

Apertura delle Anche

Dovuto al tipico stile di vita occidentale , molte persone soffrono di problemi delle anche come l'artrite o artrite reumatoide, o hanno una apertura limitata delle anche. Spesso mancano sia il tono muscolare necessario per avere il corretto funzionamento delle anche sia la mancanza di flessibilità. Ciò può causare difficoltà nella vita quotidiana, malessere generale e in particolare problemi nell'attività fisica. Una gran parte della popolazione trascorre la sua giornata lavorativa seduta davanti un computer, seduta in una macchina, o a fare un altro tipo di lavoro sedentario. Tra i molti problemi causati nel rimanere periodi di tempo estesi in una tale posizione, uno di questi è la perdita di flessibilità nelle anche. Mantenendo le articolazioni delle anche spesso in posizione seduta gradualmente perdiamo la naturale libertà di movimento. Questo può essere visto drasticamente quando una persona sedentaria si avvicina lo yoga per la prima volta. Solo cercando di sedersi per alcuni minuti con le gambe incrociate all'inizio della pratica diventa un esercizio intenso. Al fine di ri sviluppare l'apertura delle anche e ripristinare un funzionamento sano abbiamo bisogno di guardare la gamma dei movimenti che le anche eseguono ed i modi per migliorare ciascuno di questi.

In questo relazione vorrei discutere i sette movimenti dell'articolazione dell'anca, i muscoli coinvolti, l'importanza di ciascuno, alcuni asana che prendono di mira il tipo di movimento ed i benefici di ciascuno in altre attività quotidiane. I sette tipi di movimento dell'anca sono flessione, estensione, abduzione, adduzione, rotazione esterna, rotazione interna e circonduzione. L'anca utilizza una combinazione di questi movimenti per portare la gamba in posizioni diverse, perciò molti asana lavorano su questi movimenti diversi. Vorrei anche sottolineare che il concetto di eseguire le asana è quello di preparare il corpo a stare calmo e comodamente seduto per lunghi periodi di tempo in meditazione. L'apertura delle anche è essenziale per questo obiettivo ed è uno dei maggiori fattori che ferma molte persone nella pratica della meditazione. Anche se in questa relazione mi concentrerò su una mentalità più occidentale della funzionalità nella vita quotidiana, l'obiettivo generale di aprire le anche nello yoga è quello di sedersi in padmasana, o un'altra asana meditativa, in modo che la mente non è distratta dal disagio fisico.

Il primo tipo di movimento dell'anca è la flessione. La flessione dell'anca è il movimento che fa sollevare la coscia verso il petto. I muscoli coinvolti in questa azione sono la ileo-psoas, retto femorale, e sartorio. Questo movimento aiuta nella maggior parte dei movimenti di tutti i giorni per esempio camminare, piegarsi, e anche stare seduti. A seconda che il movimento sia attivo o passivo e se la gamba è estesa o piegata cambia la gamma e la facilità di questo movimento. E' importante sia fare stretching su questo tipo di articolazione che rafforzarlo. Alcune delle asana che consentono di aumentare la flessione dell'anca sono padahasthasana (in piedi piegamento in avanti), Adho Mukha Svanasana (posizione del cane con la testa in giù), pashimottanasana (seduto piegamento in avanti), parsvottasana (posizione del triangolo rivolto verso la gamba), adho mukha Virasana (posizione dell'eroe piegato in avanti), janu sirsasana (posizione della testa al ginocchio).

Il secondo tipo di movimento dell'anca è l'estensione. L'estensione dell'anca è il movimento di portare la gamba verso la parte posteriore del corpo. I muscoli coinvolti in questa azione sono il grande gluteo, semitendiunus, semimembranoso, bicipite femorale e il grande adduttore. Questo movimento è importante per stare in piedi in posizione eretta, camminare e fare la maggior parte delle attività fisiche. Alcune delle asana che consentono di aumentare l'estensione dell'anca sono Chakrasana Ardha (mezza ruota piegata all'indietro), virabdrasana 1 (posizione del guerriero 1), virabdrasana 3 (posizione del guerriero 3), urdva mukha Svanasana (posizione del cane con la testa in su), Supta Virasana (posizione del

eroe sdraiato), Ustrasana (posizione del cammello), dhanurasana (posizione della barca) e Salabhasana (posizione della cavalletta).

Il terzo tipo di movimento dell'anca è l'abduzione. Abduzione dell'anca è il movimento di sollevare la gamba lateralmente verso il lato del corpo, separando le cosce. I muscoli coinvolti in questa azione sono il grande gluteo, gluteo medio, gluteo minimus, e tensore della fascia lata. Questo movimento è importante per spostarsi lateralmente durante l'attività fisica. Alcune delle asana che consentono di aumentare l'abduzione dell'anca sono uttihita trikonasana (posizione del triangolo), uttihita parsvakonasana (posizione del triangolo in estensione), virabdrasana 2 (posizione del guerriero 2), ardha chandrasana (posizione della mezza luna), posizione della rana e Baddha Konasana (posizione della farfalla).

Il quarto tipo di movimento dell'anca è l'adduzione. Adduzione dell'anca è il movimento di portare la gamba all'altro lato del corpo, incrociandola di fronte o dietro la gamba opposta. I muscoli coinvolti in questa azione sono gli adduttori magnus, brevis e lungus, e la pettineo e gracile. Questo movimento è importante per la mobilità laterale e la stabilità. Alcune delle asana che consentono di aumentare l'adduzione dell'anca sono kapotasana (posizione del piccione), garudasana (posizione dell'aquila), gomukhasana (posizione della faccia della mucca), parvritta trikonasana (posizione del triangolo in torsione), parvritta parsvakonasana (posizione del triangolo in torsione estesa), vakrasana (torsione seduta con una gamba estesa) e ardha matyandrasana (torsione seduta con le gambe incrociate).

Il quinto tipo di movimento dell'anca è la rotazione esterna. La rotazione esterna dell'anca è il movimento di ruotare le dita dei piedi verso l'esterno, distanti tra loro quando in piedi. I muscoli coinvolti in questa azione sono i piriforme, gemello superiori, otturatore interno, gemello inferiore, otturatore esterno e quadrato del femore. Questo movimento è importante per aprire la gamba quando il ginocchio è piegato e per avere una più ampia gamma di movimento. Alcune delle asana che consentono di aumentare la rotazione esterna dell'anca sono kapotasana (posizione del piccione), uttihita trikonasana (posizione del triangolo), uttihita parsvakonasana (posizione del triangolo in estensione), virabdrasana 2 (posizione del guerriero 2), ardha chandrasana (posizione della mezza luna), vrikshasana (posizione del albero) e baddha konasana (posizione della farfalla).

Il sesto tipo di movimento dell'anca è la rotazione interna. La rotazione interna dell'anca è il movimento di rotazione delle dita dei piedi verso l'interno, verso l'altro piede quando in posizione eretta. I muscoli coinvolti in questa azione sono i latae fasce tensore, gluteo medio e gluteo minimus. Questo movimento è importante per assistere nell'estensione dell'anca quando siamo in piedi in quanto contribuisce ad assicurare la corretta rotazione del bacino. Alcune delle asana che consentono di aumentare la rotazione interna dell'anca sono garudasana (posizione dell'aquila) e supta virasana (posizione del eroe sdraiato).

Il settimo tipo di movimento dell'anca è la circonduzione. E' il movimento di creare grandi cerchi ruotando il femore nell'articolazione dell'anca. Molti muscoli sono coinvolti in questa azione e tutte quelle sopra citate. Questo movimento è importante per l'agilità complessiva del femore e la scorrevolezza nel movimento. Ci sono molti esercizi che si possono fare prima o durante una pratica di asana per aiutare la circonduzione dell'anca, come la realizzazione di rotazioni in senso orario e anti orario dell'anca mentre ci si appoggia sulle mani e sulle ginocchia, e muovendo le anche in un movimento circolare in piedi aprendo la gamba da uttitha hasta padangustahasana (in piedi tenendo gli alluci) di fronte al corpo portandola di lato.

Quando si crea una pratica di asana è importante integrare tutti i sette tipi di movimento per creare una sensazione di apertura dell'anca. Per ogni tipo di movimento ci sono asana progettati per lavorare le articolazioni con intensità diverse. In generale, le asana eseguite con le gambe estese lavorano più intensamente rispetto a quelli con le ginocchia piegate. In conclusione, vorrei anche ricordare l'importanza di proteggere il ginocchio durante l'esecuzione di esercizi di apertura dell'anca. Spesso

in queste posizioni, come padmasana, il ginocchio viene forzato in una rotazione interna a causa della mancanza di mobilità dell'anca. Questo dovrebbe essere evitato. La funzione del ginocchio è di piegarsi ed estendersi in un movimento lineare, non torcere. Come regola generale, se c'è qualche disagio al ginocchio durante l'esecuzione di asana apertura dell'anca, delicatamente bisogna uscire dalla posizione.

Resources

Chia, Jessica. "12 Hip-Opening Yoga Poses." Prevention. N.p., 27 May 2014. Web. 27 Apr. 2015.

Dawson, Heidi. "The Importance of Hip Internal Rotation." MultiBrief:. N.p., 29 Oct. 2014. Web. 27 Apr. 2015.

Johnson, Jolie. "Muscles Used in Hip Extension." LIVESTRONG.COM. LIVESTRONG.COM, 16 Aug. 2013. Web. 27 Apr. 2015.

Keller, Doug. "Overcome and Prevent Hip Pain." Overcome and Prevent Hip Pain. N.p., 12 May 2014. Web. 27 Apr. 2015.

"Muscles of the Hip." Wikipedia. Wikimedia Foundation, n.d. Web. 27 Apr. 2015.

Van Such, Lary. "Abductor Muscles and Their Function." Abductor Muscles and Their Function. N.p., n.d. Web. 27 Apr. 2015.