

## EL IOGA, FONT DE JOVENTUT

Ja ha quedat demostrat científicament que la pràctica regular d'exercici (incloent-hi el ioga) és essencial per a gaudir d'una vida llarga i saludable. Cada vegada hi ha més evidències que moltes de les malalties que es consideren «potencials» a una edat determinada (cardíacques, hipertensió, diabetis, osteoporosi, etc.), així com la pèrdua de memòria, no han d'estar inevitablement vinculades al procés d'envelliment, sinó que més aviat són el resultat de la inactivitat física.

Tot i que no existeix cap fórmula màgica per a aturar els efectes del pas del temps, amb les postures del ioga es poden endarrerir o retardar la majoria dels processos de deteriorament físic tradicionalment associats a l'edat. Fer exercici és la millor defensa, i la més segura, contra els efectes de l'envelliment.

Practicar ioga a qualsevol edat us ajudarà a mantenir el nivell de forma física i benestar. El ioga ajuda a reforçar i conservar la musculatura, millora l'equilibri i la coordinació i augmenta la circulació sanguínia al cervell, i això ajuda a estimular la memòria i l'atenció.

La pràctica del ioga ha demostrat ser un dels mètodes més eficaços i sans per a alleujar el mal d'esquena ocasionat per:

- musculatura feble o rígida,
- edat avançada,
- estil de vida sedentari,
- manca d'exercici,
- lesions,
- postura «pobra»,
- esforç excessiu,
- alimentació inadequada,
- tensió i estrès,
- etc.

Tot això pot conduir a un descens de la circulació sanguínia cap a i per a la columna vertebral, i pot fer que els discs vertebrals s'encongeixin i els espais intervertebrals es redueixin. Amb el temps la columna es torna rígida, es va comprimint, i es perden centímetres d'alçada. Aleshores l'esquena es pot encorbar i pot pinçar nervis vertebrals. Tot plegat també pot portar problemes en la respiració, afectant la capacitat pulmonar i reduint més la circulació sanguínia i l'alimentació de cada cèl·lula del cos.

Des d'un punt de vista iòguic, el benestar general i la longevitat comencen amb una esquena sana. Practicar ioga fa possible mantenir la columna vertebral jove, flexible i forta, i ajuda a prevenir futurs problemes d'esquena.

A continuació us proposo dues asanes (postures) molt senzilles, que us poden ajudar a alleujar dolors i tensions de l'esquena i millorar el to i la flexibilitat dels músculs.

### 1. Estirament lumbar (*Supta garbhasana*)

*Posició de partida* (figura 1). Postura de relaxació, estirats mirant enlaire. Dobleguem els genolls i els portem cap al pit. Agafem els genolls amb els braços (entrelligant els dits de les mans, o prenent amb una mà el canell de l'altra, o, si la flexibilitat ens ho permet, agafant amb una mà el colze oposat). Si no arribem a abraçar els genolls amb les mans, podem aguantar les cuixes per la part posterior.



Figura 1

**BAR CENTRE**  
Local Climatitzat  
C/ Girona, 11 • Tel. 972 78 00 12  
17142 VERGES

**carolà**  
mobles  
C/ Baix Empordà, 30 - Tel. 972 78 04 78  
17142 VERGES (Girona)

Mantenim les espatlles baixes i el clatell recte, acostant la barbata cap al coll. Apropem les cuixes a la caixa toràtica tant com puguem i dirigim l'atenció a la zona lumbar. Practiquem lentament i amb profunditat unes quantes respiracions completes. En expirar, pressionem suaument les cuixes cap a l'abdomen per fer que la zona lumbar s'estiri i es relaxi.

Després de mantenir aquesta postura durant algunes respiracions, tornem a la posició de partida, posant els peus a terra però mantenint els genolls doblegats; separem els genolls lateralment i, enganxant les plantes dels peus, anem estirant les cames.

*Efectes*

- Estira tota la columna vertebral.
- Alleuja contractures i dolors lumbar.
- Estira i descongestia els músculs de les regions lumbar i sacra.
- Alleuja la ciàtica.
- Si la mantenim una bona estona, ajuda a expulsar gasos intestinals.

**2. El petit pont (Setu bandhasana)**

*Posició de partida.* Postura de relaxació, ens estirem de panxa enlaire. Flexionem els genolls i mantenim les plantes dels peus a terra, apropant els talons a les natges. Els peus i les cames queden paral·lels entre si i separats per la distància dels malucs; els braços, al costat del cos, els palmells de les mans miren cap avall, i mantenim la barbata a prop del coll (allargant el clatell i acostant-lo a terra). Inspirant a poc a poc i amb la força de les cames pressionant amb els peus a terra, anem aixecant lentament la pelvis i l'esquena (natges, zona lumbar i zona dorsal). Al mateix temps portem els braços cap amunt i cap enrere.

Ens estabilitzem en la postura empenyent cap a terra amb els peus, prement les natges (basculant la pelvis per protegir la zona lumbar) i utilitzant els abdominals (estómac cap endins). Portem la barbata cap al pit,

estirem la part posterior del coll. Els pes del cos ha de descansar sobre les espatlles i les plantes dels peus (figura 2).

Expirant poc a poc, abaixem la columna fins a terra, vèrtebra a vèrtebra, fins a arribar a la pelvis, i acompanyem el moviment abaixant els braços al costat del cos i acabant l'expiració.

Cal repetir aquest moviment diverses vegades, sincronitzant la respiració amb el moviment.



Figura 2

*Efectes*

- Allibera i flexibilitza la zona dorsal de la columna i n'alleuja el dolor.
- Estira i revitalitza els músculs anteriors del cos (abdominals i engonals).
- Enforteix les cames i els glutis.
- Exerceix un massatge renal i millora el funcionament dels ronyons i de les glàndules suprarenals.
- Estimula el sistema nerviós i augmenta l'energia vital.
- Dóna elasticitat a la musculatura pectoral i obre la caixa toràtica.

**CRISTINA PERAIRE**

**Fusteria**  
**CAROLÀ S.L.**

Tels. 972 78 01 57 - 972 78 05 72  
 C/ De la Font 1  
 17142 VERGES (Girona)

PERRUQUER  
 PELUQUERO  
 COIFFEUR  
 HAIRDRESSER  
 FRISEUR

**ferrer** PERE RANDA

AVINGUDA JOSEP PLA, 42  
 TEL 972 30 27 19  
 PALAFRUGELL