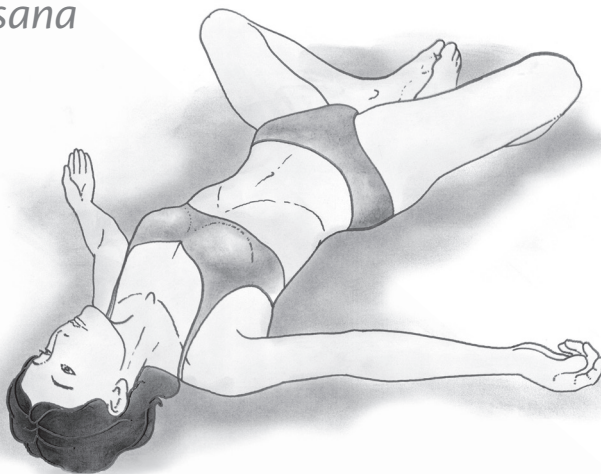
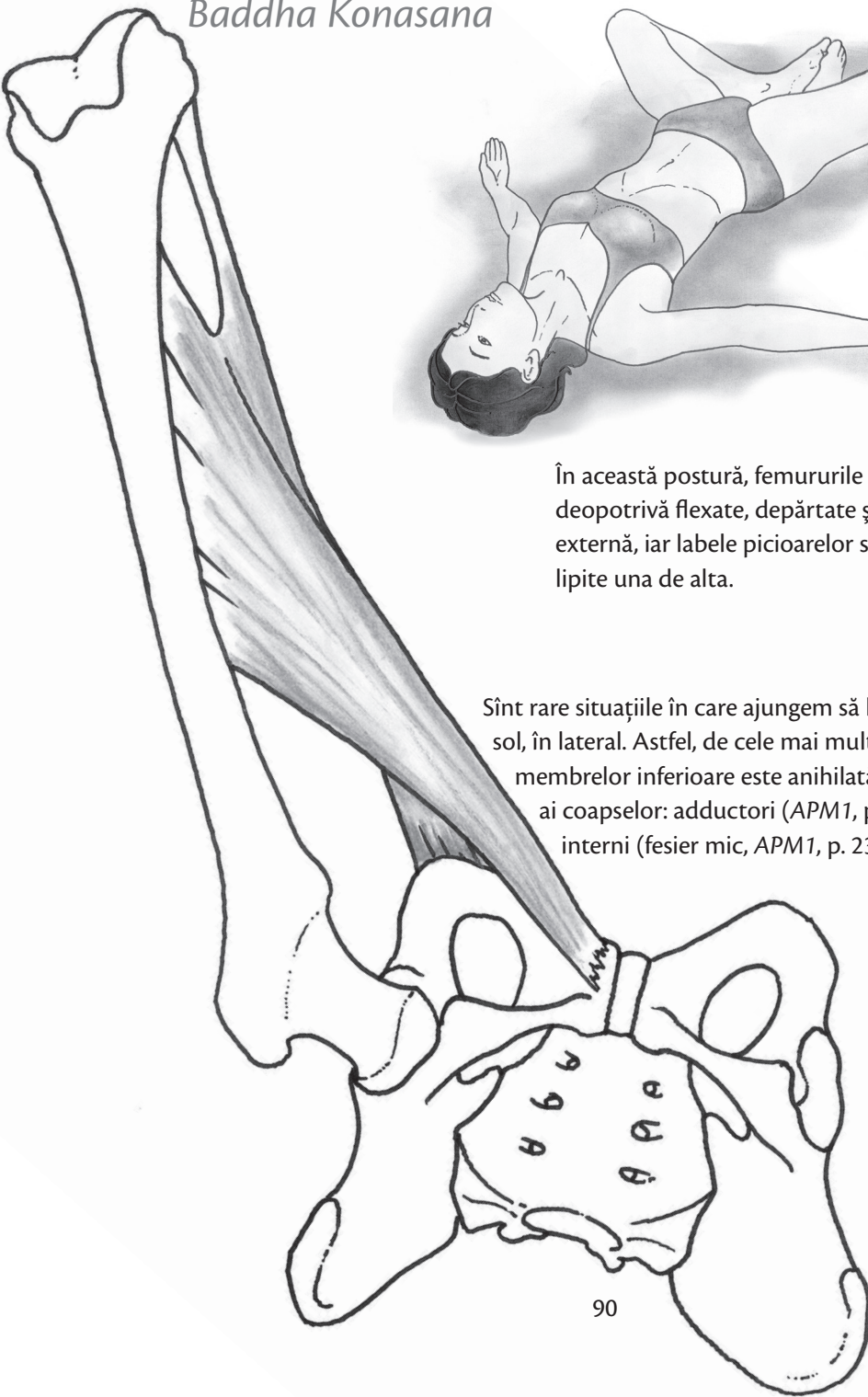


Destinderea mușchilor adductori în asana Croitorului-lăsat-pe-spate sau *Supta* *Baddha Konasana*



În această postură, femururile sînt deopotrivă flexate, depărtate și în rotație externă, iar labele picioarelor sînt la mijloc, lipite una de alta.

Sînt rare situațiile în care ajungem să lipim coapsele de sol, în lateral. Astfel, de cele mai multe ori, greutatea membrelor inferioare este anihilată de mușchii interni ai coapselor: adductori (APM1, p. 247) și rotatori interni (fesier mic, APM1, p. 238).



Pot fi propuse mai multe aranjamente pentru a permite destinderea mușchilor șoldurilor și mai buna lor alungire.

Treceți o curea în jurul membrilor inferioare:

(cureaua – închisă – este trecută prin spatele taliei, apoi prin fața fiecărui șold, apoi pe partea exterioară a fiecărei glezne): aceasta servește în principal pentru a menține flexia genunchilor, eliberând de această sarcină mușchii flexori ai genunchilor, care pot astfel să se relaxeze, în special mușchiul gracilis (APM1, p. 248).

În lipsa curelei, genunchii tind să se „desfacă”, lăsând picioarele să se întindă liber pe sol, mai ales dacă podeaua sau covorul sînt alunecoase.



Puneți un obiect sau o pernă sub coapsă:

va ajuta mai ales la susținerea greutateii coapsei și a gambei.

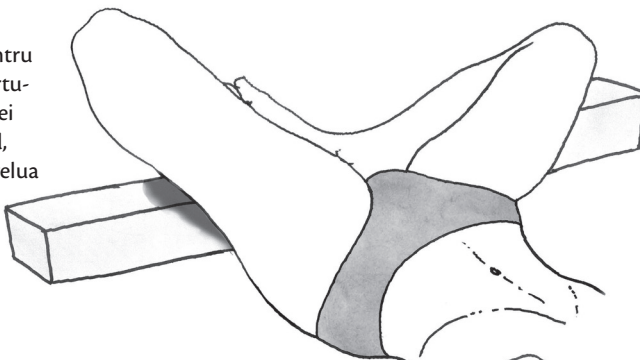


Atenție: s-ar putea ca amplitudinea șoldurilor să nu fie simetrică (este cazul cel mai frecvent). Dacă folosiți suporturi de înălțime similară, există două posibilități:

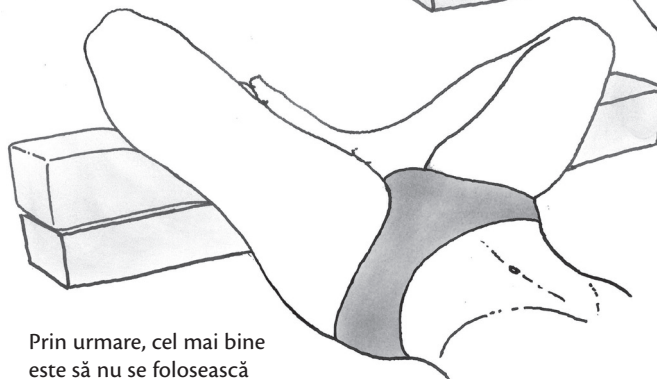


- fie grosimea suporturilor corespunde șoldului celui mai „deschis” (aici șoldul drept).

Acesta va fi efectiv susținut. Însă, pentru celălalt șold, această înălțime a suportului nu permite așezarea pe el a coapsei și a gambei, iar mușchii nu se destind, deoarece sînt contractați pentru a prelua această greutate.



- fie grosimea suporturilor corespunde șoldului celui mai puțin „deschis”. Ambele șolduri sînt susținute. Însă cel mai deschis este în poziție închisă. Mușchii lui sînt – în mod inutil – în poziție scurtă.



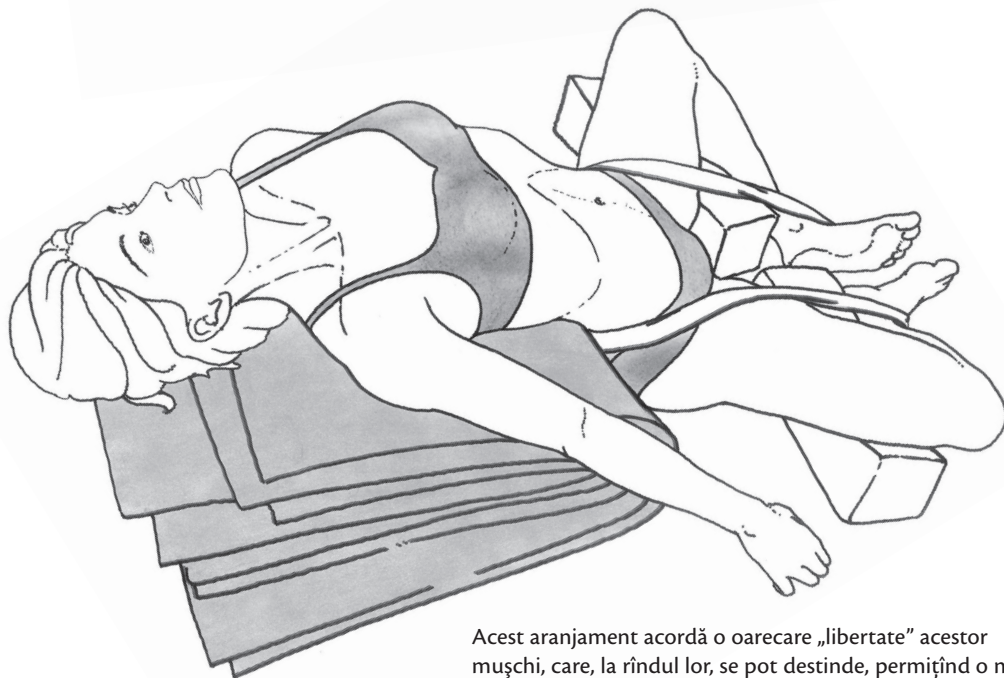
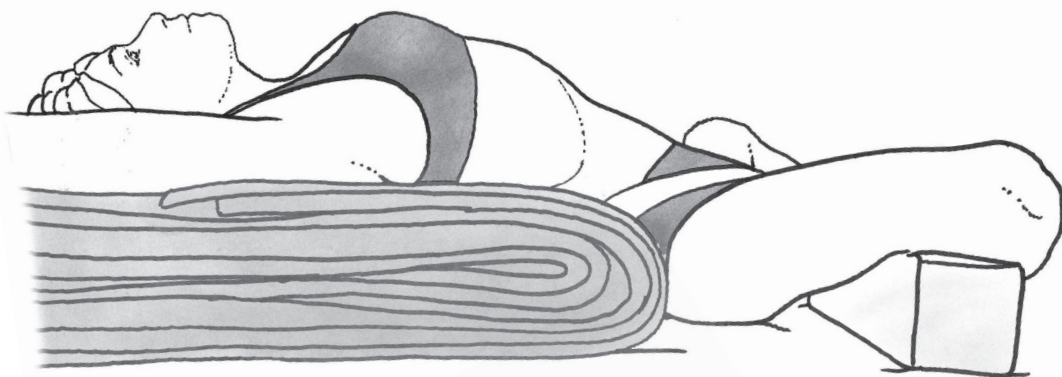
Prin urmare, cel mai bine este să nu se folosească suporturi simetrice.



O soluție pe care practicantul o preferă, de multe ori fără să-și dea seama, este asimetria bazinului, pentru a pune fiecare șold în unghiul în care este susținut în mod corect. Însă sprijinirea bazinului la sol devine asimetrică (ne sprijinim mai mult pe o fesă decît pe cealaltă), cu toate consecințele care se pot manifesta asupra trunchiului.

Puneți perne sub cap, torace și partea superioară a taliei:

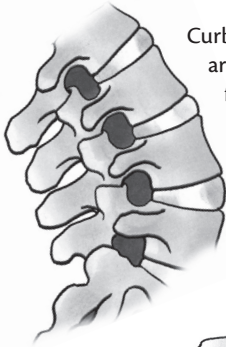
În felul acesta, partea superioară a trunchiului este situată mai sus decât bazinul, pe care îl poziționează în anteverzie, ceea ce determină o flexie la nivelul șoldului. Astfel sînt relaxați mușchii rotatori interni (fesier mic) și adductori.



Acest aranjament acordă o oarecare „libertate” acestor mușchi, care, la rîndul lor, se pot destinde, permițînd o mai amplă mișcare a șoldului, iar coapselor să se așeze mai ușor pe sol sau pe pernele laterale.

Destinderea și contractarea părții bune în asana Semilunii sau *Ardha Chandrasana*

În această postură, fiecare vertebră efectuează, față de vertebra de sub ea, o mișcare de înclinare laterală. Aceasta creează o curbă cu o porțiune mică concavă (cea spre care se realizează înclinarea) și o porțiune mare convexă (în partea opusă).



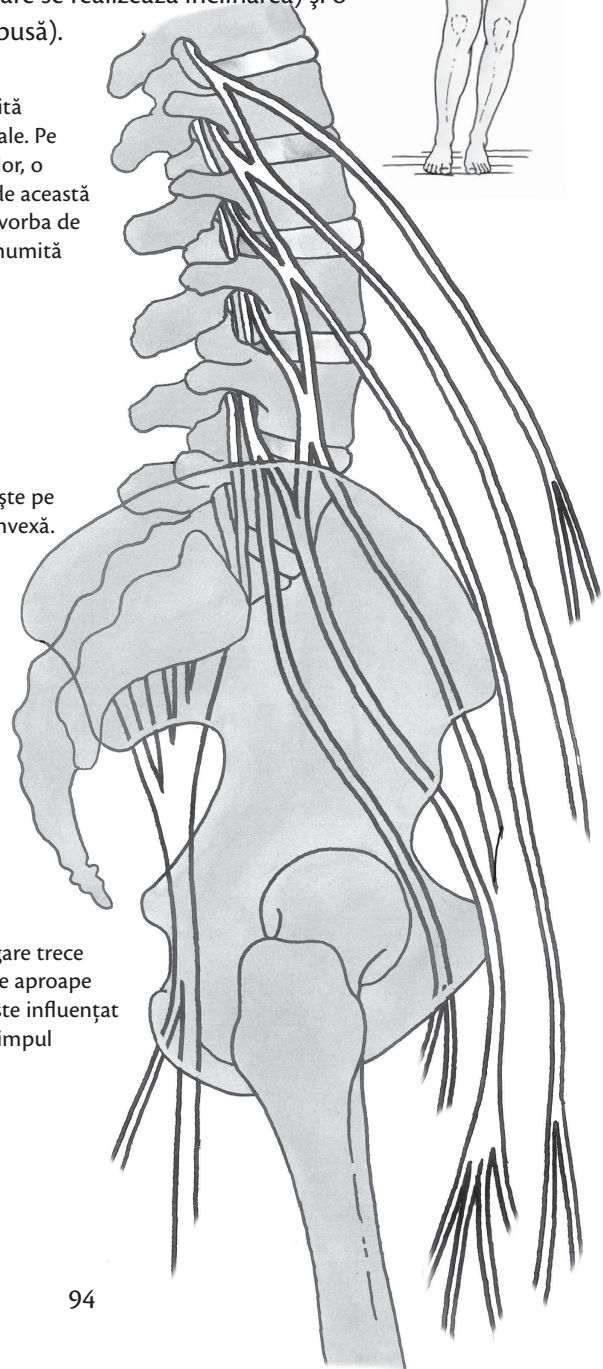
Curbura se realizează datorită articulațiilor intervertebrale. Pe fiecare parte a vertebrelor, o zonă este influențată de această mișcare laterală: este vorba de gaura de conjugare, numită și foramen conjugat (APM1, p. 38).

Ea se îngustează pe partea concavă



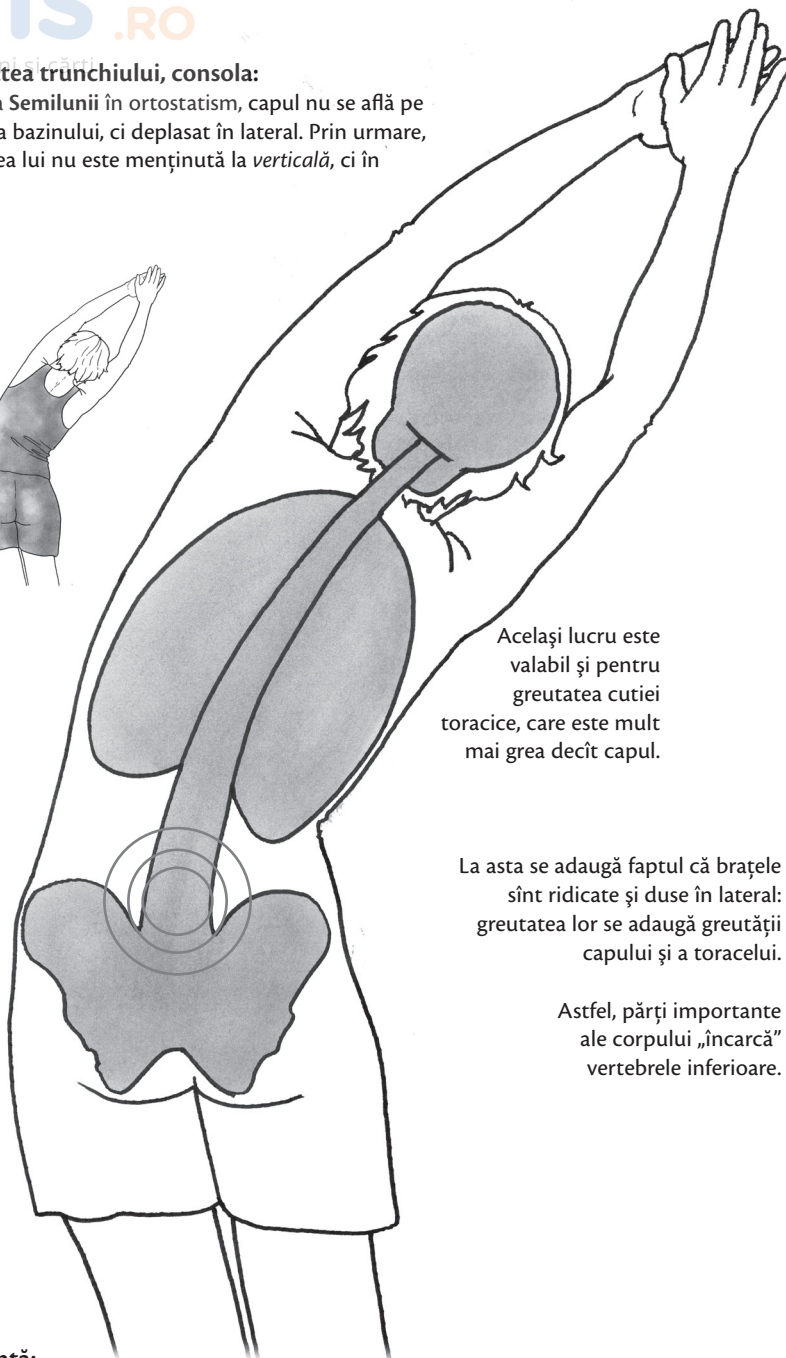
și se mărește pe partea convexă.

Prin fiecare gaură de conjugare trece nervul rahidian. El este foarte aproape de discul intervertebral și este influențat de deformările acestuia în timpul mișcărilor de încovoier.



Greutatea trunchiului, consola:

În asana Semilunii în ortostatism, capul nu se află pe verticala bazinului, ci deplasat în lateral. Prin urmare, greutatea lui nu este menținută la verticală, ci în consolă.



Același lucru este valabil și pentru greutatea cutiei toracice, care este mult mai grea decât capul.

La asta se adaugă faptul că brațele sînt ridicate și duse în lateral: greutatea lor se adaugă greutății capului și a toracelui.

Astfel, părți importante ale corpului „încarcă” vertebrele inferioare.

Consecință:

presiunea pe discul intervertebral este mărită în partea concavă, cu atît mai mult cu cît deplasarea mișcării este mare. Ea poate ajunge la valori foarte mari, greu de suportat de discul intervertebral. Aceasta îl poate uza și deteriora (se subțiază sau se fisurează). La rîndul lui, discul poate deveni un factor problematic pentru nervii învecinați.

Prin urmare, vedem că în timpul unei încovoieri laterale trebuie moderată această presiune, pentru a proteja atît discul intervertebral, cît și nervul.

