CORPO ED ENERGIA

Yoga sulla sedia per senior in 28 giorni

Quattro settimane di sedute dolci da seduti, da 10 a 20 minuti al giorno, a caratteri grandi, con le regole di sicurezza e gli studi che le sostengono



आसन

āsana

YOGIDE

Estratto gratuito

Indice

Prima di iniziare 3

- Com'è organizzato questo libro 4
- Che cosa le serve 4

Capitolo 1. Prima di cominciare: precauzioni e parere medico 6

- La regola d'oro: comodità e stabilità 6
- Si fermi subito se sente una di queste cose 6
- Sensazioni normali che di solito vanno bene 7
- La pressione arteriosa 7
- Le cadute 8
- Protesi d'anca e di ginocchio 8
- Osteoporosi e ossa fragili 9
- Capogiri e vertigini 10
- Dopo un intervento o una malattia 10
- Gli occhi 10
- Altre situazioni da segnalare al medico 10
- Lo yoga è sicuro? 11
- Riepilogo del capitolo 1 11

Solo per uso personale dell'acquirente; condivisione e rivendita non consentite. Questo libro informa e non sostituisce né un insegnante qualificato né il parere del medico. Domande: administration@lacangel.fr

Prima di iniziare

Questo libro fa per lei se desidera muoversi, respirare e riposare un po' meglio, e preferisce farlo su una sedia. Forse scendere a terra è difficile. Forse l'equilibrio non è più quello di una volta. Forse desidera semplicemente un inizio calmo e sicuro. Lo yoga sulla sedia è nato proprio per questo.

Non occorre essere flessibili. Non occorre alcuna esperienza. Non occorrono vestiti speciali. Le servono una sedia robusta, una quindicina di minuti e la disponibilità ad andare piano.

Le pratiche di questo libro vengono dall'hatha yoga come lo si insegna ancora in India, anche lungo il Gange a Rishikesh, e dai semplici movimenti delle articolazioni che scuole indiane come la Bihar School of Yoga insegnano ai principianti e ai convalescenti. Una posizione fatta su una sedia resta una posizione. Il respiro resta il respiro. Non si perde nulla di essenziale.

Questo libro si fonda su tre promesse.

Primo, la sicurezza viene prima di tutto. Il capitolo 1 spiega quando non praticare, quando fermarsi e quando chiamare aiuto. Lo legga per primo. Ogni esercizio offre poi una versione più dolce, e ogni movimento che comporta un rischio dice che cosa evitare e chi dovrebbe saltarlo.

Secondo, ciò che diciamo sui benefici è documentato. Il capitolo 9 descrive studi reali sullo yoga sulla sedia e sullo yoga per le persone anziane. Ognuno è stato verificato su PubMed prima di essere citato, e ognuno è elencato per intero alla fine, con il suo DOI e il suo numero PubMed. Dove le prove sono deboli, lo diciamo.

Terzo, questo non è un consiglio medico. Un libro non può visitarla. Non può conoscere il suo cuore, le sue ossa o i suoi farmaci.

> **Ne parli con il suo medico prima di cominciare**
>
> se ha una malattia del cuore o dei polmoni, la pressione alta o bassa, capogiri

> o svenimenti, una caduta recente, l'osteoporosi, una protesi d'anca o di ginocchio, un intervento chirurgico recente di qualsiasi tipo, o se ha dei dubbi. Gli mostri questo libro. La maggior parte dei medici è contenta di vedere un paziente che vuole muoversi. In caso di emergenza, chiami il 112: è il numero unico di emergenza in Italia, in Svizzera e in tutta l'Unione europea, ed è anche il numero di emergenza in India.

Com'è organizzato questo libro

I caratteri sono grandi (testo in corpo 14). Le frasi sono brevi e i passaggi sono numerati. Gli esercizi seguono sempre lo stesso schema:

- **Posizione di partenza**: come sedersi o stare in piedi prima di cominciare.
- **Passaggi**: numerati, un movimento per passaggio.
- **Quante volte**: respiri o ripetizioni.
- **Da evitare**: che cosa non fare, e chi dovrebbe saltare l'esercizio.
- **Versione più dolce**: un modo più facile, per i giorni di stanchezza o le articolazioni rigide.

Legga una volta i capitoli da 1 a 3. Richiedono circa mezz'ora. Poi segua le quattro settimane nell'ordine. Il capitolo 10 contiene il calendario e le schede delle sedute da stampare e tenere vicino alla sedia.

Che cosa le serve

- Una sedia robusta senza rotelle e, idealmente, senza braccioli (il capitolo 2 spiega come sceglierla).
- Una superficie antiscivolo: un tappeto che non scivoli, oppure un tappetino da yoga sotto le gambe della sedia.
- Un cuscino o un asciugamano piegato.
- Una cintura, una sciarpa o il cordone di una vestaglia (una «cinghia»).
- Vestiti comodi che lascino muovere. Piedi nudi o calze antiscivolo. Non calze normali su un pavimento liscio.
- Un bicchiere d'acqua a portata di mano.

- Per la settimana 3: una seconda sedia robusta o il piano della cucina a cui tenersi stando in piedi.

Capitolo 1. Prima di cominciare: precauzioni e parere medico

Legga questo capitolo prima di qualsiasi esercizio. È il più importante del libro.

La regola d'oro: comodità e stabilità

La definizione più antica della posizione nella tradizione dello yoga è lunga tre parole. Nello Yoga Sūtra attribuito a Patañjali, il sūtra 2.46 dice:

> **sthira-sukham āsanam**
>
> (स्थिरसुखमासनम्). Nostra traduzione: «La posizione è stabile e comoda».

Stabile significa che lei è in equilibrio e al sicuro. Comoda significa che può respirare con facilità. Se un esercizio la fa trattenere il respiro, stringere i denti o vacillare, vuol dire che ha superato il limite. Torni dove si sente stabile e a suo agio. Non è uno yoga di serie B. È la definizione stessa della posizione yoga.

La tradizione ha un'altra parola per questa scelta: ahiṃsā (अहिंसा), non nuocere. È la prima delle regole etiche dello Yoga Sūtra (2.30). Comincia dal proprio corpo.

Si fermi subito se sente una di queste cose

> **Interrompa l'esercizio, resti immobile sulla sedia e respiri con calma se sente:**
>
> - dolore, pressione o oppressione al petto;
> - una mancanza di fiato che non si calma in pochi respiri;
> - capogiri, testa leggera o la sensazione di stare per svenire;
> - un battito del cuore accelerato, martellante o irregolare;
> - un dolore improvviso e acuto a un'articolazione, alla schiena o al collo;

- un intorpidimento, un formicolio o una debolezza nuovi a un braccio, a una gamba o al viso;
- una vista improvvisamente offuscata o un forte mal di testa;
- nausea o sudore freddo.

Se la sensazione non passa rapidamente, o se è forte, **chiami il 112**. Non si metta lei alla guida.

Il dolore al petto, la debolezza improvvisa di un lato del corpo, il viso che si affloscia da un lato o la difficoltà a parlare sono sempre emergenze. Non aspetti di vedere se passano.

Sensazioni normali che di solito vanno bene

Di solito va bene	Si fermi e chieda consiglio
Un leggero allungamento che svanisce in pochi secondi	Un dolore acuto, lancinante o come una scossa elettrica
Sentirsi un po' accaldati	Dolore o pressione al petto
Una leggera stanchezza dopo la seduta	Un capogiro che non passa
Un leggero indolenzimento dei muscoli il giorno dopo	Un dolore chiaramente peggiore il giorno dopo e quello successivo
Articolazioni rigide all'inizio che si sciolgono con il movimento	Un'articolazione che si gonfia, o diventa calda e arrossata

La pressione arteriosa

Alcuni movimenti modificano per un momento la pressione: tenere a lungo le braccia sopra la testa, trattenere il respiro, piegarsi in avanti e risalire in fretta.

- **Non trattenga mai il respiro** in questo programma. Inspiri ed espiri durante ogni movimento.
- Se ha la **pressione alta**, tenga le braccia sotto l'altezza delle spalle quando cominciano a sembrarle pesanti, e non resti con le braccia alzate per più di qualche respiro. Prenda come al solito i farmaci prescritti dal suo medico.
- Se ha la **pressione bassa**, o se ha capogiri quando si alza in piedi, si rialzi

molto lentamente. Resti a sedere qualche respiro dopo ogni piegamento in avanti. Non si alzi mai in piedi direttamente da un piegamento in avanti.

- Se la sua pressione non è controllata, o se il medico ha cambiato di recente la sua terapia, chieda prima di cominciare.

Le cadute

Una caduta può cambiare la vita di una persona anziana. Su una sedia, o in piedi con una mano su un sostegno, il rischio di cadere durante la pratica resta basso, mentre forza ed equilibrio vengono comunque allenati. (Che lo yoga prevenga le cadute nella vita di tutti i giorni è un'altra questione, e non è stato dimostrato: veda il capitolo 9.)

- Si assicuri che la sedia non possa scivolare o ribaltarsi (capitolo 2).
- Liberi il pavimento intorno a sé: niente tappeti con i bordi arricciati, niente cavi, niente animali tra i piedi.
- Nella settimana 3, quando sta in piedi, **si tenga sempre allo schienale di una sedia robusta o al piano della cucina con almeno una mano.** Con due mani se ha dei dubbi.
- Stia a piedi nudi o con calze antiscivolo. Le calze normali su un pavimento liscio sono pericolose.
- Se è caduto nell'ultimo anno, o se ha paura di cadere, lo dica al suo medico. Chieda se una valutazione del rischio di caduta o un fisioterapista potrebbero aiutarla. Molti servizi sanitari li offrono.
- Non faccia gli esercizi in piedi quando non c'è nessuno in casa con lei, se ha un rischio elevato di cadute, a meno che non porti con sé un dispositivo di allarme o un telefono.

Protesi d'anca e di ginocchio

Se ha una protesi d'anca o di ginocchio, il suo chirurgo o il suo fisioterapista possono averle dato delle **precauzioni di movimento.** Le segua. Vengono sempre prima di questo libro.

Dopo una protesi d'anca, spesso si raccomanda per un certo periodo di non

piegare l'anca oltre l'angolo retto, di non accavallare le gambe e di non ruotare sulla gamba operata. Le regole esatte dipendono dal tipo di intervento e dal chirurgo. In questo libro:

- Non accavalli le gambe. Nessun esercizio di questo libro lo chiede.
- Nei piegamenti in avanti, mantenga il movimento piccolo e tenga le ginocchia più in basso delle anche: si sieda su un cuscino rigido se la sedia è bassa.
- Nelle torsioni, ruoti soltanto la parte superiore del corpo. Tenga entrambi i piedi ben appoggiati e le ginocchia rivolte in avanti.

Dopo una protesi di ginocchio, inginocchiarsi e piegare molto il ginocchio possono essere scomodi o vietati. Nessun esercizio di questo libro chiede di inginocchiarsi. Pieghi e distenda il ginocchio solo quanto le permette il fisioterapista.

Osteoporosi e ossa fragili

Se ha l'osteoporosi o l'osteopenia, o se si è rotto un osso in una caduta lieve, faccia attenzione ai **piegamenti in avanti con la colonna arrotondata sotto carico**. Alla Mayo Clinic, la dottoressa Mehrsheed Sinaki ha descritto tre persone con una bassa densità ossea (osteopenia) che hanno sviluppato dolore o fratture da compressione delle vertebre dopo esercizi yoga di flessione della colonna (Sinaki, 2013). Sono casi clinici, non studi controllati, e non ci dicono quanto spesso accada. Ci dicono però che cosa evitare.

In questo libro:

- I piegamenti in avanti si fanno con la **schiena lunga e dritta**, piegandosi dalle anche, mai arrotolandosi verso il basso.
- Nessun piegamento in avanti scende più in basso di quanto lei possa fare mantenendo la schiena lunga.
- Le torsioni sono piccole e lente, e le mani non la tirano mai più in profondità.
- Ogni esercizio che coinvolge la colonna ha una nota per le ossa fragili.

Chieda al suo medico o al suo fisioterapista quali movimenti sono adatti a lei.

Capogiri e vertigini

- Giri la testa lentamente. Tenga gli occhi aperti negli esercizi per il collo.
- Se soffre di vertigine posizionale, o se girare la testa le dà capogiri, renda più piccoli i movimenti del collo o li salti.
- Se ha un capogiro, si fermi, guardi un punto fisso davanti a sé e respiri lentamente.
- Eviti di chiudere gli occhi stando in piedi.

Dopo un intervento o una malattia

Dopo qualsiasi intervento, in particolare all'addome, al torace, al cuore, agli occhi, alla colonna, all'anca o al ginocchio, chieda al chirurgo quando può cominciare un esercizio dolce e che cosa deve evitare. Dopo un infarto o un ictus recente, segua il programma di riabilitazione che le dà la sua équipe. Questo libro può venire dopo, con il loro accordo.

Gli occhi

Se ha un glaucoma, o ha subito di recente un intervento agli occhi, eviti di mettere la testa più in basso del cuore. Nessun esercizio di questo programma lo fa, ma non lo aggiunga.

Altre situazioni da segnalare al medico

- Diabete: tenga a portata di mano una bevanda o uno spuntino zuccherati, soprattutto se usa l'insulina o compresse che possono abbassare la glicemia. Pratichi in un momento che sa essere sicuro per lei.
- Artrite grave o un'articolazione infiammata: lasci riposare l'articolazione infiammata. Muova dolcemente le altre.
- Frattura recente, ernia, o un dolore di cui non conosce la causa: chieda prima.
- Problemi respiratori: gli esercizi di respirazione dolci di solito vanno bene, ma segua i consigli del suo medico o della sua équipe respiratoria.

Lo yoga è sicuro?

Un'ampia revisione sulla sicurezza dello yoga, di Holger Cramer e colleghi, ha riunito 94 studi randomizzati con 8.430 partecipanti. Ha trovato che lo yoga non provocava più eventi avversi delle cure abituali o di altri esercizi; rispetto a programmi psicologici o educativi come l'educazione sanitaria, lo yoga comportava più eventi lievi (Cramer et al., 2015). Una revisione separata di 76 casi pubblicati ha trovato che le posizioni e le tecniche citate più spesso erano la posizione sulla testa, la candela, il loto e la respirazione energica; dieci dei casi riguardavano una condizione preesistente, soprattutto glaucoma o bassa densità ossea (Cramer et al., 2013). Nessuna di queste posizioni o tecniche si trova in questo libro.

Riepilogo del capitolo 1

- Stabile e comoda: questa è la regola.
- Non trattenga mai il respiro.
- Si fermi subito in caso di dolore al petto, mancanza di fiato, capogiri, dolore acuto o un intorpidimento nuovo. Chiami aiuto se non passa.
- Si tenga a un sostegno robusto ogni volta che sta in piedi.
- Segua le precauzioni del chirurgo dopo una protesi d'anca o di ginocchio.
- Con le ossa fragili, tenga la schiena lunga nei piegamenti in avanti.

Fine dell'estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine accompagnino già la Sua pratica e che mostrino come è costruito il resto del libro: passi chiari, testi citati con la loro fonte, niente di inventato.

Il libro completo ha 60 pagine.

Lo trova qui: https://yogide.com/it/libri/yoga-sulla-sedia-per-senior-28-giorni/

Pagamento unico, PDF subito.