamba. Il ginocchio della gamba in appoggio viene flesso quanto possibile. Ci si può appoggiare con una mano al bordo. Molto efficace per chi ha problemi con il nervo sciatico. Si può praticare anche in immersione, con effetto maggiorato (vedi sezione A4 posizioni in immersione)</p>	

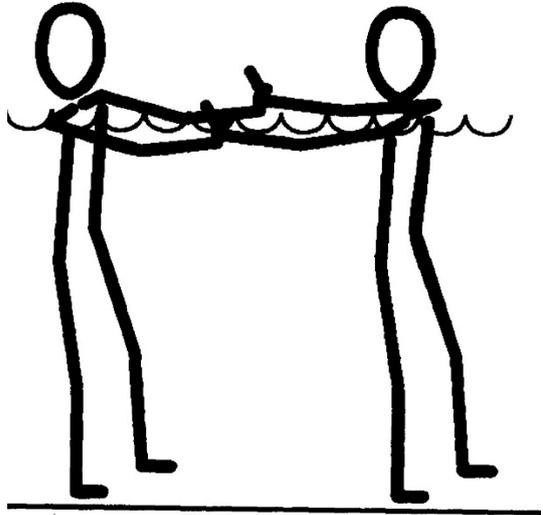
Allungamento della muscolatura laterale e del fianco	1.11
<p>Gambe leggermente divaricate (larghezza delle anche) e allungate. Scendere dolcemente con una mano lungo il fianco e la coscia. Mantenere questa posizione per 20 - 30 secondi e poi sollevare l'altro braccio con il palmo della mano rivolto medialmente, portando il braccio oltre la testa verso l'altro lato.</p>	

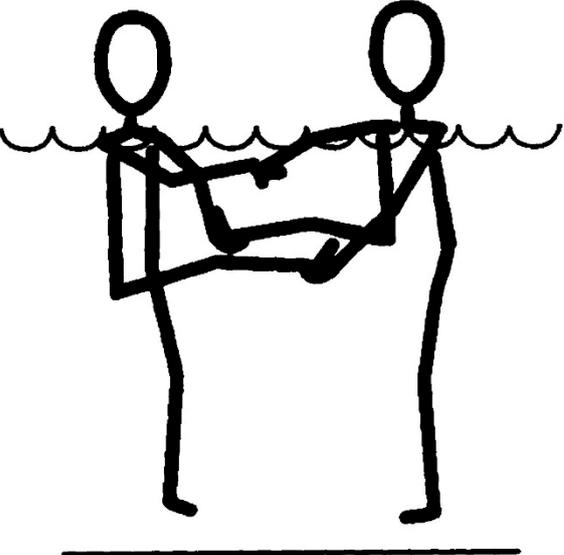
Allungamento della catena laterale	1.12
<p>Portare un piede dietro l'altro. Afferrare con la mano contro-laterale (altro lato del corpo) il polso dello stesso lato del piede posizionato dietro e tirare il polso verso l'altro lato, sopra la testa, spingendo contemporaneamente verso l'esterno il fianco della gamba posizionata dietro.</p>	

Allungamento degli scaleni e del deltoide	1.13
<p>Posizione eretta con le spalle sott'acqua. Afferrare con una mano l'orecchio contro-laterale passando sopra la testa. L'altro braccio è disteso orizzontalmente sulla superficie dell'acqua. Tirare dolcemente la testa lateralmente. Dopo 20 - 30 secondi, mantenendo la tensione originaria, far scendere verso il basso molto lentamente il braccio disteso, fintanto che la mano non arriva a toccare la coscia. Tutto l'esercizio dura almeno un minuto. Sciogliere la presa all'orecchio molto lentamente e cambiare lato.</p>	

Sciolttezza articolare e muscolare della cervicale	1.14
<p>Posizione eretta. Spalle sott'acqua. Braccia distese orizzontalmente e lateralmente sulla superficie dell'acqua. Un pollice di una mano rivolto verso l'alto ed il pollice contro-laterale rivolto verso il basso. Lo sguardo segue costantemente il pollice rivolto verso il basso. Ruotare le braccia sul loro asse e contemporaneamente girare la testa dall'altro lato per seguire la mano con il pollice rivolto verso il fondo della vasca. Eseguire lentamente e per circa 1 - 2 minuti.</p>	

Allungamento della catena trasversale	1.15
<p>Posizione di partenza con le gambe divaricate, ginocchia piegate. Acqua all'altezza del collo. Addominali rientrati. Spingere il bacino indietro, mentre si allunga un braccio in avanti posizionando la sua mano orizzontalmente sulla superficie dell'acqua davanti al piede contro-laterale. Si effettua così una leggera torsione del tronco. Controindicato in caso di sciatica, ernia al disco o seri problemi alla colonna lombare.</p>	

<p>Allungamento dei pettorali ed estensione delle spalle in coppia</p>	<p>1.16</p>
<p>Posizionarsi uno dietro l'altro. Gambe allargate e piegate. Colui che sta davanti allarga le braccia con il palmo delle mani rivolto in avanti e perpendicolari alla superficie dell'acqua. Colui che sta dietro afferra le mani da sotto e le accompagna con le braccia tese indietro il più possibile. Eseguire il tutto molto lentamente fino a quando il partner che sta davanti ferma il movimento. Mantenere la posizione raggiunta per almeno 20/30 secondi. Poi a seconda delle indicazioni del partner che sta allungando la muscolatura, aumentare o diminuire leggermente l'ampiezza dell'allungamento e mantenere la nuova posizione per 20/30 secondi. In seguito sciogliere molto lentamente.</p>	

<p>Allungamento degli ischio-crurali in coppia</p>	<p>1.17</p>
<p>Posizionarsi uno di fronte all'altro. Sollevare la gamba destra. Prendere con la mano sinistra il tallone della gamba destra del partner. Stringersi la mano destra. Sollevare lentamente il tallone, stabilizzandosi sulla gamba in appoggio (ginocchio piegato) e tramite la mano destra. Rimanere almeno 30/60 secondi. Ripetere il tutto sull'altro lato.</p>	

Allungamento degli estensori della cervicale	1.18
<p>Posizionare in ortostatismo (verticale) due mani congiunte dietro l'occipite. Spingere leggermente in avanti facendo scendere il mento contro il petto. Operare con molta delicatezza e lentamente, mantenendo questa posizione per almeno 1 o 2 minuti. Togliere poi le mani e muovere il collo molto lentamente. Lo stesso esercizio lo si può fare in apnea sott'acqua con un efficacia maggiore su tutta la catena posteriore.</p>	 <p>A stick figure illustration of a person standing upright. The person's head is tilted forward, and their hands are clasped behind their head, resting on the occipital condyles. The neck is extended, and the chin is tucked towards the chest. The figure is standing on a horizontal line representing the ground. The background is white with a faint watermark 'Copyright' visible.</p>

2. POSIZIONI IN GALLEGGIAMENTO

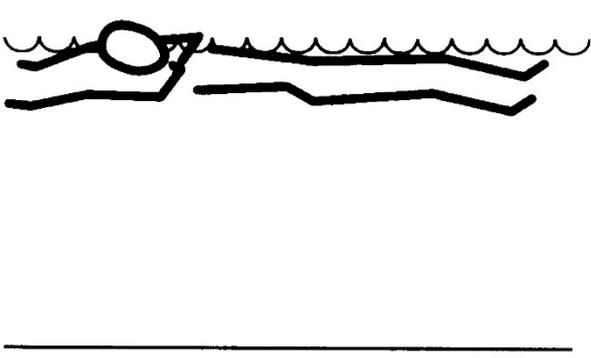
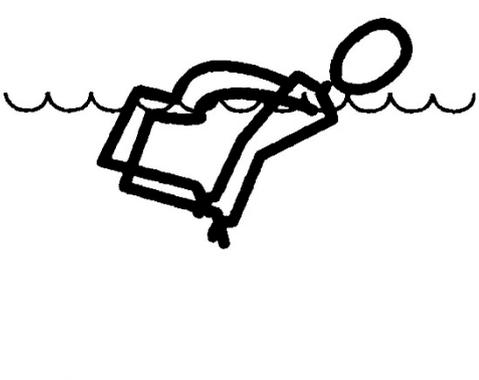
Nelle posizioni in galleggiamento si avrà cura di osservare dapprima la capacità di portamento e di galleggiamento di ogni singolo individuo.

Correggere posizioni di base in galleggiamento supino statico che risultano scorrette o non utili, tramite azione sui seguenti fattori:

- Volume d'aria inspirata (ricordarsi di inspirare dalla bocca e di espirare dal naso!)
- Tensioni muscolari (p.es. una leggerissima differenza di tensione muscolare fra parte destra e sinistra del corpo causa già uno squilibrio nel galleggiamento con rotazione parziale o completa sull'asse longitudinale del corpo.
- Forma del corpo distesa nell'acqua. La forma adottata dal corpo, ha un influsso sull'equilibrio fra centro delle spinte ascensionali del corpo (metacentro) e centro delle forze gravitazionali (baricentro), determinando un galleggiamento più o meno favorevole.

Per chi ha paura della posizione supina in acqua ripetere i relativi esercizi della scuola nuoto.

ESEMPI DI ALLUNGAMENTO O ASANA

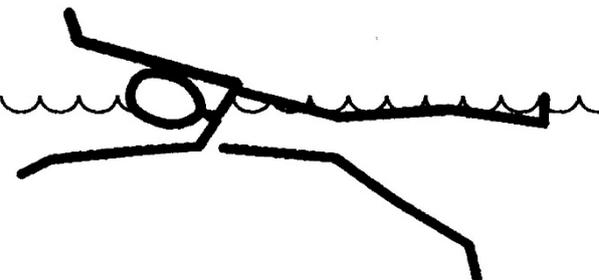
<p>Posizione "Savasana" immobile</p> <p>ci si distende in acqua e si galleggia sulla schiena senza far niente. E' un asana che toglie la fatica, calma la mente e induce uno stato di benessere e di relax. Con l'immobilità di questa asana si mantiene uno stato di quiete e silenzio che agisce in modo benefico su corpo e mente. Galleggiando in questa posizione si regolarizza la respirazione e la circolazione sanguigna. Si rilassa il sistema nervoso. Si curano esaurimenti, stati di ansia e d'insonnia. La schiena e la spina dorsale si possono rilassare senza la fatica del "peso" del corpo e della forza di gravità. Osservare attentamente il proprio portamento della testa e del tronco.</p>	<p>2.1</p> 
<p>Posizione dell'arco in acqua</p> <p>Ci si fa aiutare da un partner. Ci si mette in acqua questa volta a pancia in su afferrando i piedi con le due mani. Le ginocchia sono piegate. Poi lentamente si cerca di formare un arco inarcando al massimo la spina dorsale. Si stimola così cosce, glutei e vita. Si mantiene la posizione mentre si fanno due o tre respirazioni complete. Poi si ripete a pancia in giù.</p> <p>Vedi sezione A4 sott'acqua.</p>	<p>2.2</p> 

Posizione raggruppata in rotazione	2.3
<p>E' una posizione rilassante e piacevole che si può fare tra le braccia del partner. Si galleggia con le ginocchia piegate. Mentre le gambe si spostano a destra si ruota il busto a sinistra e poi si ripete - gambe a sinistra e busto a destra. Così si tonificano i muscoli addominali. Più lento é il movimento e più efficace é l'effetto benefico sullo stomaco. Mantenere la posizione finale per due o tre respirazioni. E' utile per stimolare la peristalsi. E' anche un rimedio contro i mal di schiena.</p>	 <p>The diagram shows two stick figures sitting on a horizontal line representing the ground. The figure on the left is leaning forward with its right leg bent and foot resting on the left thigh. The figure on the right is leaning back with its left leg bent and foot resting on the right thigh. Arrows indicate the direction of rotation: one arrow points left from the upper back area, and another points right from the lower back area, illustrating the alternating rotation of the torso.</p>

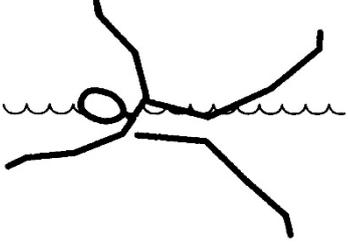
Posizione del loto o del pesce	2.4
<p>E' meglio farsi aiutare da un partner. Piegare la gamba destra e con le due mani appoggiare il piede destro sulla coscia sinistra in modo che tocchi l'inguine. Poi piegare la gamba sinistra appoggiando il piede sulla coscia destra in modo che tocchi ancora l'inguine. Se la posizione è corretta si avranno così i polpacci intrecciati e i talloni che appoggiano sul bacino. Mantenere la posizione più a lungo possibile . Poi sciogliersi delicatamente e galleggiare in una posizione più comoda per es.: con le ginocchia piegate e i palmi dei piedi congiunti. Mantenere questa posizione per diverse respirazioni e poi allungarsi in acqua per ritornare alla posizione immobile. Chi non</p>	 <p>The diagram shows a stick figure lying on its back on a horizontal line representing the ground. Both legs are bent at the knees, with the feet resting on the opposite thighs. The feet are positioned close to the groin area. The figure's arms are extended outwards, and the feet are crossed at the ankles, with the heels resting on the buttocks.</p>

<p>riesce a completare la posizione del loto può rimanere in una posizione intermedia. Si può ripetere la posizione a pancia in giù.</p>	
--	--

<p>Posizione del loto distesa : varianti</p>	<p>2.5</p>
<p>Posizione supina. Le gambe sono incrociate nella posizione del loto, o a seconda delle capacità in una posizione più semplice. Le braccia a seconda della propria capacità di galleggiamento sono distese lungo i fianchi, oppure lateralmente a 90°, oppure allungate dietro la testa.</p>	

<p>Posizione estesa</p>	<p>2.6</p>
<p>Allungare il più possibile braccia e gambe in direzione opposta. Mantenere una posizione della testa nell'asse del corpo (posizione abituale della testa). Osservare di mantenere una corretta tensione della muscolare dei glutei e del tronco e di sciogliere invece gli arti, al fine di garantire un buon galleggiamento. Con galleggiamento troppo negativo delle gambe provare a flettere i polsi. Attenzione a uscire dall'acqua solo con la mano e non con l'avambraccio.</p>	

<p>Posizione della stella marina</p>	<p>2.7</p>
<p>Dalla posizione precedente allargare braccia e gambe a 45 gradi. A questo punto un compagno, afferrando dolcemente l'estremità di un arto sposterà di qualche decimetro il</p>	

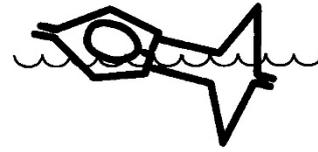
<p>medesimo. La persona che galleggia deve mantenere la tensione muscolare corretta al fine di continuare da una parte a galleggiare e dall'altra a restare immobile nonostante l'impulso ricevuto.</p>	
---	--

<p>Allungamento della muscolatura laterale</p>	<p>2.8</p>
<p>Dalla posizione di allungamento delle braccia e delle gambe, portare la pianta del piede ad appoggiarsi all'interno dell'altro ginocchio. Abbassare di 90° la mano dello stesso lato. Eseguire il tutto molto lentamente. Mantenere la posizione per circa 1 minuto e poi cambiare lentamente lato.</p>	

<p>Posizione del gatto che si stira</p>	<p>2.9</p>
<p>Allungare braccia e gambe in direzione opposta. Dopo 20 - 30 secondi far scendere un braccio lungo il fianco e portare il ginocchio controlaterale (altro lato) verso la mano vicina ai fianchi. Eseguire molto lentamente mantenendo un galleggiamento orizzontale fin dove possibile. Farsi eventualmente aiutare da un compagno.</p>	

<p>Posizione dell'albero (variazione) allungamento della zona inguinale e delle spalle</p>	<p>2.10</p>
---	--------------------

Dalla posizione di galleggiamento iniziale (posizione 2.6), congiungere il palmo delle due mani mantenendo le braccia allungate. Unire in seguito le due piante dei piedi fra loro, ovviamente allargando le ginocchia e portando i talloni il più vicino possibile al perineo.

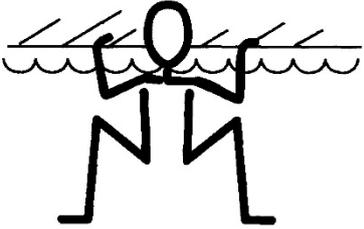


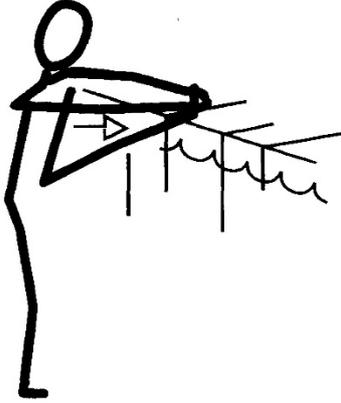
3. POSIZIONI ALLA PARETE

Nelle posizioni alla parete, a catena muscolare chiusa, si farà attenzione ad appoggiare mano o piede o tutti e due esprimendo negli arti la minima tensione possibile. Le mani di regola non afferrano ma solo si appoggiano. Uscire da ogni singola posizione sempre molto lentamente.

ESEMPI DI ALLUNGAMENTO O ASANA

Posizione del cobra adattata all'acqua	3.1
<p>Palmi delle mani alla parete (sfioratoio o corrimano), braccia alla larghezza delle spalle allungate. Una gamba in appoggio sul fondo della piscina. Ginocchio sciolto o allungato in funzione dell'altezza dell'acqua. L'altra gamba viene sollevata indietro con il piede allungato e disteso alla superficie dell'acqua. Il capo viene reclinato indietro. La colonna vertebrale deve flettersi in un ampio arco dalle spalle al bacino. Attenzione il movimento di ritorno e di cambio gamba deve essere eseguito molto lentamente e con prudenza.</p> <p>Controindicato per chi ha seri problemi lombari.</p>	

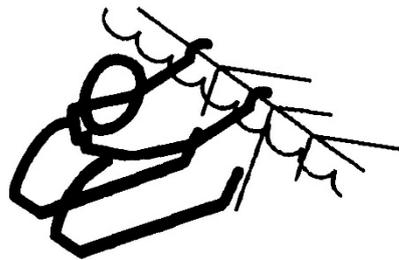
Posizione del celibato modificata	3.2
<p>Mani appoggiate al corrimano o allo sfioratoio. Ginocchia leggermente allargate e completamente piegate. Gambe completamente aderenti alla parete. Piede a martello tipo rana (flessione dorsale ed eversione totale). Cercare di avvicinare il bacino alla parete. Variante: far scivolare lentamente le gambe verso il basso e verso l'alto mantenendo la posizione del bacino.</p>	 <p>di schiena _____</p>

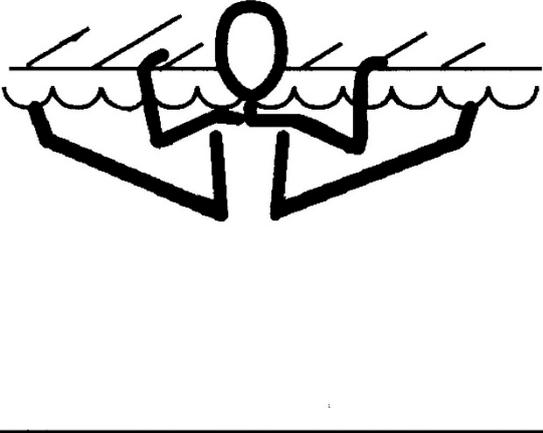
Posizione di Maha-mudra (variante)	3.3
<p>Appoggiare il tallone di un piede al corrimano o sfioratoio. Gamba allungata. L'altro piede con gamba più o meno sciolta in funzione dell'altezza dell'acqua, appoggiato sul fondo della vasca. Allungare il tronco e le braccia e la testa in direzione del piede sollevato. Possibilmente afferrare il piede. Espirare lentamente ed a lungo.</p>	

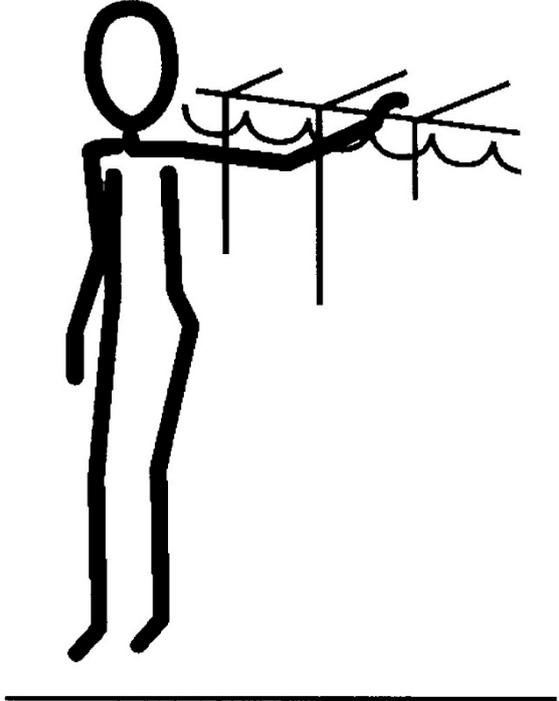
Allungamento di tutta la catena posteriore (Maha-mudra) in acqua	3.4
<p>Si tratta di un esercizio fondamentale, da inserire praticamente ad ogni lezione. Può essere effettuato sia all'inizio che alla fine della medesima, e può fungere da verifica per</p>	

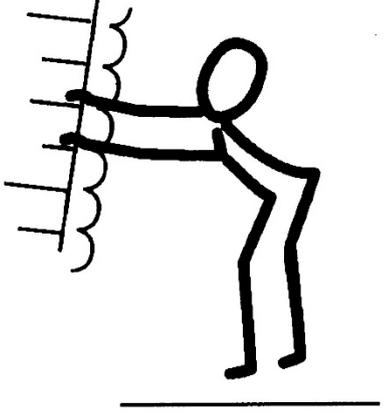
l'efficacia degli allungamenti effettuati.

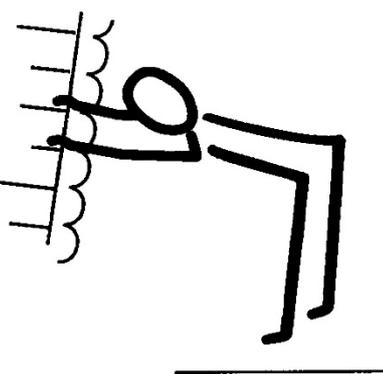
Con le mani ci si appoggia allo sfioratoio o al corrimano mentre i piedi sono appoggiati - con le gambe assolutamente diritte - alla parete. La pianta dei piedi non deve necessariamente toccare completamente la parete, ma le ginocchia devono essere invece estese totalmente. E' indifferente se i piedi sono appoggiati più o meno in alto sulla parete. Determinante è invece posizionarli in maniera da creare una dolce tensione su tutta la catena posteriore. Ogni 20-30 secondi si cercherà di sollevare i piedi di 1 o 2 cm, al fine di lavorare sempre sotto tensione. La posizione va mantenuta per almeno 2 minuti, fino a 20 minuti nel caso in cui si voglia lavorare particolarmente su un allungamento terapeutico. Il mento è appoggiato all'acqua ed insieme al tronco viene avvicinato il più possibile alla parete. Qualora la persona che sta eseguendo questa asana sia sufficientemente sciolta da poter arrivare con i piedi alla superficie dell'acqua, si comincerà a piegare i gomiti, per avvicinare la testa alla parete.

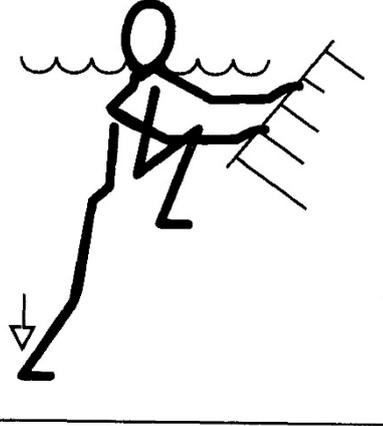


Allungamento degli adduttori delle gambe	3.5
<p>Con le mani appoggiate al bordo o allo sfioratoio divaricare il più possibile i piedi contro la parete. I piedi sono da posizionare all'altezza del bacino, e non sono appoggiati completamente con la pianta del piede alla parete. Le gambe sono tese. Mantenere la posizione almeno 2 minuti, cercando di allargare un po' più i piedi ogni 20-30 secondi.</p>	

Allungamento dei pettorali	3.6
<p>Tenere una mano contro lo sfioratoio o il corrimano. Braccio teso. Girare la testa il tronco e le gambe dall'altro lato. Il corpo rimane eretto e non deve essere piegato lateralmente. L'altro braccio rimane sciolto lungo il fianco.</p>	

Posizione del gatto alla parete	3.7
<p>Appoggiare le mani allo sfioratoio o corrimano ed i piedi al fondo della vasca sotto il bacino. Allungare le braccia e portare il tronco il più indietro possibile. Sollevare il mento ed incurvare la schiena, per poi riabbassare il mento - possibilmente posizionando il viso sott'acqua - e effettuare una gobba con la schiena. Mantenere le due distinte posizioni una ventina di secondi alternandole più volte.</p>	

Posizione del gatto (variante)	3.8
<p>Dalla posizione antecedente spingere il bacino il più possibile indietro, senza spostare i piedi. Questo ha come effetto l'allungamento del cinto scapolare e della catena posteriore delle gambe, soprattutto degli ischio-crurali.</p>	

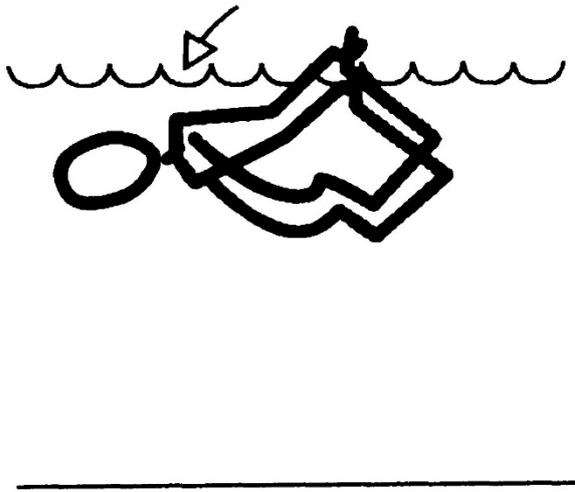
Allungamento del polpaccio	3.9
<p>Appoggiare le mani al bordo o al corrimano. Posizione eretta. Portare i piedi indietro il più possibile, ma appoggiati interamente sempre con il tallone per terra. Sollevare un ginocchio piegandolo e spingere in avanti il bacino senza staccare l'altro tallone dal fondo della vasca.</p>	

4. POSIZIONI SOTT'ACQUA

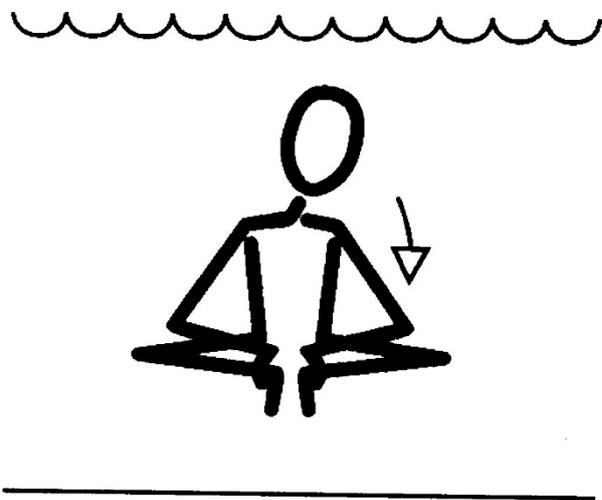
Ricordarsi di espirare molto lentamente dal naso durante questi esercizi, al fine di incrementare la capacità di permanenza sott'acqua.

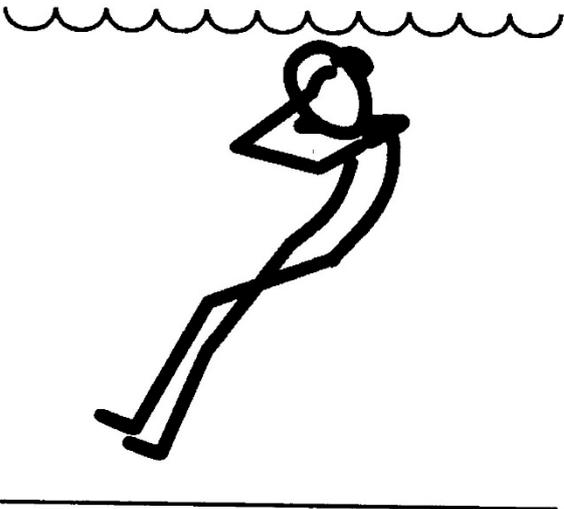
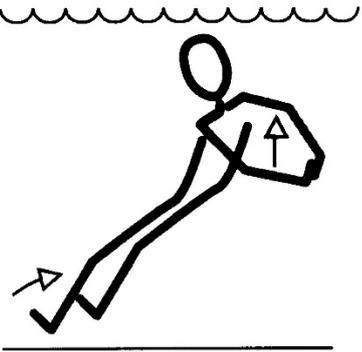
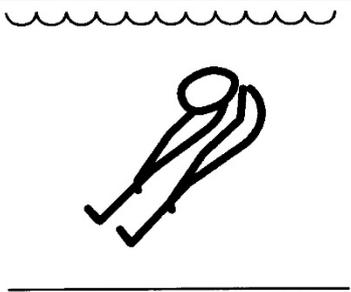
Le posizioni sott'acqua, hanno il grande vantaggio di scaricare l'intero apparato muscolo-scheletrico dal peso gravitazionale. Hanno però ovviamente un grosso limite nella loro possibile soggettiva durata.

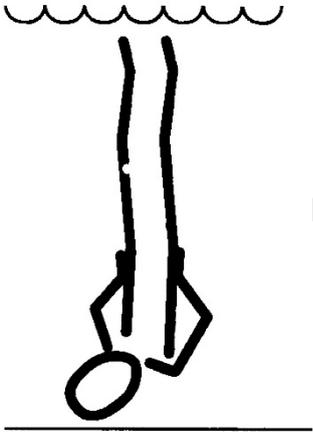
ESEMPI DI ALLUNGAMENTO O ASANA

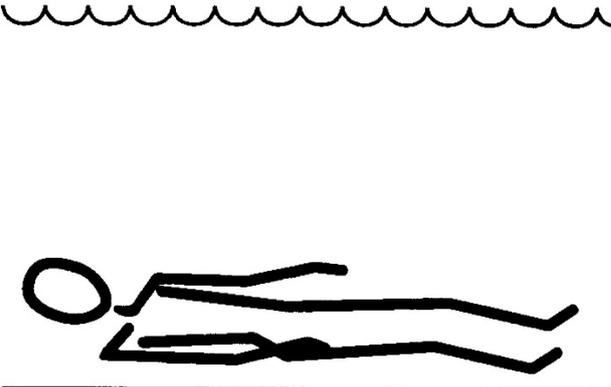
Posizione dell'arco	4.1
<p>il corpo si incurva in acqua. L'inarcamento della spina dorsale é un movimento che non facciamo nella vita di ogni giorno e che é molto salutare. Tonifica e "ringiovanisce" la spina dorsale. Questa posizione é utile a chi ha la tendenza a cifosizzare la schiena (gobbetta), ha spalle rigide e una postura scorretta. Allevia mal di schiena cronici, dolori reumatici e ridona eleganza e agilit�. E' controindicato in caso di ernie recidivanti o discopatie croniche.</p>	 <p>Il diagramma illustra una persona in una posizione di arco sott'acqua. La linea superiore ondulata rappresenta la superficie dell'acqua. La persona è disegnata con linee nere, in una curva che simula un arco. Una freccia indica la direzione verso l'alto della schiena. Sotto la persona, una linea orizzontale rappresenta il fondo dell'acqua. In alto a destra, il numero "4.1" è associato a questa illustrazione.</p>

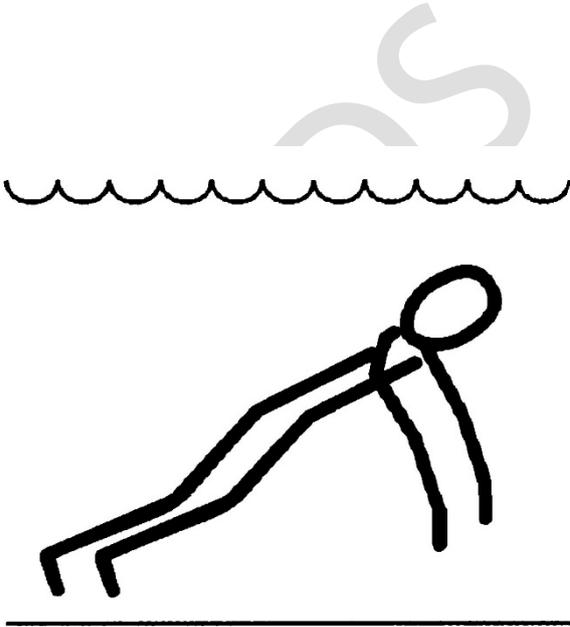
posizione dell'orecchio	4.2
<p>ci si raccoglie con le ginocchia flesse. Chi é più bravo può tentare di avvicinare il ginocchio destro all'orecchio sinistro e il sinistro all'orecchio destro. Vengono così energetizzati e "ringiovaniti" gli organi dell'addome. Chi soffre di lombaggini ne può avere sollievo. In India con questo asana si curano coliche e altri disturbi digestivi.</p>	

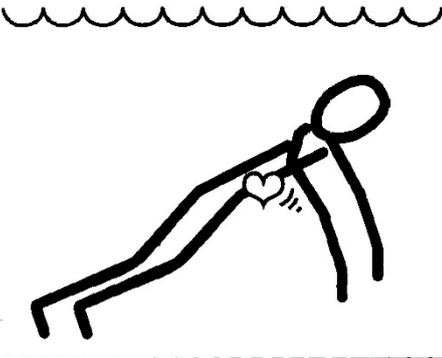
Posizione derivata dalla asana della rana a terra o posizione prona	4.3
<p>Talloni e piedi completamenti uniti portati verso il perineo. Mani che afferrano le caviglie. Gomiti piegati che spingono lateralmente le ginocchia. Avvicinare il più possibile le piante dei piedi uniti all'inguine e contemporaneamente premere con i gomiti per allargare le ginocchia lateralmente.</p>	

<p>Allungamento della catena posteriore sott'acqua</p>	<p>4.4</p>
<p>Lasciarsi sprofondare nell'acqua espirando molto lentamente. Posizionare le due mani dietro l'occipite. Le gambe sono tese con i piedi divaricati un po' più delle anche ed in posizione a martello (flessione dorsale completa). Appoggiarsi al fondo della vasca unicamente con i talloni. Spingere la testa in avanti facendo appoggiare il mento al petto. Ripetere diverse volte.</p>	
<p>Posizione dell'inchino</p>	<p>4.5</p>
<p>Posizione di partenza come nell'esercizio precedente. Le braccia però sono distese dietro il tronco, con le dita intrecciate ed i pollici rivolti verso il basso. Il palmo delle mani guarda la schiena. Cercare di sollevare le braccia il più possibile verso l'alto mantenendo un'adeguata contrazione addominale al fine di non perdere l'equilibrio.</p>	
<p>Postura di Maha-Mudra (variazione)</p>	<p>4.6</p>
<p>Afferrare con le due mani le caviglie o la punta dei piedi, mantenendo le gambe tese, e lasciarsi galleggiare in posizione prona, espirando molto lentamente dal naso. Nel caso in cui non si riuscisse ad afferrare le caviglie prendere le gambe o le ginocchia.</p>	

<p>Candela sott'acqua (per questo esercizio è necessario l'uso della mascherina o del tappanaso)</p>	<p>4.7</p>
<p>Espirare quel tanto che basta per arrivare con la schiena sul fondo della vasca. Appoggiare le mani ai fianchi e sollevare le mani con i fianchi verso il soffitto. Cercare di allungare il più possibile i fianchi verso l'alto, mantenendo il contatto con il pavimento solo a livello del trapezio e successivamente del collo. Aiutarsi con i gomiti appoggiati sul fondo. Uscire poi lentamente da questa posizione portando le gambe dietro la testa, effettuando una dolce capriola indietro a gambe tese.</p>	

<p>Savasana sott'acqua (per questo esercizio è necessario l'uso della mascherina o del tappanaso)</p>	<p>4.8</p>
<p>Espirare quel tanto che basta per adagiarsi sul fondo della piscina e osservando l'acqua che si trova sopra di noi, cercare di mantenere il più possibile la calma interiore, rimanendo in tale posizione in apnea.</p>	

<p>Coscienza del proprio punto di galleggiamento neutro</p>	<p>4.9</p>
<p>Espirare in posizione prona e completamente rilassato quel tanto che basta per raggiungere il peso specifico dell'acqua ed avere di conseguenza un galleggiamento neutro. Rimanere sott'acqua senza parti del corpo che affiorano alla superficie, rispettivamente senza cadere verso il fondo. E' ammesso un appoggio della punta dei piedi. Dopo un certo periodo si osserverà che il corpo modificherà leggermente - per processi interni - il proprio peso specifico, scendendo lentamente verso il fondo. A questo punto appoggiare sul fondo solo la punta di due dita, e se si ha ancora fiato, spingersi via dolcemente dal fondo, giocando con questa particolare assenza di gravità.</p>	

<p>Coscienza del proprio battito cardiaco</p>	<p>4.10</p>
<p>Partendo dalla posizione di galleggiamento neutro, concentrarsi intensamente con la propria mente sul percepire sott'acqua il proprio battito cardiaco. All'inizio risulterà piuttosto difficile. Affinando la propria concentrazione adagio adagio si arriverà a percepire le pulsazioni del proprio cuore.</p>	

Posizione ad angolo retto	4.11
<p>Espirare fino a scendere con le gambe e con il bacino sul pavimento. Flettere le anche a 90° rispetto al tronco. Portare le braccia allungate con il palmo delle mani congiunte sopra la testa. Mantenere la posizione il più a lungo possibile. Il mento è leggermente abbassato. La testa rimane in asse.</p>	

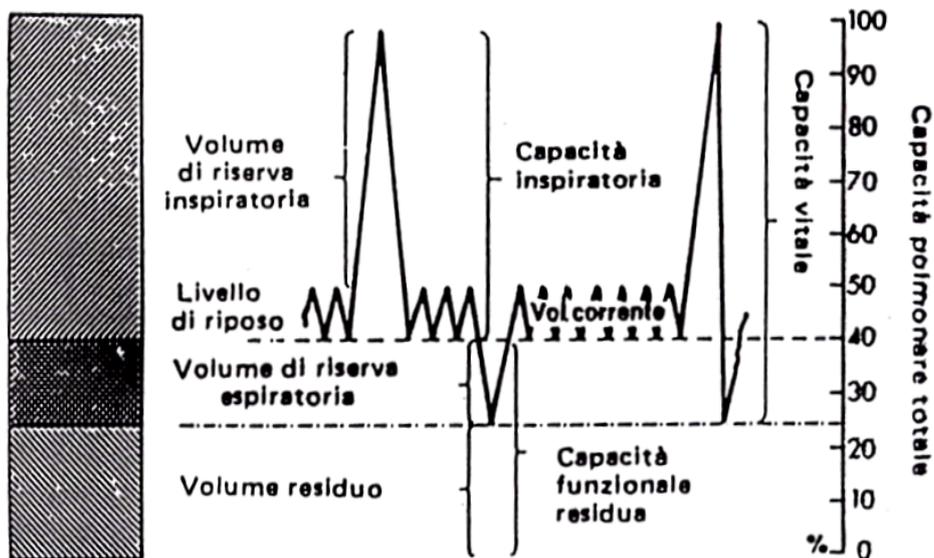
B. ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

Suddividiamo qui di seguito diversi tipi di respirazione:

1. Il respiro circolare
2. Il respiro regolare con apnea
3. Il respiro lungo, profondo
4. La respirazione addominale rapida
5. Il respiro coordinato al movimento
6. L'abbinamento del respiro con un mantra o suono
7. La contrazione dell'addome con sollevamento del diaframma
8. La contrazione del perineo
9. La respirazione forzata attraverso una sola narice

Per capire un po' meglio come funziona la nostra respirazione osserviamo dapprima lo schema sottostante.

Schema volumi polmonari statici



Osserviamo che a livello di riposo il volume corrente è veramente minimo (ca 10%), rispetto alla capacità polmonare totale.

Se rimango per diverso tempo (settimane) in questa fascia, la mia muscolatura respiratoria si indebolisce e allo sforzo successivo mi sembra di soffocare.

La stessa reazione posso averla con una persona che entra in acqua raramente. I suoi muscoli respiratori non sono abituati a contrastare la pressione dell'acqua, per cui le sembrerà di soffocare.

Da qui si evince la necessità di stimolare diversi tipi di respirazione al fine di mantenere allenata la muscolatura preposta a tale funzione.

1. Il respiro circolare

Impariamo ad inspirare ed espirare consapevolmente in maniera circolare. Possiamo inspirare ed espirare attraverso la bocca, inspirare dal naso ed espirare dalla bocca o inspirare dalla bocca ed espirare dal naso. Importante è di non fare mai pause (apnee) tra inspirazione ed espirazione e viceversa. Nella respirazione circolare l'inspirazione è attiva e profonda, l'espirazione è passiva. Vale a dire che l'aria viene lasciata uscire dal corpo in modo del tutto spontaneo, dolcemente, senza spingerla fuori.

2. Il respiro regolare con apnea

Impariamo a regolarizzare le varie fasi della respirazione cercando di armonizzarle coscientemente. Questa respirazione si suddivide in quattro fasi: inspirazione, apnea, espirazione, apnea. Lo scopo è quello di armonizzare la durata delle quattro fasi fra di loro. Cercheremo quindi di mantenere una durata uniforme delle varie fasi, p.es.: 6 secondi, oppure 8 o 12 secondi per ogni singola fase, a seconda delle capacità individuali. Dapprima provo a secco. In seguito eseguo tutte le fasi sott'acqua salvo ovviamente quella della inspirazione. In questo caso la testa emerge dall'acqua solo fino al mento.

3. Il respiro lungo e profondo

è la tecnica respiratoria più semplice e più naturale utilizzata nella disciplina yoga. In effetti non è neppure corretto definirlo come una tecnica particolare. Si tratta di un modo di respirare che ognuno utilizza fin dalla nascita. Possiamo osservare questo respiro nei bambini piccoli o anche negli adulti che vivono in un ambiente lontano dalla nostra civiltà, un ambiente a contatto con la natura e completamente privo di stress. Il respiro lungo e profondo influenza la nostra salute fisica e mentale in moltissimi modi: diventiamo più calmi e più rilassati, le nostre energie mentali vengono attivate, aumentiamo il magnetismo personale, cioè la fermezza e la perseveranza, e, non da ultimo, conferiamo maggiore forza al nostro corpo energetico e ci difendiamo così dagli influssi negativi del nostro ambiente. Grazie alla respirazione profonda il sangue viene purificato, la percentuale di ossigeno e di energia aumenta sensibilmente e, di conseguenza, riforniamo i muscoli e il cervello di ulteriore energia. La respirazione profonda si utilizza, infine, anche per la canalizzazione e

per il controllo del dolore fisico, una pratica ben nota nella preparazione al parto e presso tutti i popoli primitivi. Noi uomini occidentali abbiamo completamente disimparato questo tipo di respirazione, poiché è in contraddizione con il nostro stile di vita frenetico - siamo sempre con il "fiato corto".

4. **La respirazione addominale rapida** è un'altra tecnica respiratoria, molto utilizzata. Viene usata per concentrare l'energia vitale all'altezza dell'ombelico, nella zona del terzo chakra. E' una respirazione molto veloce e vigorosa, con almeno un respiro al secondo. Non c'è pausa tra la fase inspiratoria e quella espiratoria. Come nella respirazione profonda, vengono coinvolti in misura particolare i muscoli della parte inferiore del tronco e la parete addominale. Malgrado la velocità del ritmo respiratorio, non deve in alcun caso sopraggiungere un effetto di ansimazione a livello della parte superiore dei polmoni. Il movimento energico spinge il diaframma all'indietro, verso l'alto, e fa fuoriuscire l'aria contenuta nei polmoni. La cassa toracica rimane completamente rilassata e la bocca è chiusa. All'inizio - per facilitare - il lavoro muscolare è possibile effettuare tale esercizio solo tramite la bocca.
5. **Il respiro coordinato al movimento (o alle asana)**: se per uno specifico esercizio di yoga non viene prescritta alcuna particolare tecnica respiratoria, dobbiamo coordinare il respiro al fluire del movimento. In tal caso osserviamo il ritmo dell'esercizio e la posizione della cassa toracica e dei polmoni. Tutte le volte che si esercita una pressione sui polmoni, espiriamo; se invece abbiamo un ampliamento o un'estensione della cassa toracica, si inspira. Si tratta di seguire la nostra tendenza naturale a inspirare ed espirare.
6. **L'abbinamento del respiro con vocalizzazione o un mantra**: in molti esercizi, parallelamente alla tecnica corporea o alla meditazione, si prescrive l'utilizzo di un Mantra. Il Mantra è una "sequenza sacra di suoni", con un significato, di solito, spirituale. Può essere utilizzato da solo, come ausilio per la meditazione, o anche in combinazione con un esercizio corporeo, per favorirne l'effetto a livello energetico. Esempio di Mantra: "Sat Nam" tradotto liberamente significa "la verità è la mia identità", "Sat Nam" si coordina con il ritmo del respiro, pronunciando a bassa voce o anche soltanto mentalmente. Inspirando pensiamo

"Sat" ed espirando "Nam". Concentrarsi mentalmente su questo Mantra aiuta innanzitutto ad esercitare la concentrazione e a restare con il pensiero nel qui ed ora dell'esercizio che stiamo svolgendo. Sott'acqua possiamo inoltre esercitarci a vocalizzare tramite i seguenti esercizi:

- Cantare (anche solo le varie vocali)
- Parlare
- Ridere
- Urlare
- Tossire

Tutte funzioni della espirazione.

Il mantra "OM", suono di base del creato, può essere eseguito p.es. in gruppo sott'acqua, conferendo così all'elemento liquido una vibrazione sottile molto intensa.

7. La contrazione dell'addome con sollevamento del diaframma

Contrarre profondamente la parete addominale e la zona dell'ombelico in direzione della colonna vertebrale, sollevando contemporaneamente il diaframma. In questo modo si determina una profonda cavità nella regione addominale. Per far sì che le energie stimulate confluiscono dal basso verso l'alto è di grande importanza mantenere la colonna vertebrale diritta. Il movimento del diaframma contro la colonna vertebrale avviene dopo una profonda espirazione. In questo caso la respirazione collegata sarà a livello toracale.

8. La contrazione del perineo

La chiusura del perineo viene attivata attraverso una triplice contrazione muscolare. Dapprima si ha una forte contrazione degli sfinteri anali. Lo stesso accade poi con i muscoli degli organi sessuali, come se si dovesse cercare di opporre resistenza a un forte stimolo ad urinare. Infine viene contratto vigorosamente anche l'addome come abbiamo imparato nel punto precedente. Le tre attivazione avvengono contemporaneamente ed in modo coordinato. Visualizziamo tutta l'energia mobilizzata in ascesa lungo la colonna vertebrale fino al settimo chakra.

9. La respirazione forzata attraverso una sola narice

I tipi di respirazione descritti precedentemente possono essere ripresi appoggiando il pollice contro la base laterale della narice. Con una leggera pressione chiudo un condotto ed eseguo la respirazione solo tramite la narice libera. Serve a riequilibrare le funzioni delle due parti del setto nasale. E' pure utile in caso di squilibri o ostruzioni a livello del canale di Eustachio che collega naso con orecchio, nonché in caso di frequenti raffreddori o sinusiti.

Come già annunciato nell'introduzione, la consapevolezza delle tensioni del corpo e la loro distensione contribuiscono allo stato di benessere.

Gli esercizi di respirazione si adattano molto bene, sia perché assicurano un apporto sistematico di ossigeno sia perché hanno un effetto rilassante e distensivo che porta ad un sensibile miglioramento della mobilità articolare.

Quando effettuo un'asana, in posizione statica, nel momento in cui cerco di allungarmi ulteriormente, avrò cura di espirare lentamente dal naso.

Invece ogni movimento deve essere svolto almeno sei volte molto lentamente mantenendo invariato il ritmo di respirazione. In linea molto generale all'inizio del movimento si inspira e si espira per ritornare alla posizione iniziale. Questo dovrebbe contemporaneamente coincidere con un movimento dapprima di apertura del corpo e poi di chiusura. Gli occhi vengono mantenuti aperti o socchiusi. Altezza dell'acqua possibilmente alle spalle.

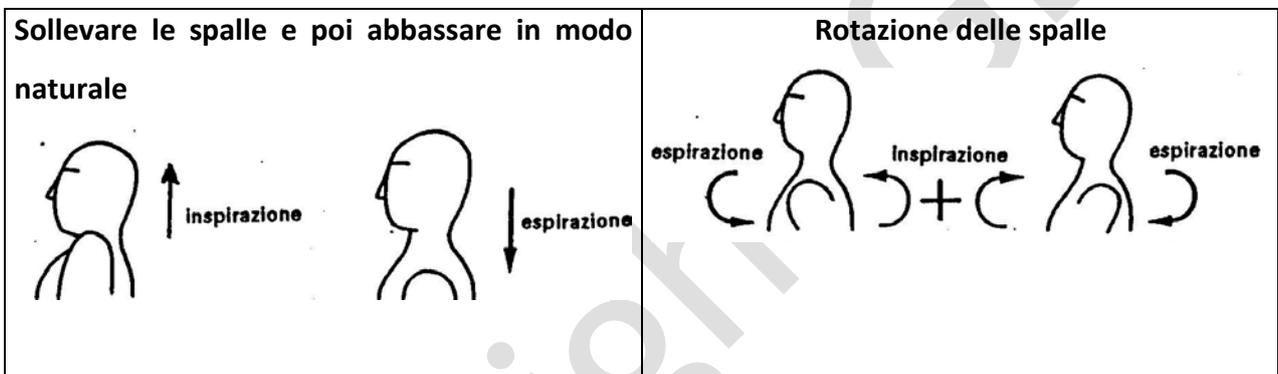
Se vogliamo lavorare sul rachide sincronizzando la respirazione al movimento articolare, bisognerà scegliere dapprima esercizi riguardanti i diversi settori della colonna vertebrale.

Esempi di stimolazioni della muscolatura respiratoria in relazione alla mobilitazione delle varie articolazioni

Cervicale



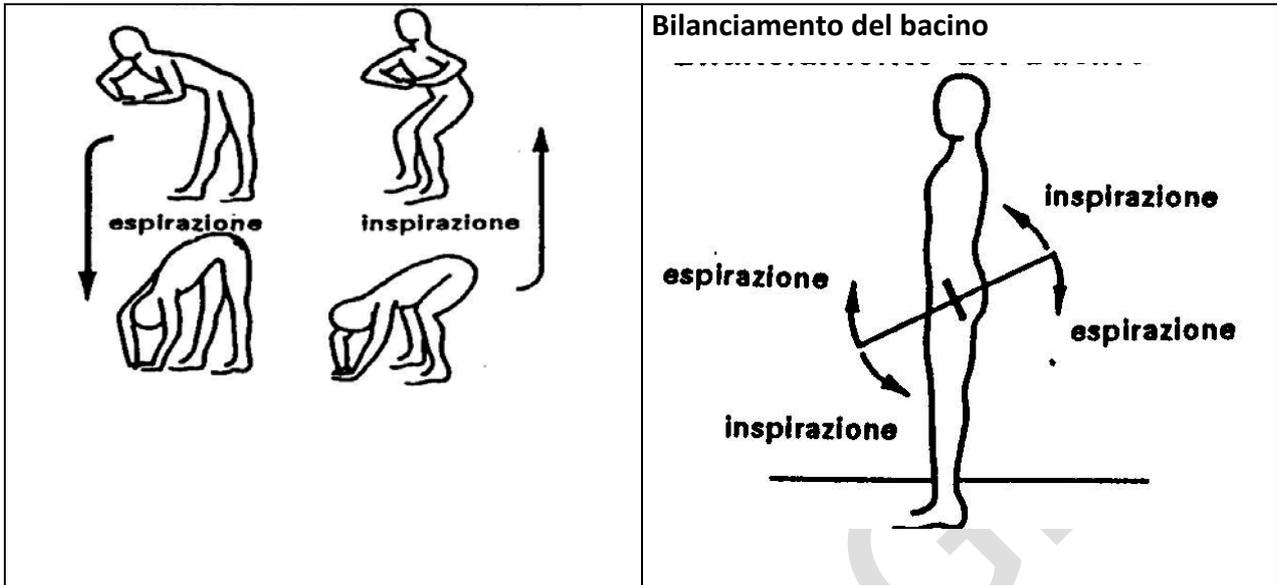
Spalle



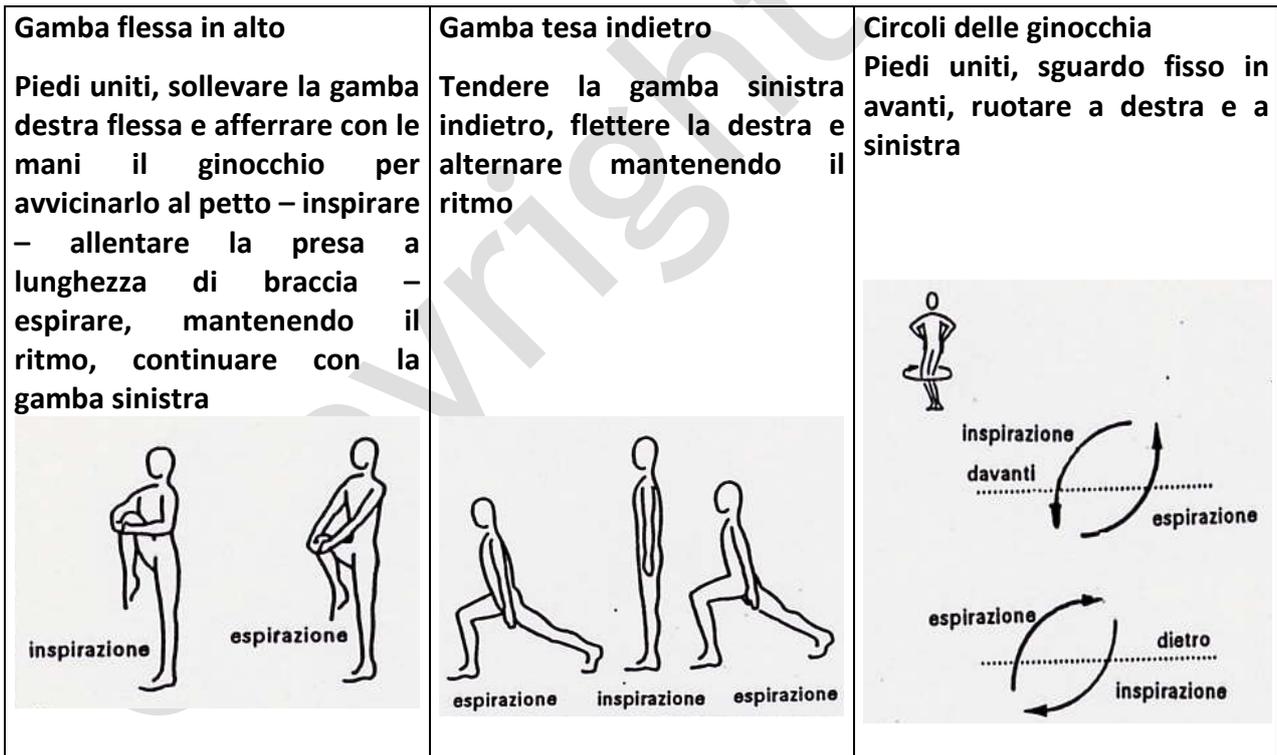
Vertebra toracica



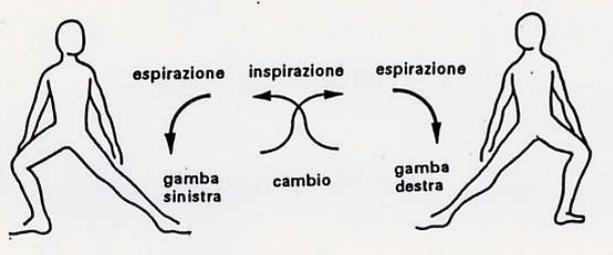
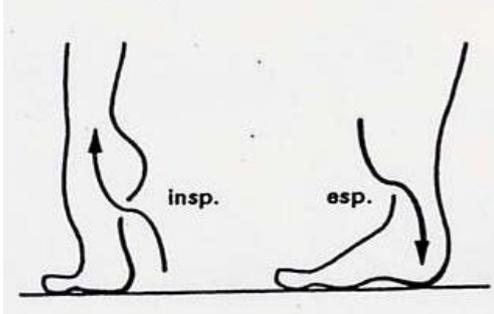
Zona lombare/bacino ante-retroversione del bacino



Ginocchia



Gambe/piede

<p>Dalla posizione a gambe divaricate, flettere e tendere alternativamente la gamba sinistra e destra, la pianta del piede al suolo, posizione accovacciata bassa ...</p> 	<p>Tallone Piedi uniti Sollevare e gabbare alternativamente i talloni</p> 
--	---

C. EUTONIA IN ACQUA

L'eutonia in acqua non è un metodo nel senso abituale del termine, ma una nuova attitudine che si assume nei confronti degli esseri e della vita.

Il fondamento dell'eutonia sta nella ricerca del tono muscolare ottimale per la vita e l'azione; un tono assolutamente equilibrato che permette di utilizzare la minor energia possibile per ciascun gesto dirigendolo in modo appropriato verso un fine.

L'eutonia sviluppa il corpo e l'immagine corporea fino ad ottenerne una consapevolezza più grande e una conoscenza più completa. Include il controllo della postura, la distribuzione del peso, il controllo del tono e delle funzioni muscolari, la consapevolezza ed il controllo dei processi semi-coscienti ed inconsci come la circolazione e la regolazione del sistema neurovegetativo autonomo, la consapevolezza della struttura ossea e la regolazione delle sue funzioni di sostegno e di trasporto dell'energia da un punto all'altro del corpo.

L'acqua chiede di lasciare gli ancoraggi, gli abituali punti di riferimento per andare alla scoperta di ciò che è sconosciuto e di noi stessi. Questo passaggio in un elemento estraneo, permette di accedere a una conoscenza diversa della propria realtà corporea e psichica. Intraprendiamo questo viaggio attraverso le trasfigurazioni del corpo acquatico. La nozione di trasfigurazioni evoca il regno dell'immaginario. Di conseguenza, evoca il corpo sul piano reale, funzionale ma anche sul piano delle immagini e rappresentazioni fantastiche.

L'acqua provoca una profonda perturbazione della percezione del corpo perché inverte la predominanza delle modalità sensoriali abituali. Essa perturba la sensibilità esteroceettiva in particolare visuale, e intensifica le sensibilità interne del corpo, il tatto, la propriocezione, la funzione cardio-polmonare. Così lo specchio dell'acqua non è tanto quello dello sguardo, dello speculare, quanto uno specchio a dominanza cinestetica, legata alla sensibilità interna del corpo e del movimento. Inoltre, la densità dell'elemento, ha per effetto di disturbare la percezione della qualità tonica e della densità interiore del corpo.

L'acqua si focalizza sulla respirazione. La persona è interpellata da questa tensione vitale della respirazione, il ritmo, l'intensità, la circolazione del respiro tra l'interno e l'esterno. Il respiro è il primo scambio con l'esterno. E' legato a ciò che entra e a ciò che esce dal corpo, a ciò che prendiamo e a ciò che rifiutiamo. Non è certo per caso che abbiamo tanta tendenza a riempirci e più difficoltà a lasciare l'aria... L'esperienza del pieno e del vuoto respiratorio permette di verificare l'integrità dello spazio corporeo e del controllo dei bisogni di scambio con l'esterno.

Si può ora comprendere in che maniera il tocco dell'acqua può anche turbare (disturbare), questa sensazione intensa della pelle, il risveglio di una sensualità che concerne tutto il corpo, può essere estremamente inquietante, addirittura destabilizzante per alcune persone, nella misura in cui entra in risonanza con dei modi di strutturazione e delle esperienze primarie del corpo.

Un'esperienza acquatica potrebbe anche intitolarsi: l'acqua fonte di equilibrio. Ma la spinta ascensionale dell'acqua ha per effetto di perturbare il rapporto di equilibrio e di rimettere in gioco il controllo del corpo e del movimento. Privandoci del senso di gravità (della nostra pesantezza o del nostro peso), l'acqua rivela l'organizzazione, la struttura corporea legata al controllo dell'equilibrio.

Questa nuova immagine del corpo acquatico potrebbe essere costruita a partire dall'esplorazione e dall'integrazione di altre polarità sensoriali e motrici:

- La verticalità del corpo rispetto all'orizzontalità dell'acqua
- Il passaggio dal peso al non peso, all'assenza di peso
- Il passaggio da appoggi solidi (fissi) ad appoggi mobili
- Il gioco del portare e del lasciarsi portare
- Il rapporto attivo / passivo

- L'alternanza di posizioni di apertura (allungamento) e di chiusura (raggruppamento) del corpo che corrispondono a degli schemi fondamentali della motricità.

L'acqua è un ambiente informe che mette in conflitto i riferimenti abituali dell'equilibrio. Essa ci invita al galleggiamento e all'orizzontalità quando il corpo è costruito sulla pesantezza e la verticalità. Quindi l'adattamento all'acqua richiede di conciliare la verticalizzazione umana e l'orizzontalità dell'acqua. Questo conflitto è presente sia per il bebè di 6 mesi che per il paraplegico in misura maggiore e per l'adulto. Possiamo dunque dire che l'acqua riattualizza un doppio rapporto di dipendenza, dipendenza corporea con l'ambiente e dipendenza relazionale rispetto all'altro, garante della sicurezza. E' un conflitto fondamentale che rimette in questione tutto il processo di autostrutturazione corporea.

Per l'adulto, la verticalità acquatica richiede di adottare una posizione seduta, all'indietro con il bacino rispetto ai piedi, nella quale il corpo è appoggiato sull'acqua. Questa posizione è fondamentale perché permette di conservare la referenza plantare, di rilassare la tonicità del sostegno della colonna vertebrale e di liberare i movimenti delle braccia e delle gambe. Così questa posizione permette di mantenere la verticalità dell'asse vertebrale ma al tempo stesso controllando la capacità di sollevarci dall'acqua (il galleggiamento) in particolare grazie alla respirazione. Essa ci permette di utilizzare l'appoggio dei piedi sul pavimento della piscina per sviluppare una motricità intermedia tra la terra e l'acqua.

Le referenze sensoriali dell'equilibrio sono costituite dai punti di riferimento seguenti: l'appoggio della pianta dei piedi, l'asse vertebrale bacino-testa, la posizione della testa sulla colonna cervicale e infine la direzione dello sguardo.

Questi punti di riferimento sono determinanti per l'integrazione dell'unità corporea nel movimento. Sappiamo che a partire dalla coscienza dell'asse si costruisce tutto l'orientamento del corpo nelle dimensioni dello spazio, la destra e la sinistra, l'alto e il basso, il davanti e il dietro.

In assenza di gravità, l'equilibrio è soprattutto all'interno del corpo. I riferimenti propriocettivi interni diventano preponderanti per mantenere l'unità del corpo e l'equilibrio del movimento nello spazio acquatico. La nostra esperienza ci permette di formulare l'ipotesi che il controllo della verticalità acquatica ha come effetto di affinare i riferimenti interni che determinano l'equilibrio e grazie a ciò, di sviluppare la sicurezza corporea.

L'acqua suscita una relazione tra la sua capacità di portare e di rilassare. Ci si lascia andare per verificare come possiamo sentirci in questo elemento. Ci si lascia cadere per imparare a lasciarsi portare, a farsi portare e a galleggiare da soli, adottando diverse posizioni nella relazione con l'acqua. Giochiamo con l'acqua nello stesso modo del bambino che impara a lasciare le braccia materne per imparare a camminare e raggiungere la sua autonomia motrice e relazionale.

L'acqua ristimola anche il rapporto attivo / passivo che noi abbiamo costruito con la realtà. Essa ci invita a lasciar fare e ci insegna ad approfittare della sospensione e della lentezza del movimento. Alcune persone hanno tendenza ad abbandonarsi all'elemento acquatico con evidente godimento. L'acqua permette di esplorare posizioni diverse tra le polarità estreme (che vanno dall'agitazione all'inerzia) nelle quali si è reattivi e dipendenti dall'elemento, per riuscire a costruire un equilibrio personale e un modo di essere più interattivo con l'acqua.

L'acqua è un ambiente conflittuale per l'essere umano perché ci confronta immediatamente e concretamente a una realtà, ad una parte di impossibile che non si può padroneggiare. Appena si entra in acqua, si è confrontati ai limiti corporei fondamentali e vitali, organici e psichici. Si va in acqua per mettersi alla prova nel rapporto tra le possibilità e i limiti che scopriremo. Questi limiti possiamo caratterizzarli come segue:

- Il passaggio dall'aria all'acqua vissuto in rapporto alla superficie ed all'immersione
- Il passaggio dagli appoggi solidi della terra a quelli mobili di un fluido
- Il passaggio dalla verticalità terrestre all'orizzontalità dell'acqua
- Il passaggio dall'agire al lasciar fare, da una posizione di una attività ad una di passività

L'ipotesi è quindi che l'esperienza di questi passaggi dal corpo terrestre al corpo acquatico tornino a ri-stimolare e re-impegnare le differenti immagini del corpo che noi abbiamo costruito e sviluppato, imparando a relazionare con l'ambiente esterno (in particolare con il respiro). Lo stimolo è anche quello del sapersi gestire in un ambiente privo di gravità, a differenziarsi in questa situazione (come accettare o rifiutare l'acqua) e ad opporsi all'altro (in questo caso equilibrio tra l'essere solo o con l'altro, simbolizzato dall'acqua).

L'effetto di questo tipo di approccio è quindi di provocare una destrutturazione degli schemi corporei in misura proporzionale all'energia mobilizzata. Questa destrutturazione permette naturalmente di aggiustare nel momento della reintegrazione, la qualità di rapporti muscolari e

scheletrici . L'autoregolazione del corpo in questo caso permetterà quindi di riequilibrare o migliorare eventuali scompensi.

Possibilità collegata è quella della percezione fine della propria muscolatura e del lavoro con essa, dell'aumento delle capacità propriocettive, e della coscienza globale e anche interiore del proprio corpo.

C. ESERCIZI DI EUTONIA IN ACQUA

Posizione eretta. Spostamento del baricentro e percezione del peso sulle parti del piede al variare dell'equilibrio, eseguire eventualmente prima l'esperienza a terra e poi in acqua e percepire la differenza.

Posizione di partenza nella ricerca della verticale acquatica: semiseduti, gambe in avanti rispetto al busto, non troppo divaricate in modo da non risultare troppo seduti e accasciati nel bacino. Il dorso appoggia dolcemente all'acqua con il tratto cervicale rilassato, ma in asse. Testa immersa fino alla bocca. È sempre possibile l'impiego di una mascherina.

1. Studio della pesantezza, dell'appoggio e dell'equilibrio

Nella condizione statica di partenza ricerca della pesantezza dei piedi in appoggio sul fondo al variare dell'equilibrio nel variare del baricentro modulato dal movimento della testa.

Come sopra ma attraverso spostamenti liberi si stimola la percezione della pesantezza e dell'appoggio in funzione dell'equilibrio del corpo in movimento (si consiglia la lentezza).

2. Studio della pressione dell'acqua sul corpo

In gruppo camminata in avanti da lenta a veloce in senso circolare orario e poi cambio rapido in senso antiorario. Successivamente si esegue lo stesso gioco con camminata di schiena. Sviluppo della sensibilità nel contatto con l'acqua. Appoggio delle dita, mani, polsi braccia gomiti e tutto il corpo. Movimenti ampi e lenti, chiusi e

aperti lasciando correre il gesto. Studio della risposta dell'acqua. Deve essere data attenzione al piccolo movimento. Interessante lo studio in immersione del contatto delle dita con la superficie tra acqua ed aria.

A coppie: una persona favorisce lo scivolare in superficie del compagno trascinandolo attraverso l'appoggio delle sue mani sotto le braccia conserte del corpo disteso in posizione prona. Successivamente senza interrompere il moto si distendono dolcemente le braccia del compagno, favorendo l'appoggio delle mani con le mani del conduttore.

3. Immersione graduale del capo

Una volta raggiunto l'ambientamento subacqueo: studio della verticale acquatica (come nel pto 1). La posizione di equilibrio viene mantenuta dalla testa con un sensibile e piccolo movimento di estensione e flessione; attraverso un leggero ondeggiare tra dentro e fuori dall'acqua viene favorita una ritmica respiratoria. La percezione dell'asse verticale che parte dalla testa e scende fino al bacino può essere condizione facilitante per tale percezione.

Immersione del capo con rispetto del ritmo respiratorio e pronuncia di vocali tra dentro e fuori dell'acqua. Si presta attenzione sia alla differenza del suono che caratterizza il mezzo acquatico, che alla percezione sensoriale del riempimento che l'acqua genera all'interno della cavità boccale.

In condizione dinamica spostamenti liberi per la ricerca della consapevolezza dell'equilibrio, della pressione dell'acqua e gli appoggi unita alla capacità di gestire il proprio ritmo respiratorio. (In questo gioco la camminata deve essere la più varia possibile: in avanti, indietro, di fianco, un piede avanti all'altro, passo corto, massima estensione del passo, ecc...)

4. Ricerca dell'armonia nel movimento

Massima apertura del gesto e poi chiusura in una circolarità che ha nel ritmo armonia e continuità: la perdita dell'equilibrio genera la forza che muove il gesto.

L'asse verticale segue e le estremità si abbandonano, il corpo segue la sua corsa fino

alla fine dell'escursione del movimento, all'esaurimento della spinta, alla ricerca di un nuovo equilibrio, in un sottile gioco tra la parte e il tutto (ovvero si può avere la percezione del corpo segmentato in una sua parte, esempio la gamba, l'asse cervico-sacrale ... o lo stesso corpo nel suo insieme). L'intenzione ha il suo fondamento nella perdita e nella ricerca dell'equilibrio a cui segue la fase passiva dell'abbandono. Attività e passività coesistono e si alternano in un ritmo interiore determinato dal tempo acquatico.

5. Studio della verticale acquatica

Si favorisce lo sprofondamento attraverso una fase espiratoria subacquea. Si consiglia un atteggiamento passivo e di rilassamento. Tendendo al fondo la persona sente l'attrazione terrestre e la conseguente pesantezza. Si deve avere particolare attenzione allo sviluppo del movimento durante la caduta percependo l'eventuale disequilibrio. Lasciando andare passivamente il corpo si ascolterà lo spostamento dell'asse, il volvere delle braccia, del capo e delle gambe fino al massimo sviluppo del movimento, ovvero fino a quando la discesa non avrà fine. L'immersione non deve essere un tuffo ma la figura deve ricordare *la foglia cadente sospinta dal vento* ... si può quindi giungere ad una orizzontalità. In conclusione si ritorna a condizioni di verticalità e quindi l'emersione per un'ulteriore fase respiratoria ed una successiva caduta. Attenzione anche alla respirazione che non deve cadere nell'affanno.

6. Sviluppo della consapevolezza della posizione obliqua

Dalla posizione in verticale acquatica si mantiene appoggio al fondo e ci si distende mantenendo il ritmo respiratorio tra dentro e fuori l'acqua e tra disequilibrio ed equilibrio. Tutte le condizioni e i movimenti che caratterizzano un assetto obliquo del corpo sono favorevoli.

Il collo/testa fa da timone nell'uscire e nel rientrare dall'asse verticale.

7. Studio della verticalità con appoggio della schiena sull'acqua

In condizione ortostatica ci si distende fino ad appoggiare interamente il corpo dalla testa fino ai piedi in galleggiamento supino. I piedi dovrebbero rimanere a contatto

con il suolo. Si raccomanda un completo stato di rilassamento. Successivamente attraverso una completa espirazione ci si lascia sprofondare dorsalmente e si percepisce la caduta verso il fondo. L'attenzione va data all'appoggio e alla spinta verso la superficie e al ritmo del movimento e della respirazione che consente di eseguire più sprofondamenti successivi. In realtà siamo obliqui nell'acqua, e attraverso quest'esercizio –cercando di tenere i piedi sul fondo della vasca- osserviamo il mutare del galleggiamento personale da verticale (seduto nell'acqua) ad un galleggiamento tendenzialmente supino in inspirazione e tendenzialmente verso la verticale (obliquo) in espirazione. La cosa è comunque molto soggettiva perché dipende dalla proporzione e densità dei diversi tessuti che compongono ogni corpo umano

8. Studio degli appoggi e della forza

Per ottenere una piacevole esperienza del corpo libero che fluttua con il controllo del suo assetto è richiesta molta esperienza. Uno dei diversi esercizi propedeutici è di sperimentare il contrasto tra sensazioni che si avvertono attraverso riferimenti rigidi fissi (parete, fondo, pavimento) e mobili (galleggianti: tubi, manubri, tavolette, palle, pull-boy... cerchi, aste...). I diversi riferimenti fisici modificheranno il baricentro del corpo e la conseguente spinta di galleggiamento con sollecitazione di schemi motori più o meno conosciuti. In questa condizione il patrimonio motorio appreso viene sollecitato, infatti automatismi vengono riesaminati o nuove forme vengono esplorate. Sensazioni diverse potranno caratterizzare stati d'animo quali: stupore, inadeguatezza, incapacità, sorpresa, curiosità, padronanza, meraviglia ...

Insieme allo studio dell'equilibrio lo studio degli appoggi è fondamentale. Infatti la padronanza del movimento del corpo avviene attraverso la competenza nel favorire degli appoggi nel fluido (le remate ne sono un esempio).

Appoggi con ricerca del contatto di p.es: piede, ginocchio, cosce, ecc.

Progressivamente sempre in acqua più alta con spinta dal fondo, dal bordo, sempre con estrema attenzione al ritmo respiratorio.

Giochi di equilibrio su appoggio solo del piede e dell'alluce.

Studio e percezione dell'equilibrio attraverso l'utilizzo di galleggianti e appoggi fissi.

9. Studio della spinta e della percezione corporea

Sprofondamento, appoggio sul fondo e risalita in varie proiezioni corporee, con attenzione al ritmo e alla fluidità del gesto.

Attraverso l'appoggio all'acqua si sollecita lo sprofondamento del corpo in varie proiezioni corporee.

Cercare pure di assumere dopo la spinta una o l'altra forma corporea in funzione delle proprie inclinazioni motorie. Sono sia posture che distensioni, allungamenti, come pure movimenti molto piccoli e dolci. Sono espressioni motorie sia statiche che fluide

10. Giochi con le stoffe

Danza acquatica con una o due strisce di stoffa trattenuta con mano o piede. In verticale, sott'acqua, danzando, sempre in un fluire morbido ed armonioso dei movimenti.

In due o tre triangolazioni o nodi da districare ...

11. La relazione con l'altro nella mediazione acquatica

Come nella situazione 5 ma gioco di coppia: oltre l'appoggio sul fondo e la spinta dell'acqua, la perdita di equilibrio avviene anche attraverso l'appoggio sulle mani tra la coppia. La dinamica attivo e passivo oltre ad avere una valenza interna alla persona qui si manifesta anche nella relazione con l'altro.

Un conduttore asseconda il compagno che sfrutta gli appoggi sulla mano, alternanza tra passività e attività, cura della precisione gestuale, del ritmo respiratorio della fluidità del movimento.

Sempre a coppie: una persona è alla ricerca della verticale acquatica, l'altro è dietro e favorisce l'appoggio del dorso del compagno sulle sue mani praticando un dolce massaggio dal tratto cervicale al sacrale e viceversa. Delicatamente il compagno varia la pressione d'appoggio così da sviluppare una dinamica tra passività e attività tra i due. Successivamente si procede con un lieve spostamento in tutte le direzioni

risultante dell'interazione tra le persone. In questa relazione dinamica, l'ascolto della tonicità e dell'intenzione espressa dal gesto, deve essere molto sensibile. La comprensione degli stati emozionali è fondamentale nella mediazione acquatica.

Lo stesso gioco in acqua bassa avviene lasciandosi sprofondare sott'acqua attraverso la perdita dell'equilibrio della testa seguito dall'asse longitudinale, le estremità seguono armoniche. Contrariamente al precedente esercizio il trattenere l'aria nell'immersione favorisce la spinta in risalita. L'attenzione è verso l'azione delle diverse forze: la spinta al galleggiamento in particolare modo, la gravità nonché al conseguente movimento causato dalla perdita dell'equilibrio.

12. A coppie, fermi, schiena contro schiena

In condizione di equilibrio acquatico, con l'appoggio dei piedi sul fondo, si percepisce il contatto tra i corpi. Il mento è appoggiato all'acqua.

Successivamente mantenendo il contatto tra i corpi si procede con piccoli spostamenti.

Tornato nella condizione di partenza, attraverso fluttuazioni tra contatto e distacco della schiena tra le persone, si studia l'equilibrio e l'appoggio.

13. Esperienza in tre persone

Un compagno galleggia supino in stato di rilassamento e gli altri due lo sostengono ai piedi ed alla testa. Inizialmente attraverso la manipolazione ed il massaggio si apprezza la tonicità e la tensione muscolare della persona distesa favorendo lo stato di rilassamento. I due conduttori possono applicare una trazione e stiramenti della persona distesa lungo l'asse longitudinale. Attraverso lo spostamento in superficie i conduttori favoriscono la percezione della forza dell'acqua durante il movimento. Il gioco prevede la ricerca di un accordo tra i conduttori che ascoltano il compagno. Vi è quindi una sensibile interazione tra passività e attività. Infatti inizialmente la persona supina è passiva in stato di rilassamento ma poi a piacere può sentire l'esigenza di esplorare condizioni motorie o esprimere stati emozionali che i conduttori cercano di raccogliere favorendone l'espressione. Si può proporre la distensione delle braccia e l'appoggio tra le mani del conduttore e quella della

persona distesa, così come l'utilizzo dell'asta per esplorare appoggi rigidi. In questa ultima condizione la persona distesa con le braccia in estensione si ancora all'asta e viene trascinata. Immersioni e rotazioni sull'asse sono altre possibili soluzioni che implicano più controllo e gestione del ritmo respiratorio.

14. Massaggio

A coppie entrambi in posizione verticale un conduttore esegue un massaggio dorsale dalla cervicale alla zona sacrale.

Come seconda e successiva variante, il compagno è disteso su 2 tubi, uno sotto le ginocchia, l'altro sotto la nuca e si ripete il massaggio effettuato prima, ma il conduttore stavolta si sposterà anche lateralmente al corpo supino.

15. Trascinamento

Sempre a coppie il conduttore favorisce lo scivolamento in superficie appoggiando le sue mani sull'occipite del compagno disteso. Gioco di intenzione e assecondamento tra passività e attività. Utilizzare un tubo sotto le ginocchia in caso di galleggiamento molto negativo.

16. Gioco a coppie a bordo vasca

Il conduttore seduto sul bordo favorisce l'appoggio in immersione al compagno con le gambe e i piedi. Successivamente lo stesso avviene attraverso il bastone. Si presta attenzione allo sviluppo della dinamica attivo e passivo, al ritmo e fluidità del gesto.

17. Lavoro sul baricentro (corrisponde all'hara giapponese)

Dalla posizione dell'arrendersi all'acqua (vedi pag.78) iniziare a spostare il peso del corpo verso destra e verso sinistra, senza muovere i piedi osservando le modificazioni del proprio equilibrio. Interiorizzato bene questo tipo di movimento, cominciare a spostarsi anche con i piedi muovendo all'indietro e lateralmente molto lentamente. Adagio adagio amplificare il movimento mantenendo concentrata l'attenzione sul proprio hara (due dita sotto l'ombelico), per almeno 4 minuti.

Percepire il lavoro fine della muscolatura degli arti inferiori nell'appoggio e nel

distacco della pianta del piede dal suolo. Lavorare sempre con tutta la pianta del piede.

18. Lavoro di scarico totale della zona lombare in apnea sott'acqua

Scendere in posizione seduta con le ginocchia piegate e divaricate sott'acqua, espirando lentamente dal naso, pedalando con le gambe. I piedi sono costantemente rivolti verso l'esterno (posizione del piede a rana o martello). Riemergere per inspirare tramite un appoggio dolce sulle mani. Una volta acquisito bene il movimento, ripetere il medesimo, aggiungendovi un'oscillazione laterale del bacino (tipo pendolo).

D. ESERCIZI DI MEDITAZIONE

La meditazione quotidiana ci permette di divenire consapevoli di quello che in realtà siamo: un'anima che sperimenta e si manifesta attraverso la materia. Ci permette anche di riacquistare l'equilibrio interiore che sta alla base della salute psicofisica. Molte sono le "tecniche" che abbiamo a disposizione, ma per ognuno di noi ne esiste una che "sentiamo suonarci dentro".

Chi sono io?

Molte persone sono attratte dalla meditazione, in quanto sperimentano inquietudine e irrequietezza mentale, un sentimento di disagio. Di fronte a disagi fisici, i dottori prescrivono medicine, una dieta adatta, esercizio e stile di vita equilibrato.

La meditazione è una prescrizione per fornire alla mente esercizio e dieta adatti a ristabilire l'equilibrio. Il significato originale della parola meditazione è collegato a guarigione, infatti aiuta a diventare il medico di se stessi, a gestire i pensieri o sentimenti difficili che sperimentiamo.

Mente e corpo

La mente e il corpo sono due tipi diversi di energia, dove una (la mente) ha il controllo conscio ed inconscio sull'altra (il corpo). Oggi noi siamo incerti su questa differenza: tendiamo a confondere le due cose. Invece di vedere il corpo come il contenitore e la mente come il contenuto, ci consideriamo soprattutto un corpo. Spendiamo tempo, denaro ed energia per il

corpo ma dedichiamo pochissimo tempo alla mente, come se, comprato un pacchetto di ceci, tornati a casa, buttassimo i ceci e cucinassimo il pacchetto. Un altro modo per sperimentare la differenza è essere consapevoli del sé. Braccia, gambe, stomaco non hanno consapevolezza, come "io" ho. Noi possiamo dire "io sono" ed esserne consci. Diciamo "il mio corpo" e, di nuovo, distinguiamo tra noi e il nostro corpo.

E' chiaro che la mente è l'essere consapevole ed il corpo è l'umano che contiene l'essere.

Questo essere che sono io si trova sopra e in mezzo agli occhi. Questo è il posto di guida dal quale diamo istruzioni al veicolo che è il nostro corpo.

Proviamo

Sono consapevole di me stesso per un momento. Questo è il luogo dove nascono i miei pensieri, dove prendo le decisioni. Sono consapevole di me stesso che guido ogni movimento. Da qui sperimento me stesso e il mondo. In effetti io sono consapevolezza e la mente è anche la mia capacità conscia di pensare. La mia mente non è separata da me, ma è parte integrante di me: il punto di consapevolezza dentro il mio corpo.

Questo punto di coscienza è detto anche anima. Non ho un'anima ovunque nel corpo, ma io sono l'anima nel mio corpo. Questo fatto che sperimenterò nella meditazione, è l'aspetto più importante al quale ritorneremo costantemente. E' qualcosa da imparare a ricordare.

Identificandoci solo con la forma fisica, accadono due cose: pensiamo che tutte le nostre esperienze ci arrivino attraverso i sensi fisici e ci attribuiamo molte identità ed etichette, il che comporta un errore di valutazione importante.

Esperienza dei sensi

Pensando che i cinque sensi (tatto, udito, visto, gusto e odorato) siano la nostra unica sorgente di esperienza, sviluppiamo dipendenza dalle cose esterne per essere in pace e felici. Cibo, musica, film e auto, per esempio, ci danno piacere e ci rendono felici, ma nel mondo fisico ogni cosa nasce e finisce. Quando questi piaceri sensuali finiscono, diventiamo infelici ed irrequieti. Desideriamo di più e arriva una nuova serie di desideri. Diventiamo dipendenti dagli stimoli esterni. Il nostro umore va su e giù, condizionato da quanto i nostri sensi siano o no soddisfatti. Se non otteniamo quello che vogliamo, desideriamo di più e diventiamo avidi; se sfogliamo quello che abbiamo, sviluppiamo ego.

Tutto questo ci fa sentire deboli ed infelici. Ci sentiamo OK ora e NON OK poco dopo. Non capiamo perché questo accada ed andiamo alla ricerca di una risposta. Ecco perché molti imparano a meditare: sperano che ciò li aiuterà a trovare equilibrio in una vita piena di su e giù.

Meditazione: il metodo per conoscersi

Nella meditazione mi sperimento come anima. Mi siedo in una posizione comoda, lascio andare ogni possibile ruolo che associo al mio corpo. Provo ad allontanare ogni suono o immagine intorno a me e sposto la mia attenzione dentro di me. Mi concentro su quel punto, al centro della fronte, dove sono seduto. Sono consapevole di me stesso là. Se la mente corre tra pensieri e ricordi, li osservo solamente andare e venire. Porto dolcemente indietro la mia attenzione qui ed ora, seduto nel mio luogo di consapevolezza. Gradualmente la mente diventa più pacifica e i pensieri più lenti. Creo un pensiero di pace e concentro la mia attenzione su quel pensiero fino a che diventi un'esperienza.

Sperimento la pace interiore, la vera natura di ogni anima. Questi sono i primi passi per imparare a meditare e per recuperare il controllo dei nostri pensieri, sentimenti ed esperienze di vita. Con le difficoltà dovremo avere pazienza, non metterci fretta: una pratica regolare ci porterà enormi benefici.

Esempio di meditazione - dal Dalai Lama

Istruzioni per una vita serena

- *Fai conto che l'amore grande ed i successi richiedono anche dei rischi*
- *Quando perdi, non perdere la lezione*
- *Segui le tre "R": rispetto per sé, rispetto per gli altri, responsabilità per tutte le tue azioni*
- *Ricordati che il non ottenere quello che vuoi delle volte può essere in realtà un colpo di fortuna*
- *Non permettere ad una piccola disputa di distruggere una grande amicizia*
- *Quando ti rendi conto di aver sbagliato, fai subito il necessario per correggerlo*

- *Passa del tempo in solitudine*
- *Apri le braccia ai cambiamenti, ma non lasciar perdere i tuoi valori*
- *Ricordati che delle volte il silenzio è la risposta migliore*
- *Un'atmosfera di amore in casa tua è il fondamento della tua vita. Fai tutto il possibile per creare una casa tranquilla ed armoniosa*
- *Quando sei in disaccordo coi tuoi cari, tratta solo la situazione attuale. Non tirare fuori anche il passato*
- *Siate gentili con la terra*
- *Ricordati che il rapporto migliore è quello in cui il vostro amore, l'uno per l'altro, è superiore al vostro bisogno l'uno e dell'altro*

Meditazioni in acqua

MEDITAZIONE ALLA PARETE

Posizionarsi con le ginocchia piegate ed allargate alla parete. La colonna vertebrale deve appoggiarsi dal sacro alle scapole totalmente alla parete. Per far questo è indispensabile portare il bacino in retroversione e lavorare un poco con gli addominali spingendo la pancia verso il muro. Le spalle sono sott'acqua, le braccia distese in avanti con i gomiti ed i polsi sciolti. Il mento è leggermente reclinato in avanti e tocca il pelo dell'acqua, ma il collo è allungato verso l'alto lungo l'asse longitudinale. Concentrarsi sulla percezione del respiro, e più precisamente sul lambire delle narici da parte dell'aria che entra ed esce dal naso. Dopo aver ottenuto questa concentrazione per almeno 1 minuto, spostare l'attenzione sull'aria che scende nei polmoni, ed in particolare sul lavoro del diaframma. Osservare come si respira, se a livello diaframmatico o toracale. Cercare di aumentare dolcemente il volume respiratorio espandendo l'addome. Per coloro che fanno fatica appoggiare le mani sul plesso solare cercando di immaginarsi il dilatare della pancia.

Dopo questa fase passare in rassegna il corpo partendo dai piedi. Osservare ogni singola parte del proprio corpo dal basso verso l'alto, soffermandosi il tempo necessario per percepirla compiutamente. Ripetere questo procedimento due o tre volte. Eventualmente l'ultima volta eseguire questo controllo dall'alto verso il basso. Successivamente riprendere l'esame di ogni singola parte del proprio corpo, dal basso verso l'alto, e soffermarsi dove si percepiscono delle

tensioni o dei dolori. Immaginare simbolicamente a questo punto di espirare da queste zone del corpo. Ogni volta che si espira, con l'aria che esce lasciamo andare un pezzettino di tensione o di dolore, mantenendo questo tipo di simbolizzazione per il tempo che riteniamo necessario.

A questo punto il nostro corpo dovrebbe essere pronto per effettuare una meditazione o una focalizzazione secondo le proprie necessità e capacità.

E' possibile per esempio focalizzarsi di nuovo sul respiro, e cercare di mantenere quest'attenzione il più a lungo possibile, provando in tal maniera a rallentare il flusso dei pensieri che invade la nostra mente, o addirittura a liberare la mente. Non preoccupatevi se prima o dopo, anche solo dopo qualche secondo la mente comincia a vagare per altri lidi. Osservate senza giudicare quanto sta facendo la mente, e poi riconducete la concentrazione unicamente sul flusso del respiro, mantenendola il più a lungo possibile. Gli occhi sono chiusi completamente. Se si desidera invece tenerli aperti, è consigliabile di socchiuderli fissando la punta del proprio naso. Appoggiare inoltre la punta della propria lingua - dietro la linea superiore dei denti - contro il palato superiore. Questo aiuta ad avere un collegamento energetico amplificato oltre che a favorire la concentrazione.

Questa meditazione è possibile effettuarla con un tipo di respirazione circolare (vedi capitolo sulla respirazione), oppure inserendo una breve apnea alla fine di ogni atto respiratorio. In questo caso occorre focalizzarsi specialmente sulla sensazione di *vuoto* che si crea o che si può percepire dopo aver espirato totalmente. Questo *vuoto* può essere un punto di partenza per l'esplorazione di quanto soggettivamente ognuno può percepire al di là del proprio respiro (vedi manuali di meditazione zen o buddisti).

Partendo da questa base è poi possibile effettuare delle visualizzazioni (per esempio per ripercorrere e rielaborare vissuti positivi o negativi, oppure fissarsi su una parte dolorosa del nostro corpo, immaginando di mandare luce, tramite il settimo chakra, alla medesima). Non è indispensabile ottenere effettivamente una immagine ad occhi chiusi nella nostra mente. E' sufficiente anche solo immaginarla con il proprio pensiero.

Per concludere la meditazione o focalizzazione consiglio di esprimere un fioretto o un desiderio legati ad un miglioramento ricercato inerente parti della nostra personalità.

FOCALIZZAZIONE IN COPPIA

Arrendersi all'acqua (secondo Harold Dull)

State di fronte al partner ad una distanza tale per cui le vostre braccia, che galleggiano davanti a voi, non lo tocchino. State ad un livello d'acqua non troppo profonda, così potrete tenere le vostre gambe ben allargate, e comode. Rimanete fermi in un punto, lasciando che il corpo affondi e risalga con il respiro. Dite : "Guardami e fai le stesse cose che io faccio". Ogni volta che espiri, affonda nell'acqua. Ogni volta che inspiri, lascia che l'acqua ti sollevi senza sforzo. Non hai da fare nulla. Arrenditi all'acqua. Lascia che sia l'acqua a fare ogni cosa. Affonda nel vuoto, al fondo di ogni respiro. Lascia che l'acqua ti riporti di nuovo verso l'alto. Continuando a guardarvi, affondate e risalite allo stesso ritmo del respiro. (Questa "resa" può richiedere adattamenti con alcune persone, specie se l'acqua è profonda. In questo caso, tenete il partner con le mani se tende a cadere all'indietro). Quando vi sembra che il partner si sia arreso all'acqua, per quanto possibile, dite: "Lascia che l'acqua ti respiri su".

Una variante che pure consiglio, è quella con il contatto fra le mani. Dopo aver raggiunto una sincronizzazione del respiro fra la coppia, uno dei due posiziona i propri pollici al centro del palmo della mano ed i propri indici nel punto perpendicolarmente corrispondente sul dorso della medesima. A questo punto chi tiene le mani dell'altro immagina di aprire il proprio cuore e di connetterlo con il cuore dell'altro tramite i propri meridiani del mastro del cuore connessi al centro del palmo della mano con quelli del partner.

Per terminare stacciamo le mani, posizionandole sul nostro cuore. Cerchiamo di percepire l'energia ed il calore presenti e poi al nostro ritmo riapriamo gli occhi.

MEDITAZIONE DINAMICA SUL CUORE

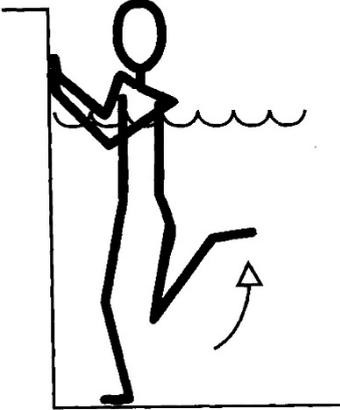
Acqua all'altezza del petto, ginocchia alla larghezza delle spalle rilassate. Le due mani non intrecciate sul nostro cuore. Apro in avanti contemporaneamente gli arti di un lato, ritorno al punto di partenza e riapro dall'altro lato. Quando apro espiro, e quando rientro al punto di partenza inspiro, immaginando di dare amore attraverso la propria espirazione e di riceverne attraverso la propria inspirazione. Punto di partenza e di arrivo di questa energia è il nostro cuore. Eseguo questo movimento per un ciclo di almeno 6-7 minuti, poi mi fermo per un

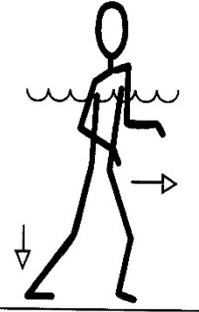
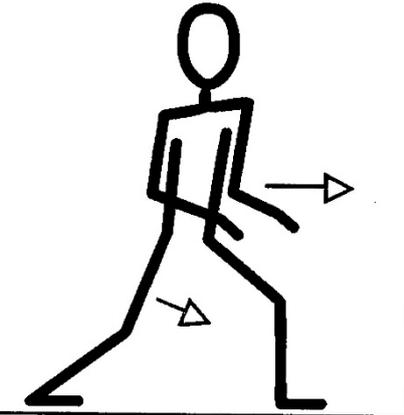
minuto nella posizione di partenza. In seguito ripeto le aperture non più in avanti ma lateralmente, eseguendole con le stesse modalità. Successivamente eseguo anche un ultimo ciclo di aperture all'indietro, partendo però sempre dalla stessa posizione. Per terminare rimango per due minuti nella posizione iniziale cercando di percepire e sviluppare l'energia che si è mobilizzata attorno al chakra del cuore.

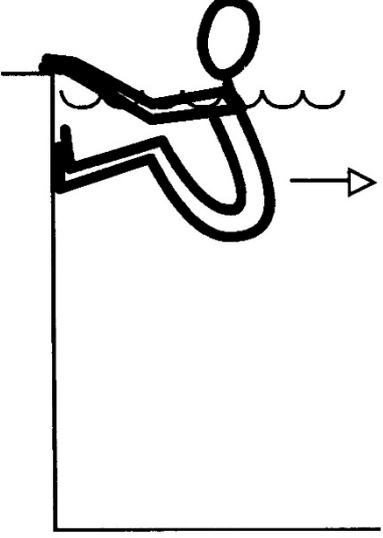
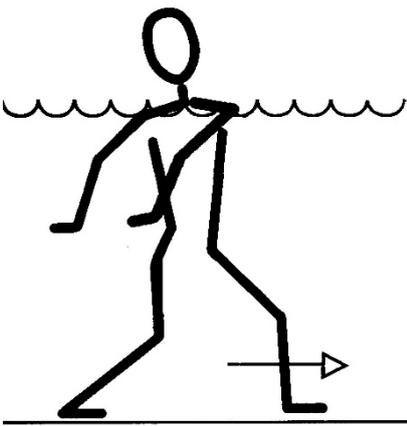
Esempio di lezioni: introduzione dinamica

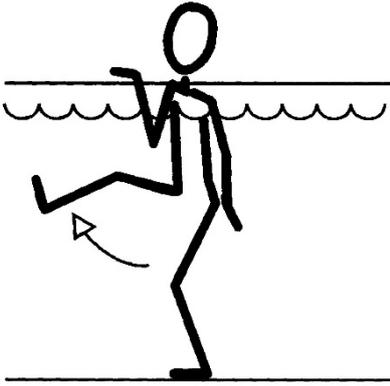
Negli esercizi di allungamento esposti di seguito vengono allungati soprattutto muscoli che mostrano una tendenza all'accorciamento (muscolatura tonica).

N.B. Muscoli fasici e tonici: suddivisione funzionale della muscolatura striata secondo la letteratura germanofila, non riscontrabile attualmente in quella italiana ed anglosassone.

Figura	Descrizione dell'esercizio	Muscoli interessati
 <p>A stick figure is shown standing on a horizontal surface next to a vertical wall. The figure's hands are resting on the top edge of the wall. The right leg is extended forward, and the left leg is bent at the knee, with the foot being pulled back towards the buttock. A curved arrow indicates the direction of movement for the back foot.</p>	<p>Allungamento sulle punte dei piedi</p> <p>In piedi di fronte al bordo della vasca, con le mani appoggiate sul bordo. Sollevare un piede all'indietro fino a quando si sente una tensione del muscolo anteriore della coscia. Tendere addominali e glutei per evitare che il bacino si incurvi in avanti. Ripetizione dinamica.</p>	<p>Quadricipite (parte anteriore della coscia)</p>

	<p>Allungamento camminando</p> <p>Eeguire passi molto lunghi, fermandosi ad ogni passo e tenendo l'intera pianta del piede a contatto con il fondo fino a sentire ad ogni passo un allungamento del polpaccio. Tenere il tronco eretto, spingere le anche in avanti.</p>	<p>Muscolatura del polpaccio</p>
	<p>Allungamento del flessore dell'anca</p> <p>Camminare con passi lunghi vicini al bordo della vasca. Ad ogni passo una breve sosta, spingere le anche in avanti e raddrizzare il bacino (spingere il coccige in basso, raddrizzando la zona lombare), retroversione in modo da allungare il flessore dell'anca.</p>	<p>Flessore dell'anca (ileopsoas)</p>
	<p>Allungamento raggruppato</p> <p>Piedi sul bordo della vasca, tenersi con le mani allo sfioratoio, posizione raggruppata in modo che il tronco tocchi le cosce. Mantenendo la schiena incurvata, spingere i glutei all'indietro per allungare la</p>	<p>Estensore della schiena (parte inferiore)</p>

	<p>schiena. Il tronco resta sempre a contatto con le cosce. Ritornare alla posizione di partenza e ripetere.</p>	
	<p>Allungamento dei pettorali</p> <p>Tronco eretto; anche piuttosto davanti che sotto le spalle. Allargare le braccia indietro all'altezza delle spalle e camminare allungando i pettorali.</p>	<p>Grande pettorale</p>
	<p>Allungamento in distensione</p> <p>Di fianco al bordo della vasca, tenendosi con la mano destra allo sfioratoio. Inclinare il bacino in avanti (anteversione) e stabilizzarlo. Far oscillare la gamba destra distesa in avanti fino a quando si allunga il</p>	<p>Flessore del ginocchio (bicipite femorale) e ischiocrurali</p>

	<p>muscolo posteriore della coscia.</p>	
---	---	--

LEZIONI PRATICHE

Esempio 1

1. Introduzione dinamica 10 minuti. Scelta degli esercizi a pag. 66
2. Prima parte principale 20-25 minuti
 - 2.1. Asana per stirare i meridiani energetici
 - allungamento del rachide e delle catene posteriori. Esercizi No. 1.8/1.18/2.6/3.8/4.6
 - allungamento dei fianchi e degli arti lateralmente 1.12/1.11
 - posizioni di inarcamento No.4.1/1.7/1.3 sempre seguiti poi da posizioni di raggruppamento (p.es. No 4.2)
 - 2.2. Lavoro sul portamento
 - esercizi No. 1.5/2.7
3. seconda parte principale 15/20 minuti
 - 3.1 esercizi di consapevolezza del respiro
 - respirare solo tramite il palato superiore. Bocca aperta. Il palato inferiore è invaso dall'acqua
 - esercizio di inspirazione dalla bocca e di espirazione dal naso senza che il viso lasci mai completamente il contatto con la superficie dell'acqua
 - respirazione a fasi regolari di 6/8 secondi, vedi pagina 44
 - 3.2. allungamento di tutta la catena posteriore
4. meditazione o rilassamento 10/15 minuti
 - 4.1. meditazione come da pag. 65
 - 4.2. rilassamento come da pag. 58 Pto 13.

LEZIONI PRATICHE

Esempio 2

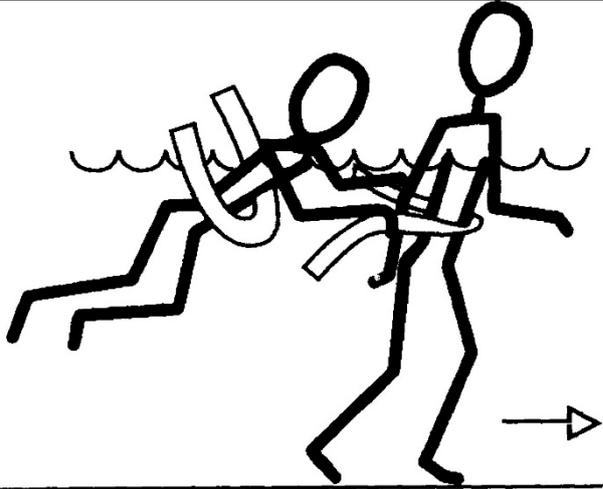
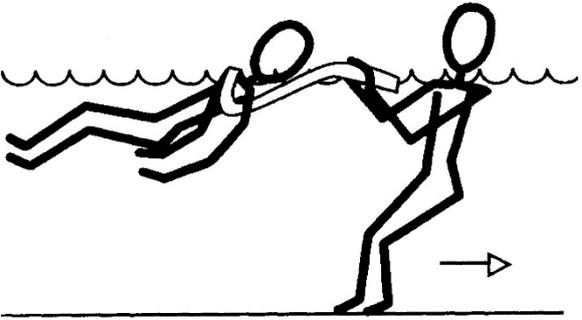
1. introduzione dinamica 10 minuti. Scelta di esercizi a pag. 66 in avanti
2. prima parte principale 15/20 minuti
 - 2.1. asana per stirare i meridiani energetici
 - allungamento di parte delle catene posteriori, esercizi No. 1.6/1.10/1.17/2.3/2.5/4.5/4.11
 - allungamento laterale del tronco o di braccia e gambe, esercizi 1.1/1.2/1.9/1.13/1.16
 - archi del rachide, esercizi No. 2.2/3.1
 - allungamento di parti della catena anteriore, esercizi No. 1.4/1.7
 - 2.2. esercizi in rotazione con eventuale flessione del rachide (torsione)
(! Alle controindicazioni) Esercizi No. 1.14/1.15/2.9
3. Seconda parte principale 20/25 minuti eutonia in acqua (è sempre possibile l'impiego di mascherina)
 - esercizio n° 5 pag. 55 ricercare una ripetizione armoniosa per almeno 15 volte ininterrotte
 - avvistamento sott'acqua. Lasciarsi cadere come nell'esercizio precedente, ma con le gambe più avanti, che poi si allungano. Ruotare sul proprio asse longitudinale, aiutandosi con il movimento solo del collo, braccia sciolte (coinvolte solo se è indispensabile un loro aiuto per la rotazione) cercando di percepire finemente lo spostamento sul proprio asse. Riemergere e ripetere in armonia come prima.
 - Freccia prona e/o supina. Farsi trascinare dal partner osservando le tensioni del proprio corpo
 - Raggruppati in galleggiamento prono tra 2 compagni, farsi spostare dolcemente da uno all'altro. Impulsi leggeri su qualsiasi parte del corpo.
4. Meditazione alla parete (v. pag. 63)

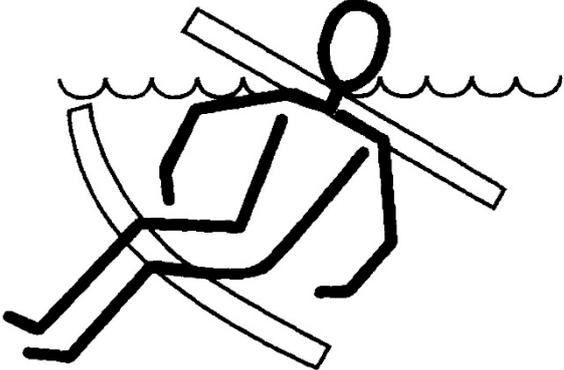
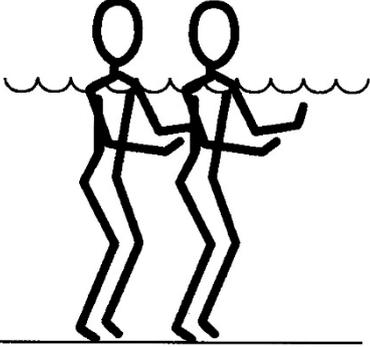
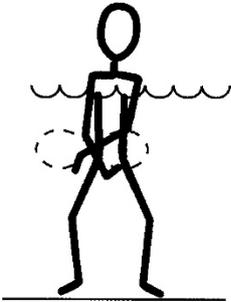
Conclusione della lezione: esempi di rilassamento possibili

L'acqua indipendentemente dalla temperatura è comunque particolarmente adatta anche per diversi esercizi di rilassamento.

- Il corpo non ha peso e viene massaggiato ovunque, senza spigoli vivi e senza punti di pressione particolare
- Con le orecchie immerse in acqua e gli occhi chiusi si possono eliminare facilmente stimoli esterni che potrebbero disturbare
- L'acqua può dare una sensazione di calore e accoglienza
- A una temperatura superiore ai 32° diminuisce la tensione muscolare

Descrizione dell'esercizio

<p>Camminare e rilassarsi con il tubo</p> <p>Una persona cammina trascinandosi dietro l'altra distesa sul ventre sul tubo, sostenendosi ad un secondo tubo che passa intorno alla vita del primo.</p>	 A stick figure illustration showing a person walking to the right, pulling another person who is lying on their stomach on a tube. The walking person is holding a second tube around their waist, which is connected to the tube supporting the person lying down. An arrow on the right indicates the direction of movement.
<p>Rilassamento a coppie</p> <p>Una persona è distesa sulla schiena su un tubo che passa davanti al petto e sotto le braccia. L'altra camminando all'indietro lo trascina per il tubo. Con ampie curve crea una serie di onde che sono piacevoli per la schiena di chi si fa trascinare.</p>	 A stick figure illustration showing a person walking backwards to the right, pulling another person who is lying on their back on a tube. The walking person is holding a tube that passes in front of the person lying down's chest and under their arms. An arrow on the right indicates the direction of movement.

<p>Rilassarsi sul tubo</p> <p>Appoggiare la nuca sul tubo e rilassarsi distesi sulla schiena o in posizione seduta leggermente distesa all'indietro.</p> <p>Con un secondo tubo sotto l'incavo delle ginocchia si impedisce che le gambe affondino.</p>	 <p>A stick figure is shown lying on its back on a long, thin tube. The tube is positioned under the neck and back. A second tube is placed under the knees to support them. Wavy lines above the figure represent water.</p>
<p>Massaggio con pallina-riccio</p> <p>In cerchio chi sta dietro massaggia la schiena del compagno davanti a lui partendo dal collo, nuca, spalle, schiena, lombari fino al coccige. Eseguendo con la pallina-riccio movimenti regolari e circolari si genera una pressione che massaggia piacevolmente e stimola i vari punti.</p>	 <p>Two stick figures are standing on a horizontal line. The figure on the left is massaging the back of the figure on the right. Wavy lines above them represent water.</p>
<p>Tensione e rilassamento</p> <p>Muovere un braccio in acqua descrivendo un ampio otto, prima con una forte tensione muscolare, poi completamente rilassato e in scioltezza. Poi con l'altro braccio, con entrambe le braccia contemporaneamente, con le gambe, e con il tronco.</p>	 <p>A stick figure is standing on a horizontal line. Wavy lines above the figure represent water. The figure's arms are positioned as if they are moving in a circular pattern in the water.</p>

WOGA® E RIEDUCAZIONE MOTORIA IN ACQUA

Introduzione

Il lavoro sulla schiena richiede molto tempo, essendo questa regione vasta e complessa che chiede un approccio diversificato e sotto più angolazioni.

L'esercizio nell'acqua, secondo l'aquayoga, permette di far lavorare i muscoli sotto diverse angolazioni nel medesimo tempo, grazie soprattutto alla ricerca dell'equilibrio provocata dalla spinta di Archimede. Questi stimoli possono aiutare a riequilibrare o alleviare le conseguenze fisiche dovute all'usura per i più svariati motivi e segnatamente:

- Le cartilagini elastiche intervertebrali hanno tendenza ad indurirsi, a incollarsi su se stesse
- Diminuzione dell'ampiezza dei movimenti della schiena
- Cattiva irrigazione del midollo spinale
- Algie vertebrali
- Disequilibrio e deviazioni della colonna vertebrale
- Artrosi
- Muscoli tendenti all'ipertonia e poco elastici
- Muscoli sotto sviluppati e tendenti a provocare l'incurvamento della colonna
- Degenerazioni dei muscoli spinali che si trasformano istologicamente, la loro struttura diventa fibrosa, granulosa, la regione si anchilosice e resta sempre fredda

Il disco vertebrale è uno degli elementi più fragili del corpo umano. A partire dall'età di 20 anni, inizia il suo invecchiamento, perde la sua elasticità e in questo modo inizia il suo processo naturale ed ineluttabile dell'artrosi vertebrale.

Vale a dire che tutti gli esseri umani sono esposti a disturbi vertebrali quali dei disturbi alle lombari, alle dorsali e alle cervicali. La vita moderna accelera ancora il suo processo di invecchiamento, attraverso la pratica del giardinaggio, di alcuni sport mal gestiti, dell'automobile, o presso le persone che rimangono a lungo in piedi o seduti a dipendenza dell'attività svolta. L'obesità, il cattivo sviluppo muscolare sono altrettanto dei cattivi fattori aggravanti ed è evidente che quasi tutto il mondo soffra o soffrirà un giorno del mal di schiena.

L'aquayoga, evitando qualsiasi movimenti violento, sviluppando le sinergie muscolari, e facendo lavorare altrettanto bene i piccoli muscoli accessori come quelli contingenti, che costituiscono gli addominali o lo psoas iliaco, utilizzando il supporto dell'acqua che rende il lavoro muscolare possibile anche nei periodi dolorosi, è oggi una tecnica di rieducazione funzionale che merita una larga diffusione e che permette di apportare a tutti una migliore conoscenza del funzionamento armonioso della nostra colonna vertebrale.

Perché l'acqua per la schiena?

Per:

- Galleggiare** grazie all'effetto della spinta di Archimede, ed eliminare in questo modo tutti i punti di appoggio che necessitano specialmente gli esercizi al suolo
- Allungare** nella muscolatura e nell'articolazione in maniera simultanea la regione scelta. Nel nostro caso qui vengono sollecitate le vertebre ed i muscoli della schiena
- Alleviare** il dolore, grazie al rilassamento dei muscoli spastici, allungandoli e riequilibrandoli, grazie anche al rilassamento dei dischi intervertebrali compressi
- Facilitare** le posture che sarebbero troppo lunghe e dolorose da praticare al suolo
- Tonicare** i muscoli paravertebrali in maniera armoniosa nell'acqua, poiché tutti i muscoli lavoreranno nel medesimo tempo, agonisti e antagonisti, per mantenere l'equilibrio nell'acqua in verticale
- Acquisire** l'equilibrio e la coordinazione, grazie agli effetti della mancanza di pesantezza che diminuiscono gli sforzi necessari al movimento, ma ne aumentano la precisione. La resistenza dell'acqua frena i movimenti scoordinati e facilita il loro controllo. L'immersione sposta il centro di gravità verso l'alto e esige un aumento di attenzione da parte del paziente
- Evolvere** in tutti i piani degli spazi facendo lavorare in armonia tutta una catena muscolare e non un solo muscolo
- Aumentare** spontaneamente l'ampliamento dei movimenti della schiena, che siccome mobile, vuol anche dire potersi piegare quando e come si vuole e senza

dolore. E' pure potersi sporgere su un lato con grande ampiezza e fare delle rotazioni più o meno ampie

Vincere le contratture, gli spasmi muscolari, con degli esercizi d'allungamento dei muscoli, resi più facilitati dall'acqua

Correggere la postura della schiena con la presa di coscienza progressiva del proprio corpo, a seguito della ricerca costante dell'equilibrio e della coordinazione dei movimenti

Dosare gli sforzi di ogni movimento, poiché tramite la resistenza dell'acqua posso adattare lo sforzo individuale. Il movimento non è controllato come al suolo. Esprimere diversi gradi di forza tramite la resistenza dell'acqua (che aumenta in funzione del quadrato della velocità del movimento) è così molto facile e individualizzato

Migliorare la circolazione, permettendo ai dischi intervertebrali (che sono vivi) di non essere compressi e di potersi nutrire.

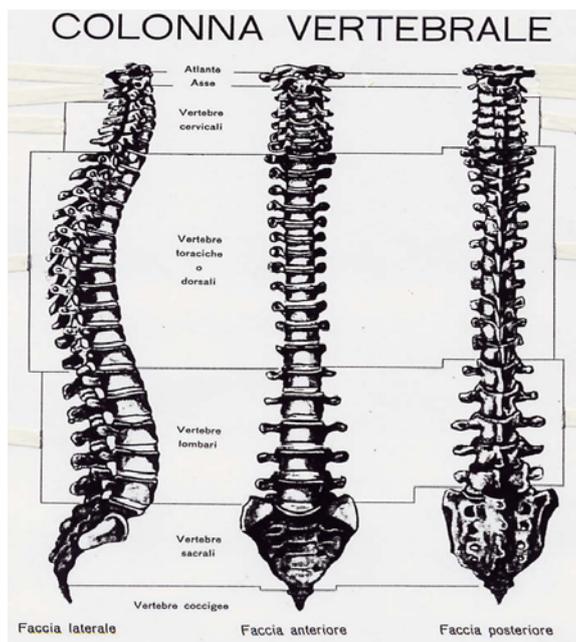
Le guaine muscolari così sollecitate, permettono anche una migliore irrigazione nel midollo spinale, e una termo-regolazione di cui gli effetti organici e psichici sono dei più felici. **Giusto calore = colonna vertebrale sana**

Rieducare la schiena anche nel caso in cui la struttura ossea lesa non permetterebbe di intraprendere questa rieducazione a terra (rachitismo, caduta, ernia discale)

La colonna vertebrale è l'asse flessibile del nostro corpo. La leggerezza dipende dall'elasticità e dalla tonicità dei muscoli che permettono alle vertebre di non essere troppo ravvicinate e ai dischi di non essere costantemente compressi. I dischi sono vivi e devono nutrirsi, ciò che è possibile solo se la circolazione non lo impedisce. Rinforzare gli addominali per ottenere un allineamento meno lordotico delle lombari, e rinforzare i muscoli della schiena allungandoli ed equilibrandoli, è la miglior prevenzione dei dolori alla schiena, e spesso la loro guarigione.

La colonna vertebrale é formata da 24 vertebre articolate che disegnano dall'alto verso il basso tre curvature fisiologiche.

1. Una lordosi cervicale (curvatura tra la testa e la schiena)
2. Una cifosi dorsale (schiena leggermente bombata)
3. Una lordosi lombare (curvatura al livello dei reni)



Se le forze muscolari giocano un ruolo eccessivo di tiranti, si disarmonizzano. Ciò implica il disequilibrio dello scheletro con possibili malformazioni della colonna vertebrale.

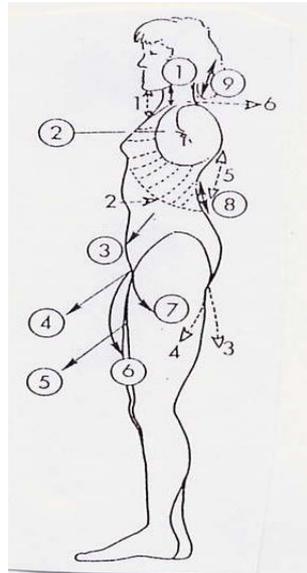
Le deformazioni e i dolori che ne derivano, sono sia di origine muscolare, sia di origine ossea, l'una può implicare l'altra e viceversa.

L'EQUILIBRIO VERTICALE

L'equilibrio verticale è dovuto al lavoro effettuato dalle catene muscolari di mantenimento della statica. I muscoli che tendono in avanti devono essere in armonia con i muscoli che tendono all'indietro.

L'aquayoga farà in maniera di mantenere in armonia questi muscoli agonistici ed antagonisti della statica.

Muscoli principali della statica



- ①lungo del collo
- ②grande pettorale
- ③obliquo interno e trasverso
- ④ileopsoas
- ⑤sartorio e tensore della fascia lata
- ⑥quadricipite
- ⑦iliaco
- ⑧spinali della regione lombare
- ⑨estensori della nuca e del collo

- 1. sovra e sotto ioidei
- 2. addominali
- 3. ischio-crurali
- 4. grande gluteo
- 5. spinali dorsali e fasci superiori dei spinali sacro-lombari
- 6. fasci inferiori del trapezio

L'equilibrio verticale è dunque dovuto al solo lavoro muscolare che impedisce al corpo di andare in avanti o in dietro o sul fianco. La disarmonia muscolare implica delle cattive abitudini dolorose o deformanti.

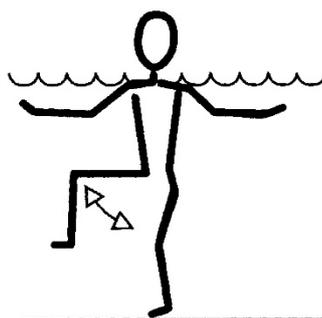
Le deformazioni possono essere dovute sia ad uno squilibrio muscolare, ed è la ginnastica correttiva che ne sarà il rimedio, sia ad una malattia articolare evolutiva congenitale (vera scoliosi) o a causa della degenerazione della struttura della vertebra (artrosi, artrite spondilite anchilosante).

Nei due casi, il lavoro muscolare di mantenimento in buona posizione perverrà a correggere e/o a frenare l'evoluzione della deformazione.

ESEMPI DI ESERCIZI GENERALI CONSIGLIATI

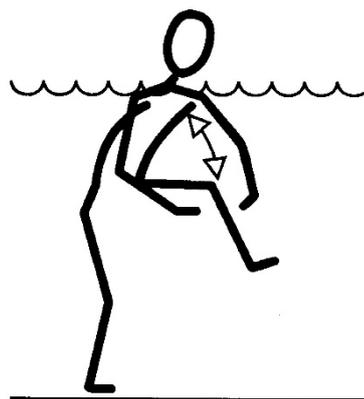
Scioglimento delle anche in rotazione

Posizione in piedi, l'acqua fino al petto. Una gamba è ripiegata, il ginocchio e la coscia in orizzontale, perpendicolare al corpo verticale. Aprire e chiudere la coscia dall'interno verso l'esterno. Ripetere venti volte su un alto poi cambiare sull'altro. Tenere il piede in flessione dorsale.



Scioglimento della zona lombare, delle anche e delle ginocchia

Questi esercizi tolgono gli spasmi muscolari, alle spinali lombari. Per non iperlordotizzare durante l'esercizio, e per farlo il più efficacemente possibile, curvare la schiena prendendo all'inizio un'attitudine della scimmia, braccia pendolanti. Il più rilassato possibile, portare un ginocchio dopo l'altro verso il petto espirando allorquando il ginocchio sale. Fare cinquanta volte cambiando costantemente gamba.

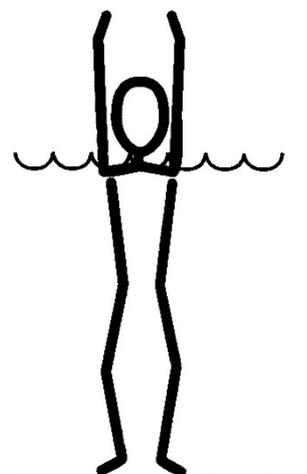


Allungamento statico

Allungamento statico della colonna vertebrale e dei muscoli della schiena.

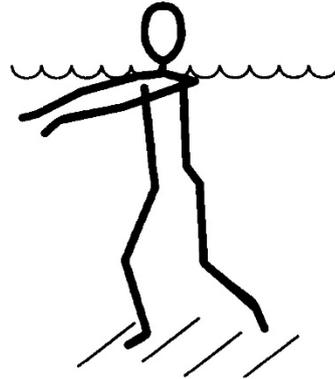
Braccia incollate alle orecchie e in estensione completa, mento rientrante e schiena piatta, allungarsi al massimo. Talloni per terra. Bacino in retroversione.

Questo esercizio serve, non solo ad uno stiramento delle vertebre (decompressione dei dischi) ma anche dei muscoli della schiena.



Rotazione del tronco

Gambe divaricate, disegnare un semicerchio con le braccia che riposano sulla superficie dell'acqua, girando da sinistra a destra e da destra a sinistra come un cavatappi: la testa gira, poi il tronco e le braccia ed infine il bacino. Le ginocchia si piegano ed i piedi girano.



Scioglimento della catena muscolare posteriore del tronco e delle gambe

Schiena alla parete, una coscia sull'asse tenuto con le mani, incurvarsi espirando e mantenendo la gamba tesa.

Ritornare alla parete con la schiena dritta, respirare. Braccia tese e mani che tengono sempre l'asse. Ripetere 10 volte da ogni lato.

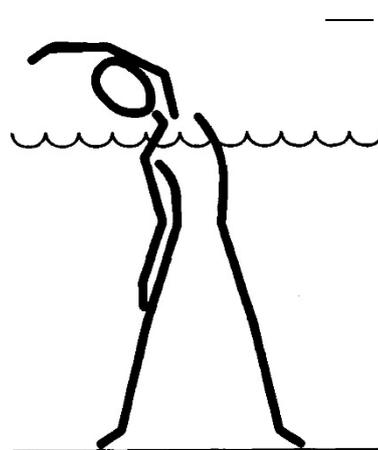
Questo esercizio è controindicato in caso di sciatica.



Scioglimento laterale della colonna

E' un esercizio da effettuare dolcemente e non con delle flessioni brusche.

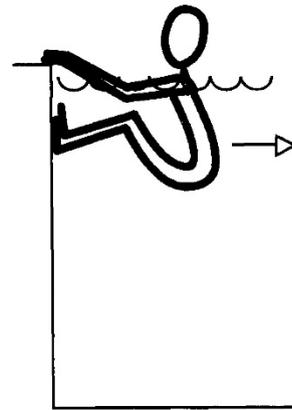
Gambe divaricate, una mano posata sul fianco, l'altra tesa verso l'alto. Incollare bene il braccio all'orecchio, e da questa posizione di partenza, inclinare sul lato il braccio spingendo verso il soffitto come se la mano volesse disegnare un arcobaleno. Inspirare durante l'inclinazione laterale, espirare ritornando. Da effettuare 10 volte da ogni lato.



Stiramento lombare e dei muscoli posteriori degli arti inferiori

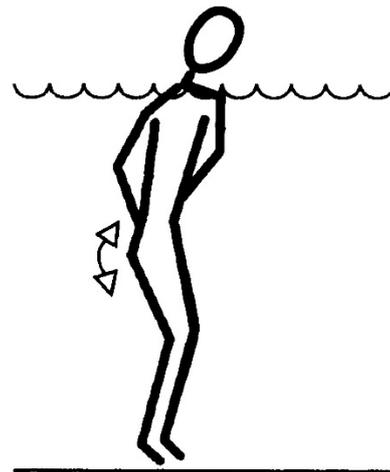
Raggruppati con i piedi alla parete, le ginocchia ripiegate sul petto, le braccia piegate che appoggiano al bordo vasca.

Allungare le gambe e le braccia spostando indietro il bacino con la schiena sempre arrotondata. Ritornare raggruppati in posizione fetale espirando. Fare 10 volte l'esercizio.



Ante/retroversione del bacino

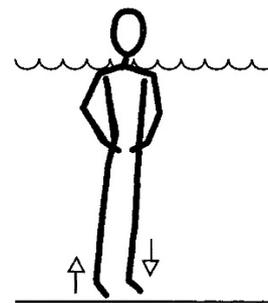
Schiena diritta. Spalle perpendicolari sopra il bacino. Mani sui fianchi. Ruotare il bacino in avanti e indietro facendo scendere il coccige e salire il pube (retroversione) e viceversa (anteversione). Il resto del corpo rimane fermo. Accentuare la retroversione e meno l'anteversione. Continuare per ca 1 minuto, poi mantenere fissa la posizione in retroversione per almeno 30 secondi.



Mobilizzazione del quadrato dei lombi e della muscolatura lombo-sacrale

In piedi, gambe tese alla larghezza delle anche. Non piegare mai le ginocchia.

Sollevare alternativamente un tallone e poi l'altro, senza staccare la punta dei piedi da terra. Mani sui fianchi, tronco stabile. Spalle perpendicolari sopra il bacino.



Esercizi di scioglimento e stiramenti statici

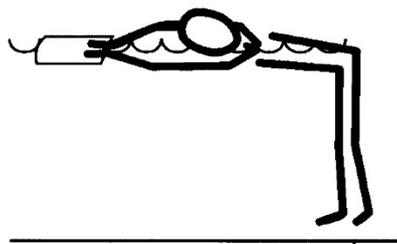
Il lavoro statico nell'acqua, teso in apparenza, dà invece molta scioltezza, poiché l'ampiezza del gioco delle articolazioni è massima e l'effetto della mancanza di pesantezza permette la decompressione dei dischi intervertebrali ed il sollievo muscolare.

Vantaggi nell'acqua

- Facilità
- Posizione mantenuta più a lungo senza provocare della fatica
- Allungamento muscolare e articolare facilitato
- Tonifica nel medesimo tempo i muscoli fini dell'equilibrio

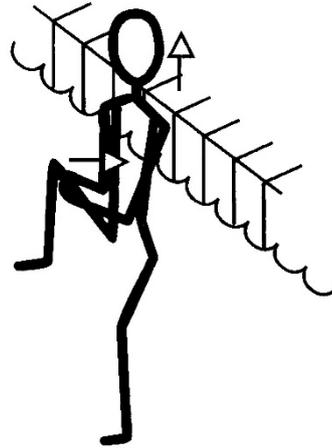
Stiramento della colonna vertebrale dorsale e lombare

Gambe tese, un po' divaricate, al suolo. Mettersi con il torace a filo d'acqua, le braccia tese in avanti, le mani sull'asse. La testa rialzata. La schiena piatta, la pancia rientrante. Allungare le braccia il più possibile senza sollevare i talloni. Tenere la posizione cercando di sentire l'allungamento anche a livello delle scapole.



Allungamento muscolare dorsale e lombare alla parete

Raggruppare un ginocchio sul petto tirandolo verso se, le mani sotto la piega del ginocchio, poi raddrizzare la schiena ed il collo facendo il doppio mento. Tenere questa posizione per 30 secondi poi rilasciare mettendosi in piedi. Ripetere con l'altro ginocchio.



Presenza di coscienza della rettilineità della schiena

Perché nell'acqua? Non è la stessa sensazione a terra?

L'alleggerimento del corpo e la massa fluida che fa da involucro al corpo obbligano tutta una catena di piccoli muscoli fini a rientrare di più in gioco per mantenere l'equilibrio ciò che non è il caso a terra dove l'effetto della pesantezza "appoggia" il corpo al suolo.

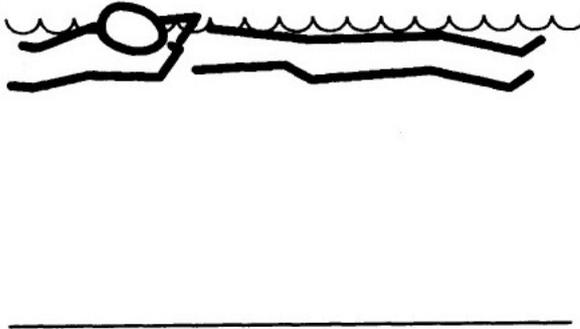
Appoggiare la schiena alla parete, le ginocchia ripiegate, rientrare la pancia per posizionare le cosce parallele alla superficie dell'acqua, sentire l'alto della schiena e l'occipite appoggiati alla parete.

A seconda dell'altezza dell'acqua, i piedi sono appoggiati sul fondo, oppure le mani, flesse e in supinazione totale si afferrano allo sfioratoio



con i piedi sollevati. In questo caso gli addominali devono lavorare molto di più per tenere la schiena contro la parete. Mantenere la posizione per 20 secondi poi rilasciare allungando le gambe e staccando le cosce dal muro.	
--	--

Scioglimento del collo Flessioni – estensioni – rotazioni	Vedi capitolo sulla respirazione, pagina 47
---	---

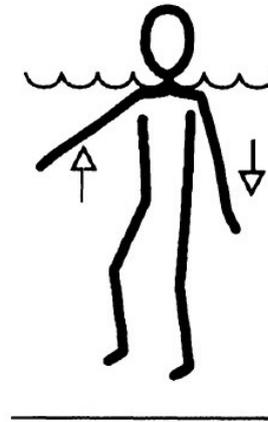
Presenza di coscienza di una buona attitudine della schiena Allungarsi sulla schiena su un tappetino fluttuante. Rientrare la pancia, chiudere le cosce, far uscire il torace dall'acqua, rientrare il mento sempre guardando il soffitto, portare le braccia allungate dietro e sopra la testa. Tirare tutto il corpo orizzontalmente verso il retro per allungarsi (20 secondi), poi rilasciare espirando e riportando le braccia verso le cosce. Ripetere l'esercizio 10 volte.	
--	--

Allungamento del piriforme per elasticizzare il nervo sciatico

Vedi pag. 22

Lavoro statico degli addominali

In verticale. Acqua all'altezza del mento. Gambe divaricate. Ginocchia leggermente piegate. Braccia in avanti. Tenendo le braccia tese spostarle più o meno velocemente dall'alto verso il basso, prima asimmetricamente e poi simmetricamente. Ripetere lo stesso esercizio con i piedi e le ginocchia unite. Acqua sempre all'altezza del mento



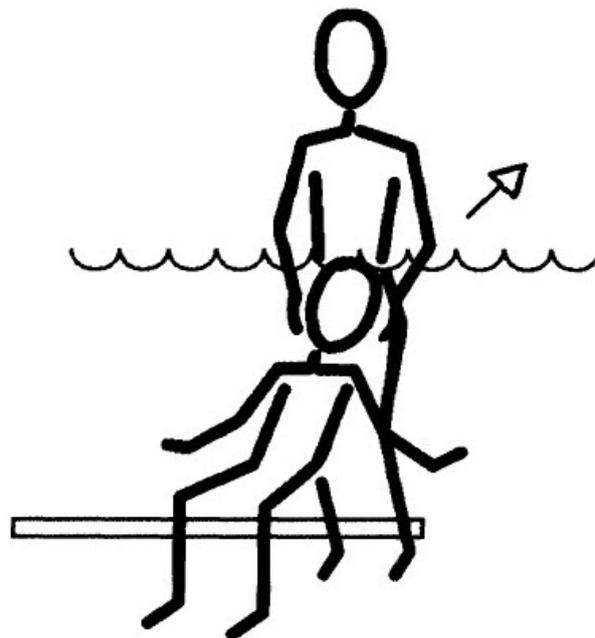
Rilassamento con un tubo sotto le ginocchia

Questo esercizio si fa in coppia.

Una persona è allungata e galleggia grazie ai supporti didattici (tubo) e chiude gli occhi, lasciando la testa rilassata nell'incavo delle mani di colei che sta dietro.

Quest'ultima trascinerà (camminando all'indietro con pancia rientrante) la testa, facendo ondulare tutto il corpo durante lo spostamento da una parte all'altra. Se possibile portare l'orecchio - della persona distesa - lentamente fino alla spalla per poi girarla sull'altro lato. La testa deve riposare nelle mani, molto rilassata.

Questo movimento sollecita uno stiramento in dolcezza di tutta la colonna vertebrale; tutti i



muscoli sono distesi grazie al galleggiamento.	
--	--

Consigli pratici in casi particolari (far consultare in ogni caso prima un medico)

- **Iperlordosi lombare**

tutti gli esercizi, principalmente quelli degli addominali

- **Artrosi vertebrale o compressione delle vertebre**

tutti gli esercizi insistendo sugli esercizi di allungamento

- **La sciatica L4-L5 o L5-S1 non operata**

esercizi: molti allungamenti e lavoro statico

controindicazioni: gli esercizi di rotazione del tronco e di inclinazione (flessione) laterale

in periodo infiammatorio il massaggio dolce, p.es.: watsu

- **Ernia discale non operata**

Stessi esercizi che in caso di una persona sofferente di sciatica. Insistere sugli allungamenti statici

- **Ernia discale operata**

Tutti gli esercizi sono permessi ma con molta dolcezza, insistendo sul rilassamento e il rafforzamento muscolare

- **Scoliosi semplice o deviazione della colonna vertebrale**

In generale sono permessi tutti gli esercizi. Insistere su un lavoro di portamento e di equilibrio senza tenersi al bordo, per mettere in azione i muscoli fini paravertebrali. A seconda della scoliosi semplice, lavorare di più in estensione dal lato concavo e in rafforzamento da quello convesso

- **Scoliosi vera**

Tutti gli esercizi sono permessi salvo gli esercizi di rotazione del tronco. Insistere sulla muscolatura statica

- **Le algie cervicali**

Tutti gli esercizi sono permessi, insistendo sugli allungamenti e sul rilassamento

- **L'artrite spondilite anchilosante**

Tutti gli esercizi sono permessi salvo le rotazioni brusche del tronco. Il ritmo sarà lento, in dolcezza, con molta scioltezza e rafforzamento dei muscoli della statica del rachide dorsale

- **La ginnastica respiratoria**

- Aumentare la capacità di scambio gassoso aprendo al massimo la gabbia toracica ed imparando profondamente a respirare (vedi anche capitolo sulla respirazione)
- Il lavoro, qui, è essenzialmente un lavoro di rinforzo muscolare, stimolando nel contempo il sistema cardio-polmonare
- I movimenti indicati qui sotto si faranno al massimo con consapevolezza, intensamente e profondamente
- Tutti gli sport sono permessi se le vertebre sono normali e la colonna vertebrale è senza malformazioni

Esercizi: fare molti esercizi di apertura della gabbia toracica, principalmente sciogliendo la muscolatura fra le costole. Effettuare anche degli atti respiratori i più ampi e profondi possibili (inspirare aprendo, espirare richiudendo le braccia).

- **La scoliosi operata**

- Scioglimento in dolcezza di tutte le articolazioni evidenziando le rotazioni del tronco
- Allungamenti dolci della schiena per evitare spasticismi
- Conservare l'elasticità e fortificare i muscoli sopra la parte operata
- Terapia balneare con massaggi sotto l'acqua per i muscoli contratti
- Evitare gli esercizi al suolo bruschi e abolire la corsa a piedi, così come i salti al suolo
- Sport consigliati: piscina, nuoto dorso-crawl, camminare e correre in acqua alta (Aqua-jogging), marcia senza portare pesi

Esercizi: fare essenzialmente del lavoro statico e gli esercizi di muscolatura

- **Dolori alla schiena presso donne in gravidanza**

- Questi dolori sono spesso dovuti a iperlordosi lombare. Anche qui l'aquayoga è una pratica più che indicata
- La ginnastica acquatica per donne in gravidanza di tipo aquastretching e aquayoga può essere praticata dal primo all'ultimo mese di gravidanza senza pericolo, salvo controindicazioni di tipo medico

Esercizi: tutti gli esercizi sono permessi ad una cadenza normale e non forzata. Insistere pure sull'idromassaggio ed il rilassamento.

CAPITOLO 4: WOGA ED AICHI, LE POSSIBILITA' TERAPEUTICHE.

RIABILITAZIONE IN ACQUA: ASPETTI GENERALI

Principi di trattamento

Complementarità

L'UTILIZZO DELLO Woga e dell'Aichi va considerata parte di un programma riabilitativo in acqua ed è, quindi, complementare a tutte le altre metodiche indicate dallo specialista, secondo le affezioni del paziente. Ciò significa che di solito un paziente non viene trattato esclusivamente in acqua per raggiungere la guarigione o comunque una condizione di miglioramento del suo stato patologico, anche se i trattamenti in acqua spesso si protraggono sino a quando il paziente non è in grado di passare ad altri tipi di terapie senza correre rischi eccessivi, ovvero evitando di esporsi al carico prematuramente. In altre parole l'obiettivo primario è quello di fornire al paziente una discreta autonomia.

Globalità dell'esperienza in acqua

L'esercizio in acqua garantisce al paziente un'esperienza di tipo globale che coinvolge la sfera intellettuale, quella psicologica, quella sensoriale e quella motoria.

Ciò è dovuto al fatto che in acqua egli scopre una modalità sensoriale e una motricità diverse da quelle a cui è abituato sulla terra: una situazione avvolgente, che favorisce l'ascolto del proprio corpo, una facilitazione motoria e il rilassamento possono portare il paziente a vivere l'esperienza in acqua come fonte di piacere e benessere.

Adattamento

Ciò che si deve porre come obiettivo, iniziando un trattamento in acqua, è di portare il paziente, attraverso gli esercizi eseguiti in acqua, a stare meglio sulla terra.

L'intervento quindi, deve ricercare, attraverso un percorso di adattamento alla situazione di immersione, ovvero confrontandosi con le proprietà fisiche dell'acqua e con le costrizioni che ne conseguono, i presupposti affinché il paziente si muova meglio nella quotidianità.

In altre parole egli può utilizzare le facilitazioni e le difficoltà che l'esercizio in acqua gli propone per recuperare progressivamente le migliori condizioni motorie sulla terra.

E' evidente dunque, la differenza di obiettivi fra il nuoto e la riabilitazione in acqua: nel primo si ricerca il miglioramento della prestazione in acqua e si privilegia quindi la posizione orizzontale e l'idrodinamicità, mentre nella seconda si utilizza l'esercizio in acqua per raggiungere una migliore condizione neuromotoria sulla terra.

Di conseguenza, per la rieducazione in acqua non vi è una posizione considerata preminente: qualsivoglia modo di stare in acqua può essere utilizzato per raggiungere l'obiettivo prefissato, utilizzando come parametri per la scelta del tipo di intervento la patologia, le condizioni psicologiche, l'età, il momento riabilitativo del paziente.

Specificità.

Per seguire un percorso di adattamento all'immersione, superarne le difficoltà e ottenere risultati terapeutici soddisfacenti è necessario proporre lavori specifici che utilizzino le caratteristiche fisiche dell'acqua e le conseguenti reazioni del corpo umano immerso.

Risulta assolutamente inutile l'impiego di protocolli di esercizi abitualmente utilizzati al lettino o in palestra, senza averli prima analizzati e averne valutato l'utilità relativa all'ambiente che si ha a disposizione.

Ciò significa porsi mentalmente in una "logica acquatica" che può essere definita "pensare acquatico". Se, per esempio, ci si pone come obiettivo la ripresa graduale del carico sugli arti inferiori nel caso di un paziente che ha subito un intervento chirurgico (per esempio artroprotesi dell'anca), gli verrà proposto di immergersi in una vasca con acqua all'altezza delle

spalle, sfruttando così la spinta di galleggiamento e la conseguente diminuzione del peso corporeo.

Se invece l'obiettivo è quello di mobilitare un'articolazione dopo un lungo periodo di immobilità, si richiederà al paziente di eseguire movimenti lenti, con l'arto completamente immerso, sfruttando così la facilitazione indotta dalla spinta idrostatica.

Tempestività

L'utilizzo dell'acqua a scopo terapeutico permette al paziente di anticipare l'inizio della riabilitazione.

In questo modo egli può raggiungere in tempi più brevi una certa autonomia e trovare, di conseguenza, forti motivazioni per proseguire con maggiore entusiasmo la rieducazione.

Inoltre, questa tempestività d'intervento consente di anticipare il passaggio alle altre metodiche "a secco" e, di conseguenza, di accelerare i tempi totali del recupero.

Prevenzione

L'esercizio in acqua, grazie soprattutto al lavoro in scarico, determinato dalla diminuzione degli effetti della gravità e dalla conseguente diminuzione del peso corporeo, permette al paziente di evitare quella serie di inconvenienti della fase iniziale della fisioterapia a terra.

Microtraumi, infiammazioni, versamenti articolari dolore e affaticamento sono spesso causa di interruzione della terapia e necessitano di copertura farmacologica e riposo, ritardando i tempi di recupero del paziente.

Inoltre, la condizione di scarico ponderale, concede al paziente la possibilità di non mettere in atto quel meccanismo di difesa e protezione dell'articolazione lesa, così frequente sulla terra, che fa sì che l'articolazione si muova il meno possibile per evitare il dolore.

Il paziente, in acqua, prende coscienza delle possibilità motorie della propria articolazione, rilassa la muscolatura, non sente dolore e lavora con ampiezze articolari maggiori.

Simmetria del movimento.

In acqua è possibile proporre esercizi che permettono al paziente di lavorare in modo globale e simmetrico.

Ciò significa poter allenare non solo l'arto o l'emi-soma lesa, con esercizi di tipo segmentario, ma l'intero corpo in una condizione di scarico ponderale.

Come è noto, spesso gli arti o l'emi-soma sani vengono sottoposti a sovraccarichi di lavoro e a compensi posturali per sopperire alle carenze funzionali e al dolore degli arti o dell'emi-soma malati.

Tale situazione, alla lunga, porta a infiammazioni, dolore e affaticamento anche dei segmenti sani.

Avere, dunque, la possibilità di far lavorare anche queste componenti corporee in condizioni di scarico, rappresenta un intervento di prevenzione che si rivela di grande utilità per il recupero funzionale globale del paziente.

Inoltre, effettuare esercizi simmetrici con gli arti permette al paziente di valutare le differenze che esistono fra l'arto sano e quello malato e focalizzare l'attenzione sull'esecuzione del movimento dell'arto lesa, per effettuarlo in modo ottimale, in quanto l'arto malato si trova in una condizione di facilitazione meccanica.

EFFETTI FISIOLÓGICI E TERAPEUTICI DELL'ESERCIZIO IN ACQUA

Spinta di galleggiamento.

Per effetto della spinta di galleggiamento, che contrasta l'efficacia della forza di gravità, il peso del corpo diminuisce. Questa situazione porta ad una riduzione della coartazione articolare. Ne conseguono una maggiore libertà e ampiezza dei movimenti, un minore sforzo muscolare, una riduzione (o assenza) di dolore durante il movimento, una diminuzione del carico ponderale, il che determina una facilitazione alla stazione eretta e alla deambulazione.

Sempre per effetto della spinta di galleggiamento e della conseguente diminuzione del carico ponderale, sarà bene avvisare il paziente che, una volta uscito dall'acqua, può avvertire un senso di pesantezza dovuto alla ripresa degli effetti della forza di gravità che, unito alla sensazione di freddo e alla conseguente vasocostrizione, può portare ad una condizione di malessere. In questo caso bisogna consigliare il paziente di coprirsi subito (non appena esce dall'acqua) e sedersi.

Per effetto della spinta idrostatica, inoltre, viene alterato il sistema propriocettivo con conseguente diminuzione del tono muscolare e facilitazione del miorilassamento.

Tutto ciò obbliga la persona immersa a mettere in atto una serie di adattamenti sensoriali e motori per ritrovare, in acqua, equilibrio e controllo del movimento.

Pressione idrostatica.

Per effetto della pressione idrostatica, in acqua si verifica un aumento della pressione intraddominale che determina la risalita del diaframma e un aumento del carico di lavoro per i muscoli respiratori. La pressione idrostatica, dunque, rende difficoltosa l'inspirazione e favorisce l'espiazione, sottoponendo la muscolatura inspiratoria a un lavoro contro resistenza. Inoltre, la pressione idrostatica riduce il calibro dei vasi superficiali, con conseguente miglioramento del reflusso venoso, facilita il riassorbimento dei liquidi interstiziali, degli edemi e dei versamenti intrarticolari ed esercita un effetto mobilizzante sui tessuti superficiali (cute, adipe, tessuto muscolare). La pressione idrostatica stimola i recettori cutanei, facendo in modo che chi si trova immerso percepisce il movimento del proprio corpo e dei propri arti attraverso il sistema sensoriale esteroceettivo. Questo fatto rappresenta, per il paziente, uno dei momenti più importanti del processo di adattamento: egli deve abituarsi a recepire le informazioni che abitualmente gli vengono dal sistema propriocettivo e che lo informano sullo stato e sul movimento del proprio corpo, attraverso i recettori della pelle: Infatti, le informazioni provenienti dal sistema propriocettivo sono alterate dagli effetti della spinta di galleggiamento.

Resistenza.

Se si effettua un movimento lento e continuo in acqua, per esempio di arto superiore, si ottiene, grazie alla spinta di galleggiamento che sorregge l'arto, una facilitazione al movimento stesso, dovuta anche ai vortici che si vengono a creare intorno all'arto.

Se si raddoppia la velocità di esecuzione del movimento, la resistenza dell'acqua aumenta quattro volte. Di conseguenza è possibile, con l'esercizio in acqua, sottoporre la muscolatura a un lavoro più intenso, contro resistenza costante, migliorandone il tonico e obbligando il paziente a un migliore controllo del movimento.

Inoltre, sfruttando la scia che si forma dietro un corpo in movimento, si ha la possibilità di rendere più agevole la deambulazione del paziente, camminando davanti a lui.

Grazie a una turbolenza prodotta con il movimento delle mani del terapista, si può spingere o attirare il paziente, favorendo o rendendo più difficile il suo equilibrio o lo spostamento in acqua.

CONTROINDICAZIONI ALLA PERMANENZA IN ACQUA

Le controindicazioni all'immersione diagnosticate dal medico specialista vengono, di norma, distinte in assolute, relative e temporanee.

Assolute

Le controindicazioni assolute sono quelle che impediscono al paziente di intraprendere una riabilitazione in acqua. Eccone alcune:

Scompenso cardiaco grave

Cardiopatía ischemia acuta o instabile

Infarto miocardio acuto recente

Angina instabile

Angina da sforzo a bassa soglia

Aritmie a rischio elevato

Cardiopatie congenite

Forme cianogene

Forme complesse

Forme operate di recente

Cardiomiopatie

Flogosi cardiache acute

Pericarditi

Miocarditi

Endocarditi

Ipertensione arteriosa grave e/o mal controllata dalla terapia

Flebiti

Infezioni polmonari attive

Otite cronica mucosa, caratterizzata da secrezione di muco, o purulenta con perforazione del timpano

Incontinenza fecale

Relative

Nel caso delle controindicazioni relative, elencate qui di seguito, deve essere il medico, d'accordo con i terapeuti, a valutare ogni singola situazione concedendo o meno l'idoneità al paziente:

Le epilessie, che verranno valutate in base alla frequentazione e all'intensità delle crisi

Gravi disturbi di deglutizione

Incontinenza urinaria: oltre alle manovre di svuotamento della vescica prima di entrare in acqua, si possono utilizzare appositi presidi contenitivi.

Temporanee

Per controindicazioni temporanee si intendono quelle situazioni in cui il medico e il terapeuta consigliano al paziente di astenersi dall'entrare in acqua per il tempo necessario alla guarigione:

Infezioni cutanee (micosi, eczemi, verruche, eccetera)

Congiuntiviti infettive

Eruzioni cutanee non cicatrizzate

Timpani aperti, sia per paracentesi sia per rottura spontanea

Malattie infettive dell'infanzia

CONSIDERAZIONI SUGLI IMPIANTI

Prima di discutere dell'impianto ideale per la riabilitazione in acqua, è bene prendere in considerazione le piscine che spesso sono il luogo dell'attività terapeutica

Piscine

Le più comuni misurano 25x12.5 m e sono dette regolamentari corte per distinguerle dalle regolamentari olimpioniche (50x25m); altre, comunque ampie, hanno misure irregolari (15x7 m, 20x10 m eccetera); quasi tutte hanno profondità che variano dai 120 ai 200 cm.

Vi sono poi le vasche piccole, dette "d'ambientamento" (3x6 m, 4x8 m eccetera); con profondità medie che vanno dai 40 ai 100 cm.

Nelle piscine con vasche grandi, salvo qualche raro caso, l'acqua è mantenuta a una temperatura che oscilla fra 26 e 28°C, mentre nelle vasche piccole, nella maggioranza dei casi, è mantenuta ad una temperatura di circa 30°C. La profondità di ciascuna vasca e la temperatura dell'acqua condizionano le scelte terapeutiche: difficilmente sarà possibile far svolgere al

paziente esercizi di rilassamento in acqua a 26°C o riprendere la deambulazione in una vasca profonda 80 cm.

Tutti i tipi di vasca descritti sopra si differenziano fra loro, sostanzialmente, per la forma del bordo: a sfioro, ovvero con l'acqua che defluisce in una canalina, a livello del pavimento (dette anche "svedesi") e a bordo alto con l'acqua che defluisce in apposite uscite (dette *SKIMMER*) e con il pavimento mediamente più alto del livello dell'acqua di 20-30 cm. I nuovi impianti vengono costruiti con il bordo a sfioro.

Questi tipi di vasca possiedono, per la discesa in acqua, scalette verticali, il loro utilizzo risulta spesso difficoltoso per i pazienti.

Entrata in acqua

Se la piscina è dotata di un elevatore a regolazione manuale o idraulico è possibile ovviare all'inconveniente delle scalette verticali; in caso contrario, occorre valutare ciascun paziente in relazione alla patologia, all'età e allo stato psico-emotivo e scegliere il modo più indicato per l'entrata in acqua (e l'uscita dall'acqua), tenendo conto della tipologia del bordo vasca e della profondità.

Entrata in acqua con elevatore - Si tratta di una modalità semplice che, però, presuppone la presenza di due operatori, anche se il paziente è autonomo. Un operatore che si trova sul bordo vasca, sistema il paziente sul seggiolino e aziona l'elevatore. L'altro, immerso, lo attende e lo aiuta nel passaggio dal seggiolino all'acqua. Per far uscire il paziente dall'acqua si effettua la stessa manovra.

Entrata in acqua dal bordo – Il paziente viene aiutato a sedersi sul bordo, il più avanti possibile, ponendogli, eventualmente, un tappetino sotto ai glutei. Se il paziente non è autonomo deve essere aiutato, nel passaggio dalla carrozzina al bordo vasca, da due operatori. Essi si pongono ai lati del paziente, rivolti nella stessa direzione; passando il braccio che si trova più vicino al paziente sotto la sua ascella, fanno presa con la mano sull'avambraccio del paziente stesso, distalmente, subito sopra il polso; contemporaneamente, con l'altra mano afferrano l'arto inferiore del paziente all'altezza della coscia, appena sopra il cavo popliteo, a questo punto il paziente viene sollevato, trasportato fino al bordo vasca e posto in posizione seduta. Le anche e le ginocchia sono flesse e le gambe a penzoloni verso l'acqua. Il grado di flessione di anche e ginocchia sarà valutato, per ciascun paziente, in base alle capacità funzionali del momento. A

questo punto il terapeuta entra in acqua. Si pone davanti al paziente, in una posizione di massima stabilit  e lo invita ad appoggiare le mani sulle proprie spalle. Dopodich  lo afferra all'altezza delle scapole e , chiedendogli di sbilanciare in avanti il tronco, lo tira verso di s , sostenendolo leggermente.

Uscita dall'acqua.

L'uscita dall'acqua pu  avvenire direttamente sul bordo vasca o dalla scaletta.

Uscita dall'acqua direttamente sul bordo vasca – Il terapeuta sostiene il paziente ai fianchi aiutandolo a salire in posizione prona. Il paziente, sfruttando la spinta idrostatica e facendo forza sui propri arti superiori., si issa fino ad avere il bacino appoggiato sul pavimento. Una volta trovatosi in questa posizione compie, con l'aiuto del terapeuta e d eventualmente di un altro operatore che si trova all'esterno, una rotazione del tronco e si siede. Questa operazione pu  essere compiuta dal paziente anche da solo, se le sue condizioni psicofisiche lo permettono (per esempio pazienti con paraplegia flaccida e/o poliomielite agli arti inferiori). Un'altra ipotesi va contemplata nel caso dell'uso dell'elevatore che richiede sempre la presenza di almeno due operatori, uno in acqua che aiuta il paziente a sistemarsi sul seggiolino e l'altro (o gli altri) che lo attende sul bordo vasca e lo aiuta a scendere dal seggiolino.

Scaletta verticale – Se il paziente utilizza la scaletta verticale per entrare o uscire dall'acqua,   bene ricordargli che deve posizionarsi con la schiena rivolta verso l'acqua e afferrare saldamente i corrimano con entrambe le mani: Per salire egli deve utilizzare l'arto pi  forte per primo, mentre per scendere l'arto pi  forte va usato per secondo;   consigliabile salire e scendere un gradino alla volta.

Impianto per la riabilitazione in acqua.

In un impianto per la riabilitazione in acqua non devono esistere barriere architettoniche. Il paziente e gli accompagnatori non devono incontrare ostacoli (gradini, strettoie eccetera) nell'ingresso, lungo i corridoi, attraverso i diversi accessi (porte), negli spogliatoi, nelle docce e nel passaggio al piano vasca; in questi spazi dovranno essere sempre presenti corrimano di altezze differenti.

Gli spogliatoi devono essere ampi e permettere agli utenti disabili di spostarsi comodamente con la carrozzina o con le stampelle. Questi locali vanno sfruttati in modo da consentire ai pazienti di mantenere un livello soddisfacente di privacy e di raggiungere la massima

autonomia. Gli accompagnatori spesso si occupano di persone di sesso opposto al proprio; è bene dunque, che sia gli spogliatoi maschili sia quelli femminili siano dotati di spazi appositi, appartati.

Il centro deve essere dotato di servizi igienici per disabili. Le docce devono essere ampie e rispondere ai requisiti richiesti dalle leggi vigenti: facile accesso, seggiolini di sicurezza, maniglie, comandi facili da utilizzare e posti ad un'altezza raggiungibile da tutti.

Una volta giunti al piano vasca, che deve essere realizzato con piastrelle antisdrucciolo, il personale addetto può prendere in consegna il paziente. Gli operatori devono essere adeguatamente preparati a questo compito per evitare di arrecare danni, sia fisici sia psicologici. Al paziente stesso. Sul piano vasca possono essere presenti medici, terapisti della riabilitazione, assistenti bagnati, volontari e infermiere e ciascuno deve svolgere al meglio le proprie mansioni.

Le vasche dovrebbero essere due, possibilmente del tipo "svedese" a sfioro. La vasca grande, concepita come impianto polivalente, può ospitare sia le attività riabilitative sia quelle natatorie. Essa può essere divisa, in senso longitudinale, in due spazi: uno per il nuoto, attrezzato con le corsie, l'altro per la riabilitazione: Tale scelta è giustificata dal fatto che molti pazienti, specialmente nelle fasi avanzate della terapia, possono utilizzare il nuoto come attività fisica di mantenimento. Per effettuare questa divisione si possono utilizzare pareti mobili, che permettono di mantenere l'acqua a temperature differenti nei due spazi. Le temperature ideali per queste due zone sono: 28-29°C per quella adibita al nuoto e 30-32°C per quella riservata alla riabilitazione:

Sulla parete del lato corto della zona adibita alla riabilitazione si può predisporre l'impianto per il nuoto controcorrente, mentre sul lato lungo vanno installati dei corrimani, posti ad altezze differenti.

La vasca va dotata di faretti per l'illuminazione subacquea, posti lungo le pareti, i quali devono poter essere comandati anche separatamente.

La profondità della vasca grande varia dai 120 ai 180 cm così da permettere l'applicazione di tutte le metodiche riabilitative.

La vasca piccola può essere profonda dagli 80 ai 120 cm e in essa si svolgono attività riabilitative, di rilassamento e di ambientamento per adulti e bambini. Questa vasca può anche essere dotata di un impianto per l'idromassaggio e faretti per l'illuminazione subacquea.

Gli spazi attorno alle due vasche devono essere abbastanza ampi da permettere ai pazienti con le carrozzine e agli operatori di muoversi con facilità senza ostacolarsi a vicenda.

Entrambe le vasche devono avere una scala in muratura che scende in acqua declinando dolcemente, dotata di corrimano da entrambi i lati, nonché uno scivolo, sempre in muratura, per scendere in acqua con apposite carrozzine: Il paziente, una volta in acqua, esce dalla carrozzina e vi risale dopo avere terminato la seduta.

Sul bordo del lato lungo della vasca grande, dalla parte della zona adibita alla riabilitazione, in corrispondenza della bassa profondità, va installato un elevatore per consentire l'accesso ai pazienti non autonomi; un alto elevatore va installato sul bordo del lato lungo della vasca piccola. Entrambe le vasche possono essere dotate di un impianto di diffusione musicale sia esterno sia subacqueo.

L'illuminazione del locale piscine deve essere effettuata con lampade che dirigono la luce verso l'alto, in modo da non infastidire gli utenti e non falsare la percezione visiva della profondità dell'acqua.

VALUTAZIONE DEL PAZIENTE (solo da parte dello specialista)

Il paziente deve essere valutato dal terapeuta, in stretta collaborazione con il medico specialista che lo ha in cura.

Storia clinica

E' necessario informarsi sulla storia clinica del paziente: tipo di trauma e sue conseguenze, eventuali interventi chirurgici, situazione motoria precedente al trauma, evoluzione della funzionalità articolare e muscolare dopo il trauma e l'intervento, eventuali complicazioni, altre malattie, terapie riabilitative già eseguite, problemi di tipo psicologico e razionale.

Racconto del paziente

Al momento dell'incontro con il paziente è consigliabile ascoltarlo, senza intervenire, mentre spiega quali sono le sue condizioni attuali: grado di autonomia motoria nella quotidianità, sintomatologia dolorosa, limiti funzionali:

Valutazione del terapeuta

Successivamente il terapeuta deve valutare il paziente, a terra, dal punto di vista biomeccanico: funzionalità articolare passiva e attiva, attività muscolare globale e segmentarla, eventuali vizi posturali a riposo, possibili compensi durante i movimenti segmentari, deambulazione.

Per quanto concerne la valutazione del paziente affetto da patologie di tipo neurologico si procede, abitualmente, come segue:

- valutazione dell'autonomia e dell'autosufficienza nel quotidiano (nell'ambito familiare, scolastico, lavorativo);
- valutazione neuromotoria (osservazione clinica e dati strumentali);
- valutazione logopedia (aspetti verbali e non verbali della comunicazione linguistica);
- valutazione neuropsicologica (valutazione qualitativa dei comportamenti utilizzati dal paziente e valutazione dei test.);
- valutazione psicologica (dinamiche intrafamiliari, vissuto del paziente, sostegno al paziente e alla famiglia).

A questo punto si chiede al paziente di parlare del suo vissuto in acqua prima dell'evento traumatico o della malattia: si immergeva con piacere, sapeva nuotare, provava paura, ha subito traumi in acqua o ricorda eventi drammatici che lo hanno portato a temere il contatto con l'acqua?

A proposito della valutazione del paziente in riferimento al suo rapporto con l'acqua, proponiamo a titolo indicativo una scheda.

Una volta rilevati tutti questi dati, sempre in collaborazione con lo specialista, si può stilare un programma di riabilitazione in acqua, tenendo conto degli obiettivi a breve, medio e lungo termine.

Dopo aver spiegato al paziente quali sono i comportamenti idonei a evitare pericoli e incidenti (corretto uso della scaletta per scendere in acqua, come deambulare sul bordo vasca scivoloso eccetera) lo si fa entrare in acqua e, mentre inizia a svolgere il lavoro propostogli, si continua l'osservazione, che durerà per tutto il tempo della seduta.

E' infatti molto importante correggere tempestivamente il paziente durante gli esercizi, soprattutto nel periodo iniziale della terapia.

ORGANIZZAZIONE DI UNA SEDUTA DI RIABILITAZIONE IN ACQUA.

La durata di una seduta di riabilitazione in acqua può variare in funzione della patologia da cui è affetto il paziente, del momento patologico (acuto, subacuto, cronico), del tipo di terapia proposta e dei suoi obiettivi, delle condizioni psicologiche del paziente, della temperatura dell'acqua.

A titolo puramente indicativo possono essere suggeriti i seguenti tempi:

Idromassaggio in acqua alla temperatura di 34-36°C: da 10 a 20 minuti

Sedute in acqua a 30-32 °C: da 20 a 45 minuti

Sedute in acqua a 28-30°C: da 20 a 45 minuti, fino ad arrivare a 60 minuti con pazienti allenati.

Il rapporto numerico ideale, per ciò che riguarda una seduta di riabilitazione in acqua, è di un paziente per ciascun operatore.

Il terapeuta deve avere infatti la possibilità di dedicare molta attenzione al paziente, in quanto l'ambiente nuovo e le difficoltà che esso crea possono metterlo in una situazione di disagio psico-emotivo.

Durante le fasi dedicate al mantenimento dei risultati ottenuti con la terapia individuale è possibile effettuare sedute con piccoli gruppi (4-5 persone), formati da pazienti affetti dalle stesse patologie o da patologie molto simili.

ASPETTI PSICOLOGICI E RELAZIONALI LEGATI ALL'INCONTRO CON L'ACQUA.

Insicurezza

Un paziente che si presenta per la prima volta in piscina si trova in una condizione di insicurezza dovuta al fatto che non conosce né l'ambiente né il terapeuta e soprattutto non sa che cosa lo aspetta: nella maggioranza di casi infatti non sa in che cosa consista la riabilitazione in acqua. Questa condizione di insicurezza lo rende teso, diffidente preoccupato, in altre parole il paziente è in uno stato ansioso. Inoltre va tenuto presente che egli versa in condizioni psicologiche già precarie a causa della malattia: il dolore, la disabilità, la mancanza di autonomia, la dipendenza dagli altri, l'incertezza del recupero lo rendono insicuro, pessimista e poco incline alla relazione.

L'ansia del paziente può essere aumentata anche dal suo vissuto nei riguardi dell'acqua. E' evidente che se prova un sentimento di paura o terrore di fronte all'eventualità di immergersi, se nella sua storia personale vi sono episodi negativi (come l'aver rischiato di annegare o l'aver assistito a eventi drammatici) oppure durante l'infanzia l'acqua gli è stata presentata come un elemento pericoloso e terrorizzante, l'incontro con l'acqua sarà sicuramente più difficile.

Ruolo fondamentale del terapeuta

A questo punto il ruolo svolto dal terapeuta diviene fondamentale per il buon esito della terapia.

Il primo compito del terapeuta è quello di accogliere il paziente tranquillizzandolo e rassicurandolo con parole semplici e chiare dalle quali emergano sicurezza nei propri mezzi e competenza,

inoltre è bene che il terapeuta spieghi al paziente come si svolgerà la terapia e lo informi circa gli obiettivi intermedi e finali, facendo attenzione però a non aumentare in lui l'ansia, utilizzando un gergo troppo tecnico o dando l'impressione di affidargli compiti troppo difficili, per i quali il paziente non si sente preparato.

Una volta convinto il paziente ad immergersi, il terapeuta deve soprattutto essere in grado di osservare il suo comportamento, ascoltarlo e capirne le esigenze; essere capace di adeguare le proposte di lavoro alle sue condizioni psico emotive, oltre che alla patologia da cui è affetto; incoraggiarlo a proseguire anche attraverso gratificazioni legate ai risultati ottenuti.

Terapeuta in acqua

Durante le prime sedute è bene che il terapeuta entri in acqua al fianco del paziente, in particolare qualora si tratti di un soggetto fobico. Questa vicinanza è utile per rassicurare il paziente e il terapeuta deve essere in grado di svolgere questo compito ricorrendo principalmente alla comunicazione non verbale tendente a dimostrare il piacere e il benessere derivanti dallo stare in acqua.

Comunicazione

È bene sottolineare l'importanza di una coerenza nella comunicazione non verbale e verbale: il terapeuta deve esprimere attraverso lo sguardo, il comportamento motorio (gesti, posture, espressioni del volto) il tono, il volume e il timbro della voce, gli stessi concetti espressi con le parole.

Questa coerenza risulta determinante affinché la relazione tra paziente e terapeuta si instauri e proceda in maniera efficace; il paziente poco alla volta sviluppa un sentimento di fiducia nel terapeuta che sta alla base della riuscita della terapia. È evidente che se il terapeuta, nel momento in cui invita il paziente a entrare in acqua o gli propone un esercizio, esprime attraverso i propri atteggiamenti una condizione di insicurezza, di preoccupazione, di svogliatezza o di fastidio, non può che indurre nel paziente confusione e sfiducia che vanno a intaccare le sue già limitate motivazioni.

ADATTAMENTO ALL'ACQUA

Adattamento e acquaticità: aspetti teorici

L'acqua rappresenta per l'uomo una realtà esterna, un ambiente nel quale immergersi, un ambiente da esplorare, da conoscere, un ambiente nel quale adattarsi progressivamente secondo un percorso che deve tenere conto della storia e delle caratteristiche di ciascuno.

Secondo Piaget, psicologo svizzero autore di numerosi studi sullo sviluppo del bambino e, in particolare, sullo sviluppo cognitivo, il soggetto è un attivo costruttore delle proprie conoscenze. L'organismo si modifica attraverso gli scambi con l'ambiente.

Assimilazione e accomodamento

Le strutture interne dell'organismo si trasformano, grazie all'interazione continua fra due processi che presiedono agli scambi tra il soggetto e l'ambiente:

L'assimilazione si verifica ogni volta che il soggetto incorpora nelle proprie strutture un elemento esterno. Tale processo trasforma i dati dell'esperienza, la realtà esterna, in funzione delle strutture interne;

L'accomodamento consiste nella modificazione delle strutture in funzione delle caratteristiche della realtà assimilata: le strutture si adeguano alla novità:

Queste due funzioni complementari guidano gli scambi dell'organismo con l'ambiente e ne determinano l'adattamento.

Esperienza adattiva in acqua

L'adattamento quindi stabilisca la forma di equilibrio dinamico fra organismo e realtà esterna. La forma di adattamento più alta è secondo Piaget l'atto di intelligenza..

Le proprietà fisiche dell'acqua determinano costrizioni e vincoli che ciascuno di noi deve affrontare al momento dell'immersione.

L'obiettivo principale dell'adattamento è quello di sviluppare una conoscenza personale, individuale, dei propri modi di reagire ai vincoli imposti dall'acqua. L'esperienza adattiva in acqua viene vissuta mettendo in gioco l'intera personalità del soggetto. Le componenti cognitive, motorie, sensoriali, psicologiche, affettive, relazionali e sociali.

Esperienza individuale

Si tratta, dunque, di un'esperienza di tipo globale, durante la quale ciascuno può seguire un percorso di adattamento secondo i propri tempi e i propri ritmi.

Il paziente non deve conformarsi ad un modello motorio da riprodurre, uguale per tutti, fatto di tecniche precostituite, ma elaborare situazioni individuali aperte, che gli permettano di vivere la propria esperienza corporea in acqua.

L'effetto della spinta di galleggiamento libera l'uomo dal peso del corpo e fa in modo che l'elemento acqua lo sostenga. Pur risultando il carico diminuito, il movimento più libero e meno faticoso, tale condizione obbliga a riorganizzare la funzione tonica e l'equilibrio: il contatto con il terreno risulta difficoltoso, il controllo della verticalità complicato, lo schema corporeo modificato. Inoltre il paziente deve fare i conti con la resistenza dell'acqua che rende difficili gli spostamenti e impone movimenti lenti e controllati.

Perturbazioni sensoriali

Oltre alle variazioni relative alla sensibilità propriocettiva, si viene a determinare anche una perturbazione sensoriale a livello della vista e dell'udito (i rumori e i suoni sott'acqua sono molto differenti da quelli abitualmente percepiti sulla terra), del gusto, (l'acqua ha un sapore) e dell'olfatto (l'acqua ha un odore), così come un'iperstimolazione della sensibilità cutanea.

Va ricordato poi che chiunque si trovi in acqua sviluppa, poco alla volta, una maggiore attenzione alle informazioni enterocettive, ovvero provenienti dagli organi interni. Ciò è dovuto al fatto che l'essere avvolti dall'acqua pone in una condizione di "isolamento" che favorisce la concentrazione e l'attenzione alle sensazioni interne.

Tutte queste perturbazioni sensoriali producono una profonda modificazione della percezione spazio-temporale e obbligano la persona immersa ad adattarsi progressivamente alle nuove condizioni.

Va ricordato inoltre che l'essere avvolti dall'acqua può rimandare il soggetto all'esperienza intrauterina. Tale regressione ha normalmente risvolti positivi sull'esperienza dell'adattamento acquatico, in quanto facilita nel soggetto la tendenza a farsi cullare, a farsi portare dall'acqua. Essa, però può creare in alcuni soggetti un disagio che si manifesta attraverso un comportamento ansioso.

L'acqua, specialmente se a temperatura sufficientemente calda, risulta essere un mediatore in grado di facilitare le relazioni interpersonali e in particolare quelle affettive (per esempio nel caso della relazione affettiva madre-bambino),

Essa aiuta le persone a vincere le inibizioni e le vergogne grazie alla condizione di nudità che le rende tutte uguali, facilita i contatti corporei e predispone a un'attività ludica.

L'adattamento all'ambiente acquatico attraverso un percorso individuale, sebbene attuato all'interno di un gruppo porta il soggetto a essere "acquatico", a saper stare in acqua, a essere dotato di "acquaticità". Per molte persone questo percorso rappresenta il passaggio da una condizione di "malessere" a una condizione di "benessere" acquatico.

Bibliografia:

- Watsu, liberare il corpo in acqua di Harold Dull
- Visualizzazione e movimento di Eric Franklin
- Matsyoga: lo yoga in acqua di Stefania Montagna
- Yoga kundalini, il risveglio dell'energia vitale di Lothar-Rüdiger Lütge
- Self-Shiatsu, come farsi lo shiatsu da soli di Gioachino Allasia
- Atlante di Anatomia Umana di Angelo Farina
- Teoria e pratica dello Yoga di B.K.S. Iyengar
- Teoria e pratica del pranayama, l'arte della respirazione yoga di B.K.S. Iyengar
- Eutonia di Mariann Kjellrup