

INDICE

1 Regole per l'integrazione tra yoga e riabilitazione	1	3 Presupposti neurofisiologici per l'evidenza nella pratica clinica: supporto storico e contemporaneo	29
Leadership in medicina	2	Fondamenti neurofisiologici	
Leadership nello yoga	2	per una pratica basata sull'evidenza	29
Prospettiva storica	2	Consapevolezza cinestetica	29
Nomenclatura e stato giuridico nella medicina complementare e integrativa	4	<i>Riflessi</i>	30
Europa e Italia	4	<i>Modulazione sensoriale: dimensioni della lunghezza del muscolo e proprietà biomeccaniche</i>	32
Regno Unito	5	Respirazione	48
Australia	5	<i>Anatomia del diaframma</i>	48
Nord America	5	<i>Fisiologia della respirazione</i>	49
<i>Stati Uniti</i>	5	<i>Implicazioni sistemiche</i>	49
<i>Canada</i>	5	Stabilizzazione	55
Yoga Medico Terapeutico: mindfulness e collaborazione in medicina	6	<i>Importanza della stabilità nello sviluppo della flessibilità: teoria della flessibilità controllata</i>	56
Yoga nella sanità	7	<i>Rilevanza storica della ricerca sulla regione lombopelvica</i>	59
Filosofia millenaria dello yoga	8	<i>Quattro piani di controllo del "cilindro"</i>	59
Dieci precetti	8	<i>Stabilizzazione scapolotoracica e glomerale</i>	60
Riepilogo	12	<i>Stabilizzazione femoroacetabolare e tibiofemorale</i>	61
2 Modello biopsicosociale per lo yoga nella sanità	13	Supporto	62
Sfide dell'assistenza sanitaria nel XXI secolo	13	<i>Controllo interno</i>	62
Modello biopsicosociale	14	<i>Controllo esterno</i>	62
Utilizzo del modello biopsicosociale yogico	15	Mobilizzazione	63
Valutazione biopsicosociale	16	<i>Posizionamento articolare</i>	64
Valutazione soggettiva	16	<i>Mobilità articolare artrocinematica</i>	65
Valutazione oggettiva	17	<i>Cinematica vertebrale</i>	67
Influenzare il cambiamento comportamentale	18	<i>Fascia: trasferimento del carico e generazione di forza</i>	68
Superamento del limite per un'efficace gestione della malattia cronica e per la promozione della salute	21	<i>Interruzioni cutanee e aderenze</i>	70
Definizione dei modelli di disabilità e funzionamento della salute	22	<i>Mobilizzazione neurale</i>	72
Determinazione della competenza e considerazione dell'integrazione sensoriale	23	Meditazione: cambiare la risposta allo stress	72
Caso clinico: sinergia tra ICF e modello degli ostacoli	24	Riepilogo	73
Condizioni per superare gli ostacoli	24	4 Valutazione respiratoria e test specifici	77
Ciò che non uccide fortifica	27	Modello terapeutico per il respiro e la postura	77
Riepilogo: competenza culturale	27	Riconoscimento di pattern di respirazione anormali	77

YOGA MEDICO TERAPEUTICO per la riabilitazione e il benessere

Schemi anormali 1 e 2	77	Valutazione della versione femorale	104
Schemi anormali 3 e 4	78	Misurazione dell'angolo di versione dell'anca	105
FMA: respirazione – pattern di respirazione funzionale	79	<i>Test dell'angolo della prominenza trocanterica</i>	106
Intenzione terapeutica	79	<i>Test dell'angolo transcondiloideo</i>	106
Valutazione orofacciale	79	Riepilogo	106
Valutazione respiratoria	79		
Fonazione orofacciale:			
risposta di rilassamento	80	5 Algoritmo di valutazione del movimento funzionale	107
<i>Tecnica terapeutica</i>	82	Definizione di algoritmo e suo utilizzo	107
<i>Tecnica avanzata</i>	82	Algoritmo di valutazione del movimento funzionale	108
Tipi di respirazione funzionale	82	Sicurezza negli algoritmi: linee guida per la prescrizione posturale	109
Respirazione addomino-diaframmatica (A-D)	82	Analisi vettoriale	109
Respirazione toraco-diaframmatica assistita dal muscolo trasverso dell'addome (TATD)	84	Algoritmi FMA	111
<i>Sforzo consapevole che coinvolge i tre diaframmi</i>	85	Altre considerazioni biomeccaniche	111
<i>Meccanismi neuromotori e fisiologici</i>	85	Razionale per escludere alcune posizioni dall'algoritmo	111
<i>Prospettiva psicobiologica</i>	86	Eccezioni nel perseguimento del precetto di stabilizzazione numero 4	112
Tipi di respirazione yogica	89	<i>Inversione del focus da prossimale a distale</i>	112
<i>Respiro in tre parti; Dirga pranayama; respirazione supina in tre parti con/senza respirazione con l'aiuto del sacchetto di sabbia</i>	89	<i>Paradosso della stabilità-mobilità</i>	114
<i>Respiro in quattro parti</i>	91	FMA: algoritmo diagnostico primario	114
<i>Respirazione con il sacchetto di sabbia</i>	92	Utilizzo dell'FMA	114
<i>Respiro del vittorioso (Ujjayi pranayama)</i>	93	Posture supine prerequisite	114
<i>Respiro alternato delle narici (Nadi shodana)</i>	94	Posizioni supine per il respiro A-D	116
<i>Respiro dell'ape (Bhramari pranayama)</i>	96	<i>Posizioni di ginocchia al petto, compressione dell'anca e bambino felice (Ananda balasana)</i>	116
Blocchi/sigilli yogici – Anatomia energetica per il mantenimento della postura	98	<i>Torsione a tergicristalli</i>	119
Valutazione del blocco	98	<i>Blocco della spalla (supino)</i>	120
<i>Sigillo/blocco del mento (Jalandhara bandha)</i>	99	Posizioni prone per il respiro A-D	121
<i>Sigillo/blocco addominale (Uddiyanda bandha)</i>	99	<i>Posizione del bambino e posizione laterale del bambino</i>	121
<i>Sigillo/blocco della spalla (Anjali mudra plus)</i>	100	<i>Posizione del cobra (Bhujangasana) (solo respiro A-D)</i>	122
<i>Sigillo/blocco dell'anca</i>	101	Posizioni supine per il respiro TATD	123
<i>Sigillo/blocco della radice anteriore (Mula bandha) e posteriore (Ashwini mudra)</i>	102	<i>Rotazione a spirale del braccio e braccio galleggiante – supini, seduti e/o in piedi</i>	123
<i>Sigillo/blocco del grande sigillo (Maha mudra)</i>	104	<i>Test di riposizionamento scapolare</i>	125
Test speciali e prerequisite di valutazione	104	<i>Test di assistenza scapolare</i>	125
		<i>Rotazione a spirale del braccio e braccia galleggianti</i>	125
		<i>Rotazione a spirale del braccio</i>	126

<i>Braccia galleggianti</i>	127	Razionale della posizione eretta	153
<i>Sollevamenti del ginocchio</i>		Riepilogo	153
<i>da posizione supina con ginocchia</i>			
<i>piegate e piedi a terra</i>	129	6 Posizioni erette	155
<i>Ponte (Setu bandhasana)</i>		Razionale neurofisiologico	155
<i>(non articolata antero-posteriore)</i>	130	“Passo indietro”	155
<i>Possizione su due piedi</i>		Angolo di portamento del piede	156
<i>(Dvipada pitham)</i>		Posture yogiche in posizione eretta	
<i>(articolata antero-posteriore)</i>	130	di primo livello	157
<i>Articolazione laterale (a tergicristalli</i>		Posizione della montagna	
<i>con respirazione TATD)</i>	132	con variazioni (Tadasana)	157
<i>Apertura delle spalle – seduti</i>		<i>Montagna</i>	160
<i>e in piedi</i>	133	<i>Montagna in posizione distesa</i>	161
<i>Braccia a muso di vacca</i>	136	<i>Montagna in estensione</i>	161
<i>Braccia dell’aquila</i>	137	<i>Posizione della sedia (Utkatasana)</i>	162
<i>Posizione del bastone (Dandasana)</i>	138	<i>Affondo (postura di transizione)</i>	167
Composizioni TATD in sequenza	139	<i>Posizione del guerriero I</i>	
Componenti prona alle composizioni	139	<i>(Virabhadrasana I)</i>	169
<i>Composizione del saluto alla Luna</i>		<i>Posizione dell’albero (Vrksasana)</i>	172
<i>(Chandra namaskara)</i>	140	<i>Posizione del tuffo del cigno</i>	
<i>Preparazione del cane a testa in giù</i>		<i>e piegamento in avanti</i>	
<i>(Adho mukha svanasana)</i>		<i>in posizione eretta (Uttanasana)</i>	175
<i>e “sequenza”</i>	140	<i>Posizione dell’aquila (Garudasana)</i>	180
<i>Gatto/mucca (Marjaryasana)</i>		<i>Posizione del triangolo (Utthita</i>	
<i>(facoltativo)</i>	141	<i>trikonasana)</i>	182
<i>Preparazione del cane a testa in giù</i>		<i>Posizione della ghirlanda</i>	
<i>(Adho mukha svanasana)</i>	142	<i>(Malasana, variante)</i>	187
<i>Posizione del cane a testa in giù</i>		Riepilogo	190
<i>con e senza suonare il campanello</i>	144	7 Posizioni sedute	191
<i>Asse (Phalakasana)</i>	145	Posizioni yogiche da seduti di primo livello	192
<i>Tuffo del delfino modificato (bruco)</i>	145	<i>Posizione semplice (Suhkasana)</i>	
<i>Cobra e Sfinge (usando il respiro</i>		<i>e posizione perfetta (Siddhasana)</i>	192
<i>TATD) con/senza reclutamento</i>		<i>Posizione del fulmine (Vajrasana)</i>	195
<i>del muscolo grande gluteo</i>		<i>Posizione del bastone (Dandasana)</i>	196
<i>e con/senza flessione</i>		<i>Testa al ginocchio (Janu sirsasana)</i>	198
<i>del ginocchio</i>	146	<i>Posizione del calzolaio</i>	
<i>Posizione del bambino (Balasana)</i>		<i>(Baddha konasana)</i>	202
<i>con braccio ruotato e sollevato</i>	147	<i>Posizione di flessione in avanti</i>	
Composizione del saluto al Sole		<i>da seduti con angolo ad ampio</i>	
<i>(Surya namaskara)</i>	148	<i>raggio (Upavista konasana)</i>	204
Componenti in stazione eretta		<i>Posizione del cancello (Parighasana)</i>	206
per il saluto al Sole	149	<i>Posizione del muso di vacca</i>	
<i>Montagna (Tadasana)</i>	149	<i>(solo braccia)</i>	
<i>Montagna eretta</i>	150	<i>(braccia di Gomuhkanasana)</i>	209
<i>Sedia (Utkatasana)</i>	150	<i>Torsione in posizione seduta/</i>	
<i>Squat</i>	151	<i>Posizione del Signore dei pesci</i>	
<i>Affondo transitorio</i>	152	<i>(Ardha matsyendrasana)</i>	210
<i>Composizione del saluto alla Luna</i>	152	Posture yogiche da seduti di secondo livello	213
FMA: forma geriatrica	152		

YOGA MEDICO TERAPEUTICO per la riabilitazione e il benessere

<i>Posizione di flessione in avanti da seduti (Paschimottanasana) o Pinza</i>	213	<i>Posizione dell'eroe distesa con supporto (Supta salamba virasana)</i>	249
<i>Posizione dell'eroe (Virasana)</i>	216	<i>Posizione della mano all'alluce (Supta padangusthasana)</i>	252
<i>Posizione della barca (Navasana)</i>	218	<i>Flessione in avanti da seduto guardando in avanti (Urdvha mukha paschimottanasana)</i>	254
<i>Posizione del saggio (Bharadvajasana)</i>	220	<i>Posizione dei piedi estesi verso l'alto (Urdhva prasarita padasana)</i>	257
<i>Posizione del cammello (Ustrasana)</i>	222	Riepilogo	259
Riepilogo	225	9 Posizioni prone	261
8 Posizioni supine	227	<i>Posizione del bambino e posizione del bambino con supporto con variante laterale e braccio ruotato e sollevato (Balasana e Salamba balasana)</i>	262
Interventi prerequisiti	227	<i>Mani e ginocchia in quadrupedia</i>	265
<i>Approccio a tre livelli (Yoga couch)</i>	227	<i>Posizione del gatto/della mucca (Marjaryasana/Bitilasana)</i>	267
<i>Posizione del cadavere e trasferimento sicuro da supini a seduti (Shavasana)</i>	230	<i>Preparazione del cane a testa in giù (Adho mukha svanasana)</i>	269
<i>Ginocchio al petto (mobilità lombopelvica e del quadrante inferiore) e sollevamento del ginocchio da posizione supina a gambe piegate (controllo lombopelvico) (Apanasana)</i>	231	<i>Asse o panca (Phalakasana)</i>	271
<i>Compressione dell'anca e torsione a tergitristalli</i>	233	<i>Bastone a quattro arti, modificato e completo (Chaturanga dandasana)</i>	272
<i>Rotazione a spirale del braccio e braccio galleggiante in posizione supina</i>	234	<i>Locusta (Salabasana)</i>	274
<i>Posizione del bambino felice (Ananda balasana)</i>	234	<i>Cobra e Sfinge (Bhujangasana)</i>	276
<i>Posizione del ponte (Setu bandha) e posizione su due piedi (Dvipada pitham)</i>	236	<i>Cane a testa in su (Urdhva mukha svanasana)</i>	277
<i>Posizione dell'albero distesa con supporto di coperte e/o cuscini (Supta salamba vrkasana)</i>	239	<i>Arco (Dhanurasana)</i>	279
<i>Posizione del calzolaio distesa con supporto (Supta salamba baddha konasana)</i>	240	<i>Variante della posizione del piccione (Ekapada rajakapotasana)</i>	280
<i>Posizione del mezzo loto distesa con l'aiuto della cinghia (Supta salamba ardha padmasana)</i>	241	Riepilogo	282
<i>Posizione del mezzo arco rivolta verso l'alto/posizione della ruota (Ardha urdhva dhanurasana/Salamba ardha urdhva dhanurasana)</i>	243	10 Semi-inversioni	283
<i>Posizione della panca (Purvottanasana) orientata verso est</i>	246	<i>Pre-screening: lordosi della parte cervicale della colonna vertebrale</i>	283
		<i>Gesto di infilare l'ago (Parsva balasana)</i>	284
		<i>Gambe al muro (Viparita karani)</i>	287
		<i>Posizione del cane a testa in giù con varianti (Adho mukha svanasana)</i>	289
		<i>Opzioni di varianti</i>	293
		<i>Transizione e preparazione per le posizioni sulla testa</i>	294
		<i>Tuffo del delfino modificato (Bruco) (Astang pranam)</i>	294

<i>Tuffo del delfino (Ardha sirsasana), variante avanzata</i>	296	Tempistiche dell'intervento medico nello yoga	322
Razionale introduttivo		Misure di outcome biopsicosociali	324
per l'evoluzione delle inversioni	297	Misure muscoloscheletriche generali	324
Argomentazione per le posizioni non in carico sulla testa (<i>Sirsasana</i>)	297	Misure neuromuscolari e vestibolari	324
Argomentazione per il carico non assiale sulle spalle (<i>Salamba sarvangasana</i>)	300	Misure neuroendocrine e cardiorespiratorie	325
Riepilogo	301	Misure psicoemozionali e di salute generale	326
11 Applicazione		Misure del profilo sensoriale	326
dello Yoga Medico Terapeutico	303	Linee guida per la pratica e l'intervento	326
Principio FITT	303	Pratica di respirazione (<i>Pranayama</i>)	327
Sequenze di saluto al Sole e alla Luna – <i>Surya namaskara</i> e <i>Chandra namaskara</i>	303	Postura della mano (<i>Mudra</i>)	328
Casi clinici e sequenze	305	Postura (<i>Asana</i>)	328
Mal di schiena aspecifico	306	Sicurezza	329
<i>Assistenza in fase acuta</i>	309	Terapia tramite contatto terapeutico	329
<i>Assistenza in fase subacuta</i>	309	Rilascio miofasciale	330
<i>Assistenza in fase cronica</i>	309	Posizionamento manuale	331
Sindrome femororotulea	309	Mobilizzazione neurale	331
Lesione e conflitto		<i>Valutazione della tensione neurale dell'arto inferiore</i>	332
della cuffia dei rotatori	313	<i>Valutazione della tensione neurale dell'arto superiore</i>	332
<i>Anatomia e fisiologia</i>	315	<i>Tensione neurale vertebrale generale</i>	333
Prerequisiti per la progressione sicura alle inversioni	318	<i>Modifiche</i>	333
Preparazione per <i>Sirsasana</i>		<i>Panoramica sulla valutazione neurale</i>	333
in base al genere del paziente	318	Insegnamento	333
Uomini	318	<i>Indicazioni per il metodo didattico</i>	334
Donne	318	Sequenze di posizioni	336
Preparazione della posizione sulla testa in carico non assiale	319	Meditazione	337
Preparazione della posizione sulle spalle in carico non assiale	319	Problematiche di responsabilità professionale	338
Riepilogo	320	Documentazione medica	338
12 Considerazioni per i professionisti	321	Suggerimenti per la documentazione	338
Conseguenze di un'assistenza sanitaria frammentaria	321	Riepilogo	339
Affrontare gli ostacoli nel considerare lo yoga parte integrante dell'assistenza sanitaria	322	Conclusione	340
		Glossario	341
		Bibliografia	343
		Indice analitico	373



Video didattici

Yoga Medico Terapeutico, oltre a essere un libro di testo, è accompagnato da video integrativi che compongono una guida interattiva accessibile tramite codici QR. Questi contenuti sono all'interno di una piattaforma multimediale che permette una corretta e semplice applicazione dello yoga terapeutico in studio o a casa.

Come utilizzare i codici

I codici QR possono essere scansionati con uno smartphone: alcuni sono gratuiti e sono indicati nel testo con il termine "codice gratuito", altri sono in abbonamento e sono indicati con le parole "codice in abbonamento". Come ulteriore omaggio, l'abbonamento include anche video aggiuntivi che completeranno il libro.

La raccolta video può essere utilizzata sia per insegnare al paziente sia per la propria pratica personale: visitate il sito www.medicaltherapeuticayoga.com per saperne di più.

Codici gratuiti

Ci sono 29 video integrativi **in lingua inglese** inclusi con l'acquisto di questo libro. I codici sono a uso esclusivo del proprietario e non devono essere condivisi o copiati. I codici gratuiti si trovano nei Capitoli 4, 5, 6, 8, 11, 12 e nel Glossario e sono:

Codice 4.1 *Abdominodiaphragmatic breath with tri-diaphragmatic action* (p. 82)

Codice 4.2 *Transversus abdominis-assisted thoracodiaphragmatic breath* (p. 84)

Codice 4.3 *Three-part breath* (p. 89)

Codice 4.4 *Four-part breath* (p. 91)

Codice 4.5 *Sandbag breath* (p. 92)

Codice 4.6 *Victorious/overcoming breath* (p. 93)

Codice 4.7 *Alternate nostril breath* (p. 94)

Codice 4.8 *Bee breath* (p. 96)

Codice 4.9 *Femoral version screen/Craig test* (p. 105)

Codice 5.1 *Three tier approach – "yoga couch"* (p. 114)

Codice 5.2 *Capsule test* (p. 115)

Codice 5.3 *Windshield wipers* (p. 119)

Codice 5.4 *Arm spiral* (p. 123)

Codice 5.5 *Scapular repositioning test* (p. 125)

Codice 5.6 *Scapular assistance test* (p. 125)

Codice 5.7 *Hook lying knee lifts* (p. 129)

Codice 5.8 *Anterior/posterior non-articulation and segmental spinal articulation* (p. 130)

Codice 5.9 *Lateral segmental spinal articulation* (p. 132)

Codice 5.10 *Moon salute composition* (p. 140)

Codice 6.4 *Modified Gillet test in tree pose* (p. 172)

Codice 8.1 *Yoga couch* (p. 227)

Codice 11.1 *More resources on back pain management* (p. 306)

Codice 11.2 *Lateral knee drops* (p. 308)

Codice 12.1 *Resources on meditation practice* (p. 324)

Codice 12.2 *Resources on vocal training* (p. 336)

Codice G.1 *Two-tier approach to yoga couch* (p. 344)

Codice G.2 *Three-tier approach to yoga couch* (p. 344)

Codice G.3 *Ganesha fold* (p. 344)

Codice G.4 *Accordion fold* (p. 344)

Visitate il sito www.medicaltherapeuticoyoga.com per iscrivervi alla raccolta completa (*MTY video Library*) e saperne di più sullo Yoga Medico Terapeutico.

Nota per l'edizione italiana - L'indirizzamento dei codici QR è gestito direttamente dal supporto tecnico del sito www.medicaltherapeuticoyoga.com; si declina, di conseguenza, ogni responsabilità in merito al malfunzionamento.