

SINDROME DELLE “GAMBE SENZA RIPOSO”

Ho sentito parlare in televisione del disturbo chiamato *la sindrome delle gambe senza riposo* che consiste in persistenti movimenti delle gambe durante il sonno. E subito hanno trovato un farmaco che elimina il problema. In India si dice “Non c’è una pastiglia per ogni malattia ma una malattia per ogni pastiglia”.

Questo è un disturbo fastidioso che se non si sa trattare non consente di dormire e viene causato principalmente da una vita sedentaria. Chi sta immobile a lungo con le gambe piegate è predisposto a questo disturbo e purtroppo viene solitamente trattato con farmaci dai medici di famiglia. Ma si può brillantemente evitare con un buon esercizio fisico, senza dover assumere sostanze di cui non si sa che effetti potrebbero avere...

Lo Yoga sa come trattarlo senza ricorrere a farmaci.



Utthita-Hasta-Padangusthasana

Primo esercizio: da terra mettersi sul fianco, sollevare il busto, piegare la gamba destra e dall’interno afferrare l’alluce e allungare la gamba destra, mantenere una quindicina di respirazioni poi alternare con la sinistra e mantenere con altre quindici respirazioni e chiudere con il secondo esercizio (Ugrasana)

Ugrasana

Secondo esercizio: ci si porta seduti. Ci si allunga in avanti tenendo le gambe divaricate e cercando di piegarsi a libro. Quando, e se, si riesce ad afferrarsi la punta dei piedi (altrimenti va bene anche afferrare le caviglie, man mano che si diverrà più sciolti si raggiungerà anche la punta dei piedi) non faremo una trazione con le braccia ma saranno i piedi che si avvicineranno lentamente e gradualmente con la punta delle dita a toccare il pavimento.

Questo consentirà di avere un piegamento corretto che parte dalle anche stirando la zona sacrale e non costringerà a un piegamento errato della colonna vertebrale.



Dopo già dalla prima volta con le poche respirazioni indicate si comincerà a sentire un giovamento e con solo 3-4 cicli il dolore scomparirà completamente.... E senza pasticche e controindicazioni.