

POSTURE DA SEDUTI

Posizione seduta semplice | Sukhasana

Sukhasana è una postura molto comune, ma molte persone trovano molto difficile sedersi a terra con le gambe incrociate. Quindi, come insegnanti, dovrete spesso correggerla o modificarla. È molto importante che una persona, quando è seduta, mantenga la sua curva lombare. Se non è seduta correttamente, perderà questa curva.

Problemi comuni

Uno degli errori più comuni commessi dai nuovi praticanti è quello di provare a sedersi direttamente a terra. Per la maggior parte delle persone tentare di sedersi in questa posizione può portare a dolori alla schiena e alle ginocchia e persino a problemi cronici.

Qui entrano in gioco due questioni anatomiche:

- Posizione del bacino

Affinché la colonna vertebrale sia eretta e la curva lombare sia corretta, il bacino deve trovarsi in una cosiddetta inclinazione anteriore. Quindi, in questo caso, si è seduti su quelle che vengono comunemente chiamate ossa di seduta (tuberosità ischiatiche). A questo punto, la colonna vertebrale ha una base adeguata per trovarsi nella sua naturale curva a doppia S, espansa e sostenuta dall'equilibrio tra i muscoli addominali e dorsali. Se questi muscoli sono attivati da una base corretta, non ci sono tensioni inutili sulla schiena.

Come si fa a sapere se gli allievi sono seduti correttamente? Osservate la posizione delle ginocchia rispetto al bacino. Se le ginocchia sono più in alto del bacino, si siederanno sull'osso sacro sforzando la schiena. Le ginocchia dovrebbero essere idealmente al di sotto del bacino; in alcuni casi di ottima rotazione esterna dell'articolazione dell'anca, è accettabile anche avere le ginocchia allo stesso livello del bacino.

La tecnica migliore è quella di sedersi su un cuscino o un blocco per sollevare il bacino più in alto delle ginocchia, consentendo di creare l'inclinazione anteriore come spiegato sopra.

Anche se l'allievo è seduto sul cuscino, potrebbe comunque inclinarsi e perdere la corretta curva lombare.

Per assistere lo studente, posizionarsi dietro di lui con il lato della caviglia appoggiato alla parte inferiore della sua colonna vertebrale. Usare le mani a lama contro la parte anteriore delle spalle e stabilizzare le spalle sollevando la caviglia e guidando il bacino in un'inclinazione in avanti.

- Posizione delle ginocchia

Assicurandosi che il bacino sia più alto delle ginocchia, si elimina già una grande quantità di stress sulla schiena e sull'articolazione del ginocchio. Per trovare davvero la posizione ideale, tuttavia, le ginocchia dovrebbero essere appoggiate sul pavimento o su un supporto.

Quando ci si siede a gambe incrociate su un cuscino da meditazione, spostando semplicemente il peso in avanti verso il bordo del cuscino e allargando la distanza tra le ginocchia, la maggior parte delle persone è in grado di appoggiare le ginocchia a terra. Questo è importante perché se le ginocchia sono "a penzolini" senza sostegno, prima di tutto si potrebbe iniziare a sentire la tensione nell'articolazione del ginocchio e, in secondo luogo, dopo un po' si potrebbe iniziare a inclinarsi

all'indietro sul coccige. La messa a terra delle ginocchia aiuta a mantenere l'integrità del bacino e protegge le articolazioni del ginocchio.

Se le ginocchia non sono appoggiate sul tappetino, si può semplicemente mettere una coperta sotto le ginocchia come sostegno.

Posizione del Diamante | Vajrasana

Vajrasana, la posa del diamante, è un'ottima alternativa a Sukhasana, perché in questa posizione si sta sempre seduti sulle ossa e si ottiene la curva lombare. In Vajrasana ci si siede sulle ginocchia, con i glutei appoggiati sui talloni.

Problemi comuni

- Gobba nella parte centrale e superiore della schiena

A volte le persone possono essere ingobbite nella Posizione del Diamante. Questo accade comunemente quando l'allievo non si siede attivamente. Per correggere la gobba nella parte centrale e superiore della schiena, sediamoci su un ginocchio e posizioniamo l'esterno dell'altro quadricipite orizzontalmente lungo la parte centrale della schiena dello studente. Mettiamo le mani intorno alle spalle dello studente e stabilizziamo le spalle. Quindi, usando i quadricipiti, solleviamo e raddrizziamo delicatamente il centro della schiena.

- Dolore alle ginocchia

A volte le persone non trovano comoda la posizione del diamante a causa delle ginocchia strette. In questo caso, chiedi all'allievo di posizionare un cuscino tra i talloni e di sedersi su di esso. Per le sessioni prolungate nella posizione del diamante (ad esempio durante la meditazione), si raccomanda a tutti di utilizzare un cuscino. Per le persone con ginocchia strette o con problemi alle ginocchia, si può semplicemente aumentare il supporto (magari due cuscini invece di uno), in modo da togliere molta pressione alle ginocchia.