

ROBERTA RICCI

❁ YOGA ❁



MANUALE PER PRINCIPIANTI - COME IMPARARE
LO YOGA PER DIMAGRIRE, ALLEVIARE LO STRESS
E RITROVARE LA PACE INTERIORE

YOGA

Manuale Per Principianti

Come Imparare Lo
Yoga Per Dimagrire,
Alleviare Lo Stress e
Ritrovare La Pace
Interiore

Roberta Ricci

Copyright 2019 – Roberta Ricci. Tutti i diritti riservati.

Le informazioni contenute in questo report sono di carattere informativo e generico, pertanto devono solamente essere usate a scopo didattico e NON per diagnosi su sé stessi o su terzi, NON per scopi terapeutici, NON per automedicazione. In NESSUN CASO le informazioni presenti in questo report si sostituiscono al parere di un medico. Pertanto, si esortano i lettori a rivolgersi IN OGNI CASO al proprio medico per avere dei pareri professionali sul proprio stato di salute e sulle eventuali terapie da adottare.

Gli autori non si assumono responsabilità per danni, di qualsiasi natura, che l'utente, attingendo le informazioni da questo report, potrebbe causare a se stesso o a terzi, derivanti da uso improprio o illecito delle informazioni riportate, o da errori e imprecisioni relativi al loro contenuto, o da libere interpretazioni, o da qualsiasi azione che il lettore possa intraprendere autonomamente e disgiuntamente dalle indicazioni del proprio medico curante.

Indice:

Introduzione

Capitolo 1: I benefici dello Yoga nella vita di tutti i giorni

Capitolo 2: Un'alleata per una vita equilibrata: la consapevolezza.

Capitolo 3: Avvicinarsi allo yoga: spirito e mente.

Capitolo 4: Avvicinarsi allo Yoga: il corpo e la respirazione

Capitolo 5: Prime facili posizioni per cominciare

Capitolo 6: Lo Yoga - una cura contro la vita sedentaria.

Capitolo 7: Lo Yoga per dimagrire

Capitolo 8: Suggerimenti pratici per avvicinarsi allo Yoga

Capitolo 9: Come fare diventare lo Yoga una routine giornaliera

Conclusione

Altri Libri da Roberta Ricci

Introduzione

Lo Yoga: scopriamo di cosa si tratta

I motivi per cui oggi ci si avvicina allo Yoga possono essere di varia natura: c'è chi ne ha sentito parlare bene, c'è chi vuole rimettersi in forma, c'è chi vuole dimagrire, c'è chi è affascinato da questa disciplina. C'è chi è alla ricerca di un perfetto connubio fra anima e corpo e ritiene che lo Yoga potrebbe essere una forma di ricerca di equilibrio, in una vita stressante e sedentaria, come quella che la società occidentale di oggi ci obbliga a vivere.

I presupposti per cui ci si avvicina a questa disciplina sono sicuramente

differenti da quelli della cultura orientale o degli antichi maestri. In ogni caso qualsiasi sia il motivo per cui desideri avvicinarti allo Yoga, questa pratica ti affascinerà e soprattutto ti cambierà la vita, entrando nelle tue abitudini quotidiane e creandoti un rinnovato equilibrio giorno dopo giorno. Inizialmente non immaginerai i grossi vantaggi che questa disciplina può portarti: quando incomincerai a sperimentarli in prima persona non potrai più rinunciare alla tua pratica e allora, proprio in quel preciso momento, lo Yoga sarà entrato nella tua vita.

Che cos'è lo Yoga?

Definire che cosa sia lo Yoga non è assolutamente semplice, ma vogliamo darti un'idea affinché tu possa avvicinarti in maniera cosciente a questa disciplina. Partiamo dal definire che cosa non è lo Yoga: non è solo ginnastica o solo meditazione o una sorta di stretching più ascetico. Lo Yoga non è neanche una religione.

Lo Yoga è un insieme di elementi che si mescolano nella pratica quotidiana. In ambito occidentale non ha valenze religiose, quali potrebbe averne in ambito orientale, richiamando quindi delle teorie del buddismo e dell'induismo. Lo Yoga è una disciplina che tenta di creare l'unione tra anima,

corpo e mente, proponendosi come elemento di emancipazione, di sviluppo e di miglioramento nella vita quotidiana di ognuno di noi.

Se lo volessimo vedere rifacendoci anche alle sue origini, lo Yoga è una filosofia millenaria che ha saputo inglobare le differenti teorie e pratiche dei maestri arricchendosi. Il fine ultimo dei grandi maestri dello Yoga è la ricerca della felicità: una questione su cui si sono interrogati filosofi e pensatori di ogni epoca e cultura. Nello Yoga l'evoluzione e il raggiungimento dell'equilibrio fisico, emozionale e razionale sono fondamentali per il raggiungimento della personale felicità.

Tutto ciò deve poi essere messo in pratica nella vita di tutti i giorni.

A un primo approccio ci si può domandare come lo Yoga possa raggiungere una tale elevatezza di risultati: solo con la pratica si arriva alla risposta e si possono constatare personalmente i reali cambiamenti e miglioramenti nel benessere personale.

Varie tipologie di Yoga

Quando ci si avvicina allo Yoga potrebbe sembrare difficile scegliere quella che è la declinazione giusta per le proprie esigenze. Ne esistono infatti varie tipologie. Vediamo quelli che sono i principali approcci a questa disciplina:

questo ti sarà utile per poter identificare la versione più adatta.

Hatha Yoga

Fra le varie tipologie di Yoga questo è molto adatto per chi si avvicina per la prima volta alla disciplina. La pratica consiste in posizioni semplici da effettuate in maniera lenta, prestando molta attenzione anche alla respirazione.

Yin Yoga

Se sei alla ricerca di una pratica per alleviare lo stress, lo Yin Yoga è perfetto per te. Questa è declinazione dello Yoga dolce e lento. Non è il corpo che si adatta alla posizione, ma la posizione che si adatta al corpo: una visuale differente e molto soggettiva.

Yin rappresenta la valenza femminile della disciplina e quindi la dolcezza.

Ashtanga Yoga

Questa è la tipologia di yoga più diffusa: è molto dinamico ed energico. Serve per fare esercizio e per dimagrire. Il risultato è una acquisita flessibilità del corpo. Nasce in India nel 1924 e fu diffuso da Pattabhi Jois, l'allievo migliore del maestro fondatore di questo stile di Yoga: con lui l'Ashtanga si diffuse in tutto il mondo.

Vinyasa Yoga

Questa è una pratica moderna. L'epicentro dell'attenzione per questa tipologia di Yoga è l'unione della respirazione con il movimento. Negli

Stati Uniti il Vinyasa Yoga è stato contaminato dal fitness diventando Vinyasa Flow.

Kundalini Yoga

Questa declinazione dello Yoga ti permette di prendere coscienza del tuo corpo e della tua mente. Il Kundalini è un serpente arrotolato su sé stesso. Serve principalmente per risvegliare la consapevolezza con una canalizzazione della mente su esercizi molto dinamici e sulla respirazione. L'obiettivo è quello di lavorare sui Chakra tirandone fuori le valenze energetiche.

Power Yoga

Nelle palestre si trova il Power Yoga: questa è una interpretazione moderna

dello Yoga tradizionale. Energico e dinamico, serve a muoversi e a bruciare grassi. Non essendo uno Yoga classico, ma molto più vicino alla logica del fitness, può esser praticato 2/3 volte a settimana e non tutti i giorni.

Raja Yoga

Questa pratica si focalizza sulle meditazioni in particolare e si rifà alla filosofia di Patanjali, che fu poi commentato e integrato da molti altri maestri. Questa tipologia di Yoga è focalizzata soprattutto nel far emergere una realtà interiore che è dentro di noi. Non è di facile accesso ed è molto mentale. I risultati di meditazione portano a una consapevolezza

particolarmente elevata.

Scoprendo le origini dello Yoga

Senza voler fare un trattato sull'argomento delle origini, potrebbe essere interessante conoscere a grandi linee gli albori di questa disciplina millenaria, per poterla inquadrare meglio e capirne l'essenza.

Quando pratici lo Yoga ti stai dedicando a una attività che si pensa possa risalire al 3000 a.C. e che veniva praticata nelle valli dell'Indo. Se ci si vuole però rifare a fonti scritte bisogna riferirsi ai Veda, che sono testi molto antichi, originariamente tramandati oralmente e poi scritti. Se si risale ai

tardi Veda, quindi in un'epoca che va dal 300 al 800 a.C., si hanno già testimonianze scritte dello Hatha-yoga e delle sue pratiche. Siamo nel IV secolo a.C. quando viene scritto il trattato Mahabharata, che include una chiara descrizione delle pratiche Yoga e delle sue tre valenze: l'aspetto dell'azione, quello della devozione e quello della conoscenza. L'evoluzione testimoniata anche dalla letteratura sono i Sutra di cui spicca la filosofia di Patanjali risalente al II secolo a.C.

In età medievale lo Yoga diventa Tantra e influenzerà la pratica stessa dello Hatha-yoga.

La storia è molto più articolata e ricca

di contributi, ma l'intento di questo libro è quello di poter introdurre nella tua vita quotidiana questa disciplina dai mille vantaggi, per cui una veloce panoramica serve per far comprendere che quando ci si avvicina allo Yoga, qualunque sia la declinazione scelta, stiamo per praticare una disciplina che nel corso dei secoli ha guidato le vite di molti e ne guiderà ancora.

P.S.: hai mai dato un'occhiata al tuo frigorifero? Ho appena finito di scrivere una piccola guida in cui ti mostro 11 cibi considerati "salutari", ma che in realtà sono da evitare assolutamente se vuoi perdere peso e

tornare in forma. Puoi scaricarla
GRATIS [cliccando qui](#).

Capitolo 1: I benefici dello Yoga nella vita di tutti i giorni

Una delle domande base che ti sarai posto avvicinandoti allo Yoga è: quali reali benefici può portare nella mia quotidianità? Se hai in mente di praticare una disciplina come lo Yoga, è perché hai la necessità o il desiderio di apportare un cambiamento in meglio nella tua vita. Ottima scelta! La natura dell'uomo è quella di evolversi e di trovare sempre un maggior benessere. Inizia questa esperienza e ben presto sarai tu a raccontare i benefici che ti regala.

La molteplicità dell'individuo nella società moderna.

L'essere umano oggi è una realtà individuale complessa, inserito in una società altrettanto complicata. L'individuo non è più solo lavoratore, eventualmente genitore, sicuramente figlio, amico, partner, studente. Non ha un'unica definizione, ma è un insieme d'identità in un'unica persona, che convivono e interagiscono nelle stesse ore durante una giornata. Spesso tutto diventa frenetico e veloce. Noi stessi e la società che ci circonda chiediamo sempre di più alle nostre performance: devono essere elevate e dobbiamo

essere sempre in prima linea, sul pezzo, attivi e produttivi. Tutto questo a che costo? Maggiore stress e spesso una sensazione d'insoddisfazione recondita, perché non abbiamo il tempo e la possibilità di esprimerci per come veramente siamo, ma lo facciamo per come la società ci vuole e ci chiede di essere.

Cosa può fare per me lo Yoga?

Con lo Yoga non ti promettiamo di cambiare il mondo, non finiranno i problemi, lo stress le avversità, ma potresti, nel tuo piccolo, fare un gesto per volerti più bene e per crearti una vita migliore. Basta poco. Basta

dedicarsi con costanza e credendoci a questa disciplina. Crederci è fondamentale, perché ogni cosa fatta con impegno e motivazione, porta a dei risultati. Soprattutto nel caso dello Yoga questo è fondamentale: una pratica saltuaria è del tutto inutile. Inizia quindi solo se sei nell'ottica di voler seguire un reale percorso di miglioramento fisico o mentale ed eventualmente anche spirituale. Non ti si chiede di impiegare molto tempo: dieci minuti sono il tuo punto di partenza perfetto. Se non potrai mai aumentare il tempo della tua pratica non importa: meglio anche poco che non beneficiare per nulla.

Come mi devo avvicinare allo Yoga?

Come approcciarsi allo Yoga? Prima di tutto tenta di definire quelli che sono gli obiettivi che tu vuoi raggiungere. Hai un obiettivo di tipo fisico? Vuoi dimagrire o ritornare a essere in forma? Vuoi riprendere a fare movimento dopo un lungo periodo di sedentarietà o rimetterti in forma dopo un parto, dopo un intervento? Ci sono molte declinazioni dello Yoga, che sono focalizzate su aspetti di energia e dinamicità, che ti permetteranno di raggiungere in maniera soddisfacente i risultati di tipo fisico. Se quello che cerchi è invece più un equilibrio di tipo mentale e di consapevolezza, alcune

pratiche dello Yoga si avvicinano alla tua interiorità, senza valenze di tipo religioso e rimanendo sempre in contatto con la realtà. Metterai te stesso di fronte al tuo io interiore. Un viaggio dentro di te che ti regalerà una nuova consapevolezza.

L'importanza dell'obiettivo.

Prima di avvicinarti allo Yoga poniti degli obiettivi: devono essere sempre chiari e raggiungibili. La raggiungibilità dell'obiettivo ci permette di ottenere dei risultati concreti e, soprattutto, di poter capire che, con le nostre forze, possiamo ottenere dei risultati. Una volta concretizzato l'obiettivo, puoi definirne

uno nuovo e quindi, step by step, creare un reale percorso di miglioramento ed evoluzione, secondo quelle che sono le tue caratteristiche e necessità e non seguendo stereotipi di tipo sociale. Lo Yoga è stato riconosciuto dal 2015 patrimonio dell'umanità dall' ONU e ha una sua giornata dedicata: il 21 giugno.

Lo Yoga per ogni età.

Ancora non sai bene quale possa essere il tuo obiettivo primario o hai più obiettivi e vorresti farti un po' di chiarezza? Lo Yoga è una disciplina adatta a tutti perché non richiede particolari predisposizioni fisiche o mentali.

Alcuni studi hanno verificato che la meditazione, unita all'esercizio fisico, porta reali giovamenti e una prevenzione a malattie quali possono essere l'ipertensione, la depressione, lo stress e via dicendo. Che il movimento faccia bene è comprovato. Valuta le tue varianti: età, tipologia di vita, grado di allenamento e scegli la pratica più adatta a te. Facciamo un esempio.

L'Hatha Yoga e lo Yin Yoga sono delle pratiche molto lente e con dei movimenti dolci, che mettono in primo piano anche la respirazione: sono molto adatte a chi ha appena finito una fisioterapia e deve riprendere l'attività fisica dopo un lungo periodo di pausa, oppure a chi ha una

vita normalmente sedentaria. Queste due pratiche sono anche perfette per chi appartiene al gruppo della terza età e vuole fare del movimento. Il Power Yoga, invece, è più adatto a chi ha necessità di perdere peso o, partendo già da un medio o elevato allenamento, vuole migliorare la propria tonicità e fisicità.

I benefici

Sin dall'inizio si ottengono dei benefici riscontrabili nella vita di tutti i giorni.

Uno dei primi e più evidenti è l'entrare in contatto con il proprio corpo e quindi capirlo meglio. Questo permette una maggiore presa di coscienza o e la

possibilità di fare un'analisi per poter intervenire in modo più cosciente sulle proprie tensioni e preoccupazioni.

Un altro beneficio è il fatto che le posizioni vengono praticate con una particolare attenzione focalizzata sulla respirazione. Questo permette di svolgere correttamente l'attività fisica, ma soprattutto di ossigenare il corpo e liberarsi da tossine, che sono sempre nocive: una sorta di depurazione che ti porta a un benessere immediato.

L'utilizzo così controllato della respirazione è un ottimo aiuto contro la depressione, ma anche contro lo stress. Basterebbe dedicare due o tre minuti al giorno per concentrarsi sulla

respirazione, e ritrovare così una nuova calma e tranquillità interiore, che blocca il flusso di energie e stimoli - spesso troppo frenetici - provenienti dalla società che ci circonda.

La pratica quotidiana dello Yoga, anche solo per 10 minuti, può migliorare i casi di insonnia, perché aiuta a rilassarsi. Inoltre, la pratica della respirazione può aiutare in caso tu volessi praticare degli esercizi di training autogeno a letto, per agevolare il sonno. Se hai problemi ad addormentarti fai una prova. Rilassati, trova qualche minuto per te e mettiti nella *“posizione del bambino”* chiamata anche **Balāsana**. Inginocchiati a terra e allunga la tua schiena in avanti, le

braccia si allungano in avanti a terra. Se riesci appoggia la fronte sul pavimento. Questa posizione rilassa la schiena e l'addome ed è perfetta per conciliare il sonno. Provala per avere subito una sensazione di benessere e per constatare, a livello pratico, quanto possa farti bene lo Yoga.

Tieni la schiena dritta...ma non solo.

Dal punto di vista fisico, i vantaggi per chi pratica Yoga sono numerosi: oltre a creare una maggiore flessibilità è un buon aiuto anche per delle specifiche parti del corpo, quale per esempio la schiena. Una diffusa maggiore flessibilità e tonicità è già un buon punto

di partenza: con determinate posizioni s'impara a mantenere una postura corretta.

Molte volte parte dei nostri dolori sono dovuti a posizioni scorrette del corpo: sono aspetti da non sottovalutare in quanto, se anche riuscissimo a far passare il dolore momentaneamente, il continuare a mantenere delle posture sbagliate, farà persistere il problema. L'attenzione sulla postura coinvolge molti più muscoli di quelli che si possano pensare. Non è solo una questione di “tenere la schiena dritta”, ma anche di attivare altre parti, come possono essere gli addominali, per contrastare un sovra sforzo dei lombari.

Tenere dritte le spalle, vuol dire anche mantenere un allungamento del collo, che permetta di coinvolgere i muscoli che vanno dalle spalle al basso cranio. Le gambe stesse sono fondamentali sia nelle posture in piedi, che in quelle sedute.

Dato che trascorriamo gran parte della vita seduti e, in realtà, il nostro corpo nasce per muoversi, abbiamo una posizione di base innaturale. A tal proposito pensa a come i nostri antenati fossero sempre in movimento per cacciare. Grazie allo Yoga è possibile contrastare questa “cattiva abitudine sedentaria”, data da esigenze contingenti della vita moderna. Esistono delle

posture il cui fine è quello di rafforzare la colonna vertebrale.

La pratica costante comporta, quindi, una nuova acquisita postura corretta che, non solo diminuirà e farà scomparire i dolori della parte interessata, non più sottoposta a inutili sforzi, ma la renderà anche più tonica ed elastica.

Vuoi fare una prova pratica anche se non hai mai fatto Yoga? Inizia con la “*posizione del piegamento*”. In piedi, allarga le gambe e piegati verso terra. Tenta di mantenere la schiena il più dritta possibile e di schiacciarla in mezzo alle gambe aperte. Non ti sforzare oltre quello che il tuo corpo ti permette. Non è una gara, ma una pratica che ti

regala miglioramenti giorno dopo giorno.

Lo Yoga del cuore

Uno dei numerosi benefici dello Yoga è anche quello di far bene al sistema cardio circolatorio: questa affermazione è stata supportata da studi scientifici su campioni di persone analizzati. Pare quindi che, chi pratica con regolarità lo Yoga, abbia gli stessi vantaggi, se non superiori, a chi pratica attività aerobica, creando però meno stress al corpo e ai muscoli.

Oltre a questo, lo Yoga diminuisce anche il colesterolo: alcuni studi hanno dimostrato come agisca attivamente sui

lipidi, i grassi nel sangue, con una riduzione che arriva anche al 20% - 30%, aumentando invece le lipoproteine, che sono conosciute comunemente come il colesterolo buono e quindi non dannoso alla tua salute.

A livello pratico come può succedere tutto ciò? Grazie alla diminuzione dello stress e spesso anche a quella del peso, due aspetti che apportano un cambiamento corporeo e quindi risultati diffusi.

Lo Yoga in gravidanza.

Quando una donna rimane incinta entra in un periodo meraviglioso della sua vita, ricco di emozioni, incertezze, gioie

e paure. Lo Yoga è una disciplina perfetta per questo periodo dell'esistenza. Va comunque praticato dopo aver ricevuto conferma dal ginecologo, in quanto alcune casistiche di gravidanze a rischio sono inibite da alcuna forma di attività fisica, per una questione di sicurezza.

In caso di via libera da parte del medico, lo Yoga non solo agisce sul relax e il benessere psicologico, ma aiuta anche alla preparazione del pavimento pelvico, una parte del corpo che spesso sottovalutiamo, ma che deve essere "allenata" come tutto il resto del corpo. Esercizi che elasticizzino il pavimento pelvico non solo aiutano

durante il parto, soprattutto naturale, ma anche nel recupero post-parto. Gli stessi esercizi sono molto utili per chi entrasse in menopausa.

Le ossa diventano più forti

Con la pratica regolare avrai un beneficio anche a livello osseo: la colonna vertebrale e il femore sono le parti che ne traggono maggiore vantaggio. Questo aspetto è molto importante soprattutto con l'avanzare dell'età, dove potrebbe presentarsi l'osteoporosi. Questo disturbo si manifesta come una perdita della resistenza e forza dell'apparato osseo e quindi una maggiore possibilità di

fratture. La rottura di un femore, soprattutto in età avanzata, è un problema da evitare.

E se mi manca il tempo?

La base di partenza è aver voglia di volersi bene e di prendersi cura di sé stessi. Una delle scuse principali è “non ho tempo”. Non è vero. Prova ad analizzare la tua giornata in maniera obiettiva e costruttiva e ti accorgerai di quanti attimi morti ci siano: senza andare molto lontano, il solo stare davanti alla televisione, oltre a renderci passivi, è tanto tempo perso che potremmo dedicare ad altro. Con questo non ti si richiede una vita ascetica senza

televisione, però se solo dedichi 10 minuti a una attività che ti fa bene, non è una durata di tempo così impossibile da gestire.

Potrebbero essere 10 minuti in cui ti alzi prima la mattina e, se vuoi recuperarli, vai a letto prima. Non sarà questo slittamento della giornata di 10 minuti a scombussolare i tuoi doveri e, in più, avrai il tempo per dedicarti qualche minuto prezioso solo a te stesso e volerti bene. Iniziando poi ti renderai conto che i benefici sono talmente tanti, che alla fine non solo non rinuncerai ai tuoi dieci minuti giornalieri, ma probabilmente troverai il giusto modo per far sì che

diventino qualche cosa in più, senza che si scombussoli la tua routine quotidiana e gli impegni.

Se vuoi praticare Yoga sarebbe preferibile scegliere la mattina presto o la sera: in particolare, al mattino si può più facilmente trovare un contatto con il proprio io interiore. Idealmente lo Yoga dovrebbe essere fatto a digiuno o lontano dai pasti: la mattina prima di colazione è proprio uno di questi momenti ideali!

Capitolo 2: Un'alleata per una vita equilibrata: la consapevolezza.

Nella società odierna pensiamo di essere parte attiva della nostra esistenza, in realtà abbiamo molte fonti esterne, che ci portano a una fruizione passiva di contenuti, per cui siamo sempre meno abituati a ragionare con una nostra critica logica. Questo implica il fatto che ci è sempre più complicato formulare un pensiero individuale compiuto, che sia assolutamente personale e soggettivo.

La consapevolezza è uno degli aspetti estremamente importanti sottolineati non solo dallo Yoga, ma anche da nuove filosofie meditative. Per quanto possa sembrare semplice e scontato tutto questo, in realtà avere una padronanza nell'utilizzo della consapevolezza su ciò che ci circonda e su noi stessi è abbastanza complicato, perché implica una presa coscienza attiva della realtà, quando invece siamo maggiormente abituati a una fruizione passiva.

Potrebbe sembrare che si stia parlando di massimi sistemi e di qualcosa di assolutamente irraggiungibile o complicato, in realtà la consapevolezza fa parte di un percorso di evoluzione e

di miglioramento personale, conquistabile con la pratica quotidiana e l'allenamento.

La consapevolezza e lo Yoga

Come puoi procedere da un punto di vista pratico per orientare la tua attenzione su ciò che esattamente ti circonda e su ciò che sei? Prima di tutto non farti influenzare dal passato e dal futuro, ma focalizzati sul presente. Questo è uno dei principi base dello Yoga e uno dei suoi punti di successo: la capacità di “allenarsi” a vivere il presente. Molti lo hanno capito e praticano questa disciplina: negli Stati Uniti circa 20 milioni di persone è attiva

nello Yoga. La percentuale in Italia è ancora abbastanza bassa: si aggira intorno al 3% della popolazione.

Qualunque sia la pratica di Yoga che sceglierai, dalle declinazioni più dolci a quelle più energiche, puoi entrare in contatto con la consapevolezza. Partirai con una presa coscienza del tuo corpo e della tua respirazione. C'è poi tutta una declinazione dello *Yoga di Coscienza* che va invece ad analizzare maggiormente gli effetti interiori legati alla consapevolezza di sé stessi e della propria interiorità. Il concetto di consapevolezza parte da una presa coscienza della fisicità: nello Yoga c'è una preparazione iniziale sia a livello

fisico che a livello respiratorio. In ogni lezione di Yoga c'è uno spazio meditativo soprattutto nella fase finale.

Quali sono i risultati delle influenze e coercizioni che la nostra mente riceve oggi giorno dalla società? Non ci facciamo caso, ma principalmente portano ad una espressione personale sempre meno spontanea delle nostre idee. Siamo inoltre sempre meno abituati a essere noi stessi: viviamo come immagini riflesse di altri, che prendiamo a modello, dagli influencer a personaggi noti. Seguiamo, come se fossero dei mantra, alcuni stereotipi sociali, che ci indicano con maniacale precisione ogni tipologia di

comportamento e di stile di vita che dovremmo avere.

Spesso questi stereotipi sono lontani dalla quotidianità e non raggiungendoli, ci ritroviamo in un costante senso di frustrazione, arrabbiatura, impotenza e incapacità, che minano la nostra autostima. Uno dei vantaggi dell'acquisire consapevolezza è proprio quello di capire cosa realmente ci circonda, vederlo sotto un punto di vista differente, quindi rendere più soggettiva la nostra idea senza farci condizionare fino al punto da non riuscire a saper scegliere secondo quelli che sono i nostri parametri, i nostri desideri o comunque il nostro modo di essere.

Arriviamo al punto!

Cosa c'entra tutto questo discorso sulla consapevolezza con lo Yoga? Lo Yoga è una disciplina che riesce a superare quelli che sono gli stereotipi e le apparenze e che si dedica e si modella talmente tanto sull'individuo, da riuscire a essere una pratica estremamente individuale e soggettiva. Questo ti permette di prendere coscienza di quelli che sono i tuoi limiti, le tue capacità e di quanto tu ci possa impiegare, sia in termini di sforzo che in termini di impegno, che in termini di tempo, a raggiungere determinati obiettivi che ti sei prefissato. Come avevamo

anticipato, il raggiungimento degli obiettivi è una gratificazione e una fortificazione per l'autostima e quindi una presa di coscienza che porta alla consapevolezza. Acquisterai così la giusta sicurezza e autonomia per poter incominciare a percorrere una strada indipendentemente da quelle che sono le coercizioni sociali.

Perché ci rifacciamo allo Yoga? Perché lo Yoga permette, tramite l'unione di mente, spirito e corpo, rifacendosi a elementi basici come la respirazione, di entrare in contatto con se stessi. Con il proprio io attuale, non quello passato o futuro che sono diversi tra loro. L'essere in un determinato momento è influenzato

da particolari circostanze, sentimenti, sensazioni, emozioni: è lui il nostro punto di riferimento su cui lavorare. Non possiamo infatti prevedere come saremo tra un anno ed è inutile vivere in una melanconia legata a quello che eravamo. Il poter apprezzare il presente e l'essere consapevoli di ciò che siamo e ciò che abbiamo, è una carta vincente per poter vivere in maniera serena ed equilibrata. Lo Yoga si focalizza soprattutto sull'essere consapevoli nel presente, non lasciandosi influenzare da quelli che sono le vicende passate e da quello che sarà il futuro, perché sono dei lassi temporali differenti e che non dovrebbero interagire con il nostro qui e ora.

Lavorare sulla consapevolezza

Incominciare a lavorare sulla consapevolezza è un lavoro che richiede costanza. Puoi gestirlo legandolo alla tua pratica Yoga e questo ti potrebbe aiutare ad arrivare più facilmente al tuo scopo, in quanto l'unione di fisico e mente, ti può aiutare maggiormente nella concentrazione. Potresti anche decidere d'intraprendere questo percorso stando nella posizione della Shavasana, che è la posizione più comune usata per le fasi di rilassamento in qualsiasi pratica Yoga. Questa posizione, la cui traduzione vuol dire "cadavere" permette il massimo raggiungimento del

rilassamento.

Cosa puoi fare a livello pratico? Punta una sveglia o un orologio affinché tu non debba stare attento al trascorrere del tempo. Regolala per 5 minuti di pratica. Mettiti comodo nella posizione dello Shavasana. Chiudi gli occhi e incomincia a respirare. L'esercizio consiste nel focalizzare la propria attenzione sulla respirazione, affinché si acquisti consapevolezza sull'azione primaria che il nostro corpo sta compiendo e che svolge automaticamente, tenendoci in vita. Quello che ti capiterà è che, già dopo pochi secondi, la tua mente incomincerà a vagare: quello che devi fare è fermare

i pensieri e mandarli via come se fossero delle nuvole, che sposti con il tuo soffio. Tutto questo senza giudicarti. Torna quindi a una fase di attenzione sulla respirazione.

Ti domanderai a livello pratico cosa serve questo esercizio che potrebbe sembrare semplice? Serve, con la pratica costante, ad acquisire più concentrazione su un'azione nel tuo presente e una maggiore concentrazione porta a consapevolezza. Se incomincerai ad esercitarti usando questa tecnica avrai dei risultati interessanti.

Hic et nunc: per la consapevolezza del tuo presente

Ogni distrazione che ci allontana dal presente è una perdita di energie inutili, in quanto non aiuta a convogliarle l'attenzione sul qui e ora. Questo concetto è molto più antico di quello che possa sembrare ed espresso da molti filosofi tramite l'hic et nunc, una espressione latina che individuava come un'azione debba essere svolta nel presente senza proroghe. Se in realtà ci rifacciamo a Orazio e la sua poetica, l'hic era l'immediatezza del presente e il nunc l'elemento temporale: il suo recondito significato diventa la necessità di valorizzare il presente al massimo.

Il qui ed ora può diventare il tuo mantra, la consapevolezza si esercita in ogni

fase della giornata: concentrati sul fatto che stai mangiando e pensa a questa tua azione valorizzandola, fai attenzione a cosa stai leggendo e interiorizza, pensa cosa stai vedendo in torno a te e focalizza quali sensazioni corporee o emozionali ti provoca vedere determinati posti.

Hic et nunc nello Yoga

A questo punto riportiamo il concetto sullo Yoga. Mentre eserciti la tua pratica, focalizzati sulla necessità di concentrarti sulle posizioni che stai facendo: concentrati su come le stai svolgendo, tenta di capire i limiti del tuo corpo, per poterli rispettare e non

giudicare. Riconoscili e diventa cosciente di dove puoi arrivare e di cosa ti faccia provare una determinata posizione: se non a livello emozionale, basta anche solo a livello corporeo. Ricorda che il linguaggio del corpo è più diretto e meno elaborato di quello mentale, quindi più facile da ascoltare.

Ti fa male o provi fastidio in una determinata parte? Senti un punto in particolare rispetto ad altri più rilassato o più teso? Ferma quindi la tua attenzione a questo e diventane consapevole, prendendone atto, sempre senza giudicarti. Lo Yoga non è una disciplina con voti o giudizi, è una pratica soggettiva che mette in contatto

l'individuo con sé stesso, aiutandosi a conoscere meglio sotto vari aspetti. L'acquisizione della consapevolezza è non solo utile a levarci delle ansie non costruttive e dei pensieri negativi basati su supposizioni, ma ci rende anche attivi nel nostro presente, permettendoci di viverlo con maggiore attività e meno passività. A livello pratico, ritornando allo Yoga, ci permette anche di svolgere in modo corretto e costruttivo la nostra pratica, affinché possa essere un momento di performance utile alla quotidianità e al nostro sviluppo, sia fisico che interiore.

Capitolo 3: Avvicinarsi allo yoga: spirito e mente.

Lo Yoga è una disciplina che coinvolge nella totalità l'individuo, portandolo a un percorso di evoluzione ed emancipazione. Fin dagli albori lo Yoga si è sempre rivolto allo spirito e alla mente: due elementi di noi stessi che, nella società di oggi, improntata maggiormente sulla corporeità e fisicità, sono in parte trascurati. Oggi il corpo è il maggiore protagonista e l'interiorità diventa invece un aspetto secondario dell'individuo. Nella pratica Yoga, invece, gli obiettivi non sono solo di tipo fisico, ma anche mentali e spirituali.

Probabilmente questa è la parte più complessa per noi che viviamo in una società dell'immagine, così concentrata all'esterno, più che all'interno dell'essere umano: per questo motivo può sembrare difficile praticare un'attività che alimenti l'interiorità, unendola a un movimento di tipo fisico.

I concetti di spirito e mente sono fondamentali nello Yoga o lo sono sempre stati: qualsiasi maestro abbia apportato dei cambiamenti, non l'ha mai fatto a prescindere da questi due elementi legati, ovviamente, al corpo. Nella civiltà occidentale e in quella orientale, in diverse epoche, si è discusso su come raggiungere la felicità.

Numerosi filosofi nei secoli hanno tratto le loro conclusioni e gli spunti di riflessione. Lo Yoga afferma che questo risultato, ambito dal genere umano, sia raggiungibile con un benessere superiore, che unisca anima e corpo, rivolgendoli verso energie divine: si deve quindi creare una situazione di armonia fra la nostra parte interiore e quella esteriore. In questa ottica i vari maestri Yoga, nel corso dei secoli, hanno introdotto i loro insegnamenti, le loro posizioni e la loro interpretazione, arricchendo questa disciplina.

Il segreto del Pratyahara

Uno degli aspetti base dello Yoga è il

Pratyahara: ovvero il controllo dei sensi. Questo è un elemento molto potente, che può aiutare nel raggiungimento di determinati risultati. È ciò che permette di interiorizzare le sensazioni, che ci arrivano dall'esterno. Fa parte degli 8 elementi base che compongono lo Yoga. L'interiorizzazione è un passaggio fondamentale in ogni momento della vita e ci permette di elaborare ciò che ci succede, attraverso la facoltà psichica analitica ed emozionale, che caratterizza l'essere umano. Il Pratyahara è forse l'elemento meno conosciuto fra gli otto dello Yoga.

Quali sono gli altri 7 elementi base? I

primi quattro sono focalizzati sull'esterno, per cui si occupano di quello che è il fisico e la corporeità (Yamas, Nyamas, Asanas). Abbiamo poi il Pratyahara come quinto elemento, che si propone come congiunzione tra i primi quattro e gli ultimi tre, che hanno invece una valenza maggiormente di tipo spirituale (Charana, Dhyana, Samadhi). Il Pratyahara riprende l'argomento della consapevolezza, portandoci quindi a focalizzare l'attenzione su noi stessi e sulla respirazione. Potrebbe essere visto anche come il naturale passaggio tra quello che è lo Yoga prettamente fisico e lo Yoga prettamente spirituale: spesso l'azione dell'interiorizzazione viene svolta in modo inconsapevole,

attraverso lo Yoga diventa manifesta e consapevole.

Il multitasking non funziona

Tutte queste teorie a livello pratico, nello svolgimento dello Yoga quotidiano, soprattutto se siamo principianti, non saranno immediate: non avremo ancora una conoscenza e una elevatezza tale da poter distinguere gli otto elementi basilari. In ogni caso con la pratica costante, riusciremo a introdurre anche la mente nelle nostre sezioni di Yoga, oltre che al fisico. Il primo metodo pratico per fare ciò è porre la nostra attenzione su ciò che stiamo facendo. Bisogna dedicarsi con calma

all'azione in svolgimento: ti accorgerai come distrarsi sia molto frequente e facile.

Uno degli atteggiamenti basilari con cui avvicinarsi allo Yoga è quello di considerare che ognuno ha i suoi tempi, sia a livello fisico, che a livello mentale. Non devi porti l'obiettivo di superare i tuoi limiti troppo velocemente, una volta individuati: tutto deve procedere prendendosi il tempo necessario per metabolizzare i miglioramenti e, da quelli, partire per porsi altri obiettivi. Soprattutto a livello spirituale e mentale non devi avere fretta, una frase strana anche solo da dire in una società dove tutto corre

veloce e non si ferma mai. Siamo abituati non solo a livello fisico, ma anche mentale, a compiere tante azioni simultaneamente: questo per la teoria del multitasking che è tanto di moda. In realtà non funziona! Svolgere in contemporanea molti compiti, ci fa perdere il fuoco dell'attenzione e agiremo in maniera approssimativa dando maggior rilievo alla quantità di azioni che alla qualità. Questo va a discapito del risultato, che spesso è approssimativo: ci ritroviamo per questo motivo a fare azioni correttive, che ci impegnano e ci portano via ancora più tempo. È necessario rifare le cose due volte solo perché volevamo essere performanti con una strategia

perdente dall'inizio? A cosa porta il multitasking? A maggiore stress o comunque una dose eccessiva d'iperattività, che è causa di stanchezza sia fisica che mentale a fine giornata.

Quello che ti chiede lo Yoga è rallentare questo inutile ritmo sfrenato, per trasformare le tue azioni da quantitative in qualitative a tuo unico vantaggio: fai un'azione per volta, anche mentalmente, e focalizza l'attenzione su questa. Analizzando con calma e con tranquillità le situazioni e, prendendoti tutto il tempo necessario per poterlo fare, sarai molto meno stressato. Questo è un processo mentale importante, che potrebbe aiutarti anche nella vita quotidiana: ne trarrai un

notevole vantaggio e una sicura ottimizzazione del tempo, proprio perché riuscirai a raggiungere più facilmente i risultati. Lo Yoga allena la mente a focalizzarsi su un'unica azione e a seguirla nel suo svolgersi, facendo pulizia di tutte le altre interferenze e influenze che ci possono essere. Prova a pensare cosa vorrebbe dire questo! Vuol dire eliminare i disturbi e le distrazioni, mentre stai svolgendo un determinato compito, e raggiungere il risultato prima e meglio. Alla fine, non ritieni che questa strategia sia più performante e molto meno stancante?

Qualche posizione per iniziare il tuo

lavoro sull'attenzione

Ci sono delle posizioni nello Yoga, che agevolano l'unione corpo e mente. Una di queste è la *posizione del guerriero*.

Ecco come eseguirla:

Usa sempre un tappetino che è il tuo spazio di mondo su cui pratici Yoga.

Vai in affondo sulla gamba sinistra e la destra rimarrà divaricata e non piegata.

La gamba in affondo deve formare un angolo di 90° per avere la muscolatura attiva.

Voltati in direzione della gamba in affondo con busto e volto.

Il piede della gamba in affondo è dritto, quello dell'altra gamba è perpendicolare.

Le braccia sono tese e aperte in orizzontale.

Mantieni la posizione per 3 minuti controllando la respirazione.

La posizione del guerriero serve a ritrovare la forza interiore e il contatto con la mente.

Puoi completare la tua pratica con un'altra variante della stessa posizione: eseguendo tutti i punti fino al numero 5, varia solo le braccia del punto 6 alzandole, con le mani unite in preghiera verso il cielo, inarca leggermente la schiena (contrastando lo sforzo dei lombari con un buon lavoro addominale: quindi stringi forte i tuoi addominali) e guarda in alto. I benefici a livello fisico

di questa posizione sono: un rafforzamento degli addominali, degli arti inferiori e della schiena. A livello psicofisico aiuta a unire la mente con il corpo, perché questa posizione di forza, accresce la nostra sicurezza e apporta uno stato di calma diffuso, con una diminuzione dello stress, La mente si riesce a focalizzare sulla posizione, che è semplice da praticare e che non richiede un particolare sforzo fisico.

Cosa devi fare con la mente durante questa posizione o altre simili? Devi focalizzarti sull'azione che stai compiendo, escludendo tutto il resto e tutti gli stimoli esterni da cui sei circondato. Per quanto possa sembrare

semplice, il tuo isolamento da tutto il resto sarà abbastanza complicato, perché gli stimoli esterni sono numerosi e non siamo abituati a essere focalizzati su un'unica situazione. Con la pratica questo aspetto invece diventerà sempre più facile. Il canalizzare l'attenzione è un prezioso insegnamento che ci regala la pratica dello Yoga e questo sarà molto utile anche poi nella vita di tutti i giorni.

Un esercizio per la mente

Uno degli elementi chiave per permettere alla mente di allenarsi è quello di farla lavorare sempre con la respirazione. Essendo questa ritmica e costante, risulta essere un notevole aiuto

a concentrarsi sulla respirazione: ecco un buon esercizio da cui si può partire. Ti puoi dedicare a questa pratica anche solo 5 minuti al giorno: puoi scegliere la posizione dello Sukhasana, che è facile e fattibile da chiunque.

Segui passo per passo queste indicazioni:

Siediti sul tuo tappetino in un angolo tranquillo dove sai che non sarai disturbato (o chiedi esplicitamente di non esserlo per 5 minuti).

Punta una sveglia per la fine della tua pratica, così non dovrai occuparti del tempo.

Incrocia le gambe in modo che tu sia comodo, senza sforzi.

Scegli se posizionare le mani con il dorso appoggiato alle ginocchia e il pollice e indice uniti, oppure se le preferisci tenerle giunte al petto all'altezza del cuore.

Chiudi gli occhi e focalizzati sulla respirazione come se non esistesse altro. La semplicità di questa posizione ti permetterà di non doverti concentrare sul tuo corpo.

Quando inizierai a fare una pratica più dinamica e a provare altre posizioni, se non avrai una preparazione di questo genere, potrebbe risultarti arduo unire corpo, mente e respirazione.

L'individualità dei risultati nello Yoga

Lo Yoga nel mondo occidentale è molto differente da quello orientale: i contesti sociali sono completamente diversi. La società occidentale è rumorosa e caotica: il silenzio diventa un bene raro e prezioso, che una persona deve imparare a crearsi, isolandosi dai rumori esterni. Devi anche creare il silenzio interiore, liberandoti dai pensieri che continuano a distrarti dalla pratica: questi sopraggiungono improvvisi nella tua mente. Mandali via come se fossero delle nuvole su cui soffi. Spesso da noi lo Yoga è legato più alla fisicità e a una idea di ginnastica, che crea flessibilità.

Lo Yoga in oriente ha origini millenarie

ed è passato attraverso cambiamenti sociali, culturali ed economici. In occidente questa disciplina è giovane, per cui non ha tutto il bagaglio e la logica contestuale di paesi come l'India: per questo motivo l'approccio, ma anche i risultati, sono differenti. Sarebbe assurdo voler seguire lo Yoga sui modelli orientali, perché sarebbe completamente decontestualizzato rispetto a ciò che siamo e facciamo: non ci porterebbe benefici concreti.

Spesso lo Yoga in occidente è visto solo con una moda, una pratica trendy da effettuare per essere al passo coi tempi. In realtà se scegli di fare Yoga, devi avere delle motivazioni e presupposti

differenti, sia perché possa integrarsi bene nella tua vita quotidiana, sia perché possa portarti dei reali benefici. È giusto far pratica Yoga per se stessi, per dedicarsi uno spazio e non per seguire quelle che sono le mode del momento. I risultati che tu puoi ottenere non sono uguali a quelli di qualcun altro, ma sono esclusivamente tuoi proprio perché è una disciplina soggettiva, che si adatta alla persona in maniera tale da essere individuale: non nelle posizioni, ma nei risultati. Questi dipendono anche in base all'approccio con cui inizi lo Yoga. Potrai avere più benefici e non solo uno, a partire da una sorta di disintossicazione dalla frenesia, ad una purificazione del corpo anima e mente.

In oriente lo Yoga è rivolto alla ricerca della verità assoluta e quindi a tentare di essere in contatto con la divinità. In Occidente invece la pratica è differente e così il suo scopo, a meno che tu non sia un seguace della religione buddista o induista. Il lavoro sulla canalizzazione dell'energia verso l'interno, imparando ad ascoltarsi, è un ottimo allenamento per sviluppare le nostre menti e le nostre sensazioni e imparare a conoscerci di più, ad ascoltarci a volerci bene e capire la nostra unicità, rispettandola. Serve inoltre ad imparare a non giudicarci, ma accettarci con i nostri limiti in una società, dove ci è richiesto essere perfetti: questo vuol dire

staccarsi da dei conformismi poco costruttivi e imparare di nuovo a ragionare indipendentemente e nel rispetto di noi stessi. Tutto questo è raggiungibile grazie allo Yoga e alla sua costante pratica giorno dopo giorno. Un bel vantaggio non pensi?

Capitolo 4: Avvicinarsi allo Yoga: il corpo e la respirazione

Come abbiamo visto, i concetti di mente e spirito mettono in gioco delle sfere molto personali o soggettive, creando una pratica estremamente individuale nello Yoga. Questi elementi variano da oriente ad occidente, in quanto contestualizzati in contesti sociali molto differenti tra loro. Non si può quindi dare delle generalizzazioni, ma solo delle indicazioni o interpretazioni filosofiche alla sfera spirituale. Molto differente è la situazione per il corpo e per la respirazione: dovendo riprodurre

delle posizioni e dovendo imparare a respirare coscientemente, viene richiesto un lavoro di tipo meccanico e corporeo, da imparare seguendo delle istruzioni precise. Bisogna prestare la giusta attenzione affinché le posizioni siano realizzate correttamente: una pratica scorretta potrebbe portare a conseguenze negative sul corpo con dolori o infiammazioni indesiderate. Ogni pratica ginnica deve essere fatta prestando attenzione ai giusti movimenti, perché potrebbe rivelarsi invece che utile, dannosa per il tuo corpo. A sua volta la respirazione, indivisibile dal movimento, deve essere fatta con attenzione per ossigenare nel momento giusto il corpo e trarre il maggior

beneficio possibile.

Stupisce come la respirazione, un procedimento meccanico, che spesso diamo per scontato, sia invece uno degli elementi base dello Yoga. Lo razionalizziamo meglio proprio quando focalizziamo la nostra attenzione in discipline meditative e nello Yoga stesso.

Respiriamo sempre, facciamo particolarmente leva sulla respirazione se dobbiamo calmarci, se dobbiamo fare del training autogeno per addormentarci o rilassarci in situazioni particolarmente stressanti. Hai mai pensato come sia importante riuscire a controllare la respirazione? Si può fare un lavoro

preliminare alle posizioni Yoga focalizzato unicamente sulla respirazione. Esistono esercizi specifici che richiedono la stessa attenzione e pratica, che metteremo nel resto dell'attività Yoga. Vediamone alcuni e proviamoli direttamente.

La respirazione pranayama e il primo esercizio

Hai mai sentito parlare della respirazione Yoga pranayama? Questa tipologia di respirazione ha una cadenza ritmica, che è perfetta per convogliare l'attenzione. Il significato di Prana è "energia": la respirazione è la nostra energia interna, il nostro soffio vitale.

Molti sono gli esercizi legati alla respirazione che si possono praticare.

Questi esercizi sono adatti a tutti e a qualunque condizione fisica.

Ecco come procedere in una prima fase.

Siediti a gambe incrociate in modo che tu sia comodo, oppure su una sedia, mettendoti in una posizione corretta: entrambe i piedi appoggiati per terra, gambe leggermente divaricate, schiena dritta e collo in linea con la colonna vertebrale, le tue mani appoggiate sulle ginocchia.

Mantenendo una postura corretta, rilassa le parti del tuo corpo: rilassarsi non vuol dire perdere la postura, ma semplicemente mettere a proprio agio i

muscoli, affinché siano comodi. Elimina ogni tensione, che solitamente è di origine psicologica.

Nella prima fase, semplicemente ascolta il tuo respiro e ripeti questo per 20 volte: la tua attenzione è focalizzata solo su questo.

Le tre tipologie di respirazione e il secondo esercizio

Ci sono tre tipologie di respirazione e tutte possono essere utili sia nella pratica Yoga, che in qualsiasi attività fisica. Per questo motivo è necessario conoscerle. La prima tipologia di respirazione è quella del diaframma o addominale: in questo caso il

diaframma, a seguito di una respirazione profonda, si contrae. I polmoni si riempiono e si svuotano, soprattutto nella parte inferiore, creando una buona ossigenazione in tutto il corpo.

La seconda tipologia di respirazione è quella toracica, per cui si riempie e si svuota il torace, interessando soprattutto la parte centrale dei polmoni.

Abbiamo infine la respirazione clavicolare, detta anche alta respirazione dei polmoni. In questo caso vi è una completa espansione dei polmoni, ma avviene solo quando si è sotto sforzo. L'esercizio che ti proponiamo è quello di identificare le tre tipologie di respiro e prenderne

coscienza.

Stenditi in posizione supina, metti le mani sull'addome e pensa che l'aria è come se entrasse dall'ombelico e da lì uscisse. Prova per 10 volte la sequenza, per diventare consapevole di questa tipologia di respirazione.

Appoggia poi le mani sul tuo torace e allargalo in fase di inspirazione e svuotalo in fase di espirazione. Ripeti 10 volte la sequenza, rimanendo cosciente su ciò che stai facendo.

La percezione della respirazione a livello clavicolare può sembrare più complicata. Immagina di essere affannato e metti le mani all'altezza del collo: la tua aria è come se entrasse dal

collo stesso. Percepisci il movimento e la respirazione, ripetendo la sequenza per 10 volte. Se non ti riuscisse la prima volta non ti preoccupare.

Acquista la consapevolezza su queste respirazioni e potrai ben padroneggiarle nella tua pratica Yoga.

Esercizio Anulom Vilom

Questo esercizio è focalizzato sulla respirazione e serve a depurarsi e a focalizzarsi prima sulla parte destra e poi sulla sinistra del nostro emisfero.

Ecco come procedere:

Siediti e tranquillizzati nella *posizione della sukhasana*, detta anche posizione felice. Per quanto possa sembrare

semplice, questa posizione in realtà deve essere svolta in maniera corretta per trarne i massimi benefici. Come la puoi fare? Siediti a gambe incrociate in modo che tu non senta tensioni dolorose. Qualsiasi posizione dello Yoga non deve mai fare male: è molto differente il concerto del dolore da quello della tensione muscolare, su un muscolo che sta acquisendo piano piano flessibilità durante l'esercizio. Il dolore non è contemplato nello Yoga, ma quello che si vuole ottenere è un miglioramento progressivo grazie ad un allenamento costante.

Scegli un luogo tranquillo dove poter praticare.

Verifica che la tua schiena sia dritta e il collo in linea con la colonna vertebrale. Devi mantenere questa postura per tutto il tempo senza ingobbirti.

Chiudi gli occhi e piega il dito indice, medio e anulare, mentre il pollice e il mignolo sono dritti.

Chiudi una narice con il pollice, respirando solo dall'altra.

Ripeti l'esercizio per una ventina di volte.

Esegui poi 5 respirazioni normali e cambia la mano e vai ad agire sull'altra narice, chiudendo sempre col pollice e respirando da una sola parte.

Datti tempo e svolgi con calma questo esercizio, focalizzando la tua attenzione

sull'aria che entra e che esce. Percepisci le sensazioni del tuo corpo. La situazione ideale, in cui svolgere questa pratica, sarebbe la mattina a digiuno, il momento in cui è consigliato lo Yoga in generale.

La respirazione, la meditazione e l'esercizio fisico sono tre elementi imprescindibili nella pratica Yoga. È importante che la respirazione sia corretta, perché una giusta ossigenazione al cervello e al corpo permette un benessere diffuso anche a livello psichico, oltre che a livello fisico. Il giusto apporto di ossigeno a tutti gli organi determina quindi una corretta esecuzione.

Esercizio del Kumbhaka

Ecco un altro importante esercizio dello Yoga, per capire l'importanza della respirazione: il *Kumbhaka*. Puoi effettuarlo nella posizione della sukhasana. Inspira 8 secondi, trattieni il respiro per 8 secondi ed espira per 8 secondi: le tre fasi devono essere tutte uguali nella loro durata. Puoi aumentare fino a 32 secondi ogni fase, ma questo è un livello avanzato, che presume dell'allenamento e non può essere fatto senza preparazione. Parola d'ordine "datti tempo".

Lo Yoga necessita di una perfetta respirazione per poter ottenere il

massimo dalle posizioni, che andranno a definire, a rendere flessibili e aumentare la potenza dei vari muscoli. La respirazione tramite la meditazione ci calma e ci procura una situazione di benessere diffuso. Nello Yoga, a differenza di altre discipline, il respiro è sempre attraverso il naso.

Ricordati che la respirazione è veramente un elemento fondamentale da non trascurare: in quanto elemento basilico sia per lo Yoga che per la nostra vita.

Lo Yoga e il corpo

È noto che il corpo abbia dei notevoli benefici dalla pratica dello Yoga.

Acquista maggiore tonicità, flessibilità e forza. Spesso si confonde lo Yoga con attività tipo lo stretching, che è molto utile e da fare in una sessione di allenamento sportivo, sia in fase di riscaldamento, che di decongestionamento dei muscoli. Lo Yoga è un allenamento completo e complesso, che ti porterà a muovere dei muscoli di cui quasi non ne conoscevi l'esistenza. L'importante, sottolineiamo ancora una volta, è che tu non provi dolore durante la pratica, ma una sensazione di tensione muscolare, che ti dia la prova che stai lavorando correttamente. Le due situazioni sono completamente differenti. Il giusto approccio allo Yoga è andare avanti

step by step.

Solitamente partiamo estremamente motivati e galvanizzati quando iniziamo una nuova attività sportiva, pronti a dare il massimo: è giusto impegnarsi fino in fondo, ma lo Yoga non è né una gara con gli altri, né con sé stessi, quindi le prime volte ti serviranno per capire quali sono i limiti del tuo fisico e, senza giudicarti, prenderne atto. Sarà la pratica continua che potrà portarti a miglioramenti visibili volta per volta. Non ci stancheremo mai di dirti che ti devi dare il giusto tempo, perché i migliori risultati si ottengono con il lavoro, l'impegno e la costanza. Così nello Yoga come nella vita.

Uno dei vantaggi dello Yoga è che può portare sempre a crescere, anche nei livelli più avanzati: anche coloro che possono sembrarti estremamente agili, forti e tonici hanno un margine di miglioramento, e chi pratica Yoga da tempo lo sa bene. Il vantaggio non finisce mai!

Una delle prime reazioni di fronte a chi sa già praticare delle posizioni avanzate è il dirsi: “Io non ce la farò mai a fare questa posizione, è fuori dalle mie capacità!”. Non è assolutamente vero! Tu ora non puoi praticare una determinata posizione, che richieda abilità specifiche, solo perché non l’hai mai fatta ed alcuni muscoli non sono

stati abituati a svolgere delle azioni particolari. Pian piano che ti avvicinerai e la praticherai il tuo corpo prenderà confidenza, aumenterà nella capacità e potrai raggiungere dei risultati che non avresti minimamente immaginato. Questo senza spendere soldi, seguire corsi impossibili o fare allenamenti estenuanti, ma semplicemente con la costante pratica giorno dopo giorno.

Lo Yoga aiuta anche per lenire alcuni dolori fra cui il sempre più diffuso mal di schiena: questo grazie al controllo delle posture, che diventa poi naturale anche nella vita di tutti i giorni. Cosa vuol dire? Che involontariamente

imparerai a sederti correttamente, camminare correttamente e assumere le posture di cui il tuo fisico ha bisogno: questo è molto importante perché evita di prolungare un malessere, mentre una posizione scorretta, anche qualora si riuscisse a diminuire il dolore, riporterebbe in breve al punto di partenza.

Le posizioni in Yoga sono chiamate *asana* e ognuna ha proprietà specifiche per agire a beneficio del nostro corpo, e non solo. Lo Yoga può essere molto utile anche per chi avesse bisogno di gestire l'equilibrio. Alcune persone, iniziando Yoga, si rendono conto di non avere questa capacità: esercitandolo con

delle posizioni come quella dell'albero si migliorerà questo aspetto.

Informazioni pratiche su come fare Yoga

Cosa ti serve per fare Yoga? Nessuna attrezzatura particolare e costosa, ma solo tanta buona volontà e voglia di mettersi in gioco. Procurati un tappetino. Solitamente molti centri e palestre li danno per la pratica, ma usare il tuo personale tappetino ti permette di creare, in qualsiasi ambiente tu possa trovarti, il tuo angolo di mondo protetto e personale dove praticherai Yoga. Il costo è decisamente contenuto. Quando vai a lezione devi avere un

abbigliamento comodo e pratico: il suggerimento, poiché anche con lo Yoga si suda, è di tenere a contatto con la pelle degli indumenti naturali, come il cotone, il meno colorato possibile. Quindi è perfetta una maglietta bianca e dei calzoncini o calzoncini della tuta, in base alla stagione in cui pratici.

Se hai i capelli lunghi legali: la praticità e la comodità sono un must in questa disciplina, dovrai concentrarti sulle posizioni e per farlo devi essere libero da ogni fastidio.

Lo Yoga si pratica solitamente a piedi nudi. Inizialmente chi non ha mai fatto ciò, può sentirsi in imbarazzo o fuori luogo, ma la bellezza e il piacere di

sentire l'energia sotto i piedi a contatto direttamente con il tappetino o con il suolo, è impagabile. Se proprio non vuoi stare e piedi nudi, prendi delle calzine leggere o dei gambaletti, che ti fascino poco i piedi e li lascino comodi. Assolutamente no alle scarpe! Visto che puoi rinunciarci. Rinunciaci!

Capitolo 5: Prime facili posizioni per cominciare

Abbiamo visto quelli che sono gli elementi importanti per avvicinarsi allo Yoga: la respirazione, l'attenzione su ciò che si fa, l'acquistare consapevolezza sul qui e ora. Tutto questo va messo in pratica nelle posizioni Yoga. Possiamo ora incominciare a provare gli asana, che sono le posizioni utilizzate nello Yoga e focalizzate sul corpo. Non iniziare subito con delle sequenze complesse, ma parti dalle basi. Procederai poi progressivamente in modo costruttivo.

Gli asana sono spesso affiancati da

esercizi di respirazione e dai *mudra*, particolari posture delle mani. Si possono anche aggiungere i mantra che, volendo semplificare, sono suoni accompagnatori. Partiamo subito con la pratica.

Prepara il tuo tappetino, rilassati facendo un paio di esercizi di respirazione, di quelli che abbiamo visto nel precedente capitolo, e iniziamo con le posizioni più facili, che saranno poi preparatorie per tutte le altre.

Tadasana

Questa è chiamata anche “*posizione della montagna*”: serve ad allungare la colonna vertebrale e renderla più

flessibile, inoltre esercita molto il tuo equilibrio. Questa è fondamentale per imparare altri asana più complicati. Serve a calmare la mente, a diminuire lo stress ed è un'ottima soluzione per migliorare la postura. Il contatto con la terra è importante e aumenta la tua energia e forza.

Ecco come eseguire la posizione:

Verifica che i tuoi piedi siano ben appoggiati a terra e leggermente divaricati.

Tutta la pianta e le dita devono essere aderenti al tuo tappetino.

Tutto il peso del corpo deve essere distribuito in modo equilibrato su entrambe le parti.

Sposta il peso prima sui talloni e poi sulle punte, per bilanciare bene il corpo e prendere contatto con il pavimento.

Spostati con il peso prima sinistra e poi destra: questo serve per prendere coscienza della stabilità e migliora l'equilibrio.

Apri la parte toracica e tieni le spalle dritte, il tuo collo deve essere in linea con la colonna vertebrale. Ricorda che non si sta parlando di una forte tensione muscolare, ma di una corretta postura, quindi dovrai controllare che il tuo corpo sia nella posizione giusta e senza dolore.

Una volta verificate le spalle, la colonna vertebrale e il collo, occupati degli

addominali e dei glutei, che devono essere stretti, ma senza esagerare.

Immagina che la tua posizione eretta possa disegnare una linea, che va dal centro delle tue gambe fin oltre la testa.

Per le braccia puoi scegliere di mantenerle aperte e leggermente staccate dai fianchi. Puoi anche scegliere di tenerle lungo le cosce o alzate sopra la testa con le mani giunte in segno di preghiera. Ognuna di queste varianti determina uno sforzo minore o maggiore.

Una volta che ti sei posizionato correttamente, mantieni questo asana per un minuto e man mano aumenta il tempo di durata: i giorni successivi prova a eseguire la posizione per due minuti e

quello dopo tre, fino ad arrivare a dieci minuti. Più a lungo manterrai la tua posizione, più sarà necessario l'aiuto della respirazione, per tenere sotto controllo eventuali tensioni muscolari e per raggiungere uno stato di benessere, nonostante lo sforzo di resistenza che viene chiesto.

Ardha Matsyendrasana

Questa è detta anche “*posizione del saggio*”. Serve per disintossicarsi e liberarsi dallo stress. A livello fisico ti aiuterà a dare più flessibilità alla colonna vertebrale e ad allenare i muscoli laterali del bacino, che verranno stirati e poi contratti in base al

senso in cui si ruota. Questo asana
apporta benefici all'anca e alla schiena.
È molto utile anche per il benessere del
pancreas. Può essere di aiuto anche in
caso di un mestruo particolarmente
doloroso.

Vediamo quindi come procedere:

Siediti sul tuo tappetino a gambe dritte e
rivolgiti verso il lato più corto.

Piega la gamba destra in modo che il
piede sia quasi sotto il gluteo sinistro
(se riesci a metterlo sotto il gluteo
meglio).

Incrocia la gamba sinistra sopra la
destra, appoggiando il piede per terra e
facendo in modo che il tuo ginocchio
punti verso l'alto. In questa fase hai

ancora il busto dritto.

Ruota il busto verso sinistra appoggiando il gomito destro sul lato sinistro del ginocchio che punta verso l'alto (in questo caso il destro), per aiutarti a eseguire la rotazione del bacino.

Posiziona il braccio sinistro dietro il gluteo sinistro e la testa guarda nella stessa direzione.

Mantieni la posizione per un minuto circa la prima volta.

Come il precedente esercizio, tenta di aumentare la durata della posizione giorno dopo giorno. Questo asana deve essere eseguito prima da un lato e poi, cambiando e invertendo il

posizionamento delle gambe e la direzione della rotazione del bacino, dall'altro. Prenditi tempo non avere fretta.

Adho Mukha Svanasana

Questo asana è molto importante perché lo troverai in parecchie sequenze dinamiche dello Yoga, come il **saluto al sole** e il **saluto alla luna**. Questo asana, chiamato in inglese down dog, in italiano è detto "*posizione del cane a testa in giù*". I vantaggi sono un allungamento della schiena e flessibilità maggiore nella colonna vertebrale. Aiuta in caso di insonnia e se avessi frequenti mal di testa. Serve anche a rafforzare le

braccia ed è una posizione che può aiutare a prevenire l'osteoporosi.

Ecco come praticare questo asana:

Mettiti in quadrupedia.

Piegati verso i talloni, distendendo le braccia sul tappetino davanti a te.

Facendo leva sulle gambe, alza il bacino mantenendo le mani a terra e le punte dei piedi sono leggermente alzate.

Lo sguardo e il viso sono rivolti verso terra in mezzo alle mani.

Verifica con attenzione che la schiena sia dritta, aiutati con le mani schiacciate a terra a far sì che la colonna mantenga una linea retta immaginaria.

Appoggia i piedi per terra, facendo in

modo che anche le gambe siano dritte.

Come in ogni posizione, rimani per un minuto e vai in crescendo durante la tua pratica giornaliera. Verifica che la postura sia sempre corretta, perché eseguirla sbagliata e mantenerla per alcuni minuti, può essere deleterio per il corpo.

Urdhva Mukha Svanasana

Il nome in italiano è “*cane a testa in su*”.

Questa posizione è una fa quelle basilari, che vengono praticate in molte sequenze dinamiche dello Yoga tra cui il famoso **saluto al sole**. Vediamo come realizzare questo asana.

Questa posizione apporta dei notevoli benefici a molte parti del corpo fra cui le gambe, il collo, la schiena, i fianchi. Va praticata correttamente per trarne il massimo vantaggio.

Posizionati sul tuo tappetino.

Sdraiati a faccia in giù e, in questa prima fase, allunga le braccia davanti a te e appoggia il naso sul tappetino: verifica che la tua posizione sia corretta e che le gambe siano ben appoggiate per terra.

Appoggia le mani all'altezza di metà busto e lentamente, srotolando vertebra dopo vertebra, alza il busto dal tappetino, fino a quando le tue braccia non siano dritte e la schiena ben tirata.

Il bacino, nella posizione finale dovrebbe essere staccato da terra, e il dorso dei piedi invece appoggiato;

È importante che il piede sia nella posizione indicata quindi appoggiato sul dorso;

Non ti preoccupare qualora non riuscissi a staccare il bacino dal pavimento: potrai eseguire la versione più facile, dove tirerai su il più possibile la tua schiena, secondo le tue capacità, senza muovere il bacino.

Lo sguardo deve essere di fronte a te verso un punto fisso e le spalle devono essere rilassate.

Concentrati su tutti questi aspetti e,

ricordati, che ogni posizione non va praticata in apnea, ma che, per sentire meno lo sforzo, devi respirare correttamente, per dare la giusta ossigenazione al corpo.

Bhujangasana

Ecco un'altra famosa posizione Yoga da imparare subito. Il nome "*posizione del cobra*", deriva dalla postura del collo e della testa, che sembrano imitare un cobra cappuccio. Quali sono i benefici che ne trarrai? Questo asana è un toccasana per la schiena e allungala colonna vertebrale. Aiuta la circolazione e serve per particolari dolori come la lombalgia, sempre più

diffusa in una vita sedentaria, e la sciatalgia. Serve anche come aiuto per regolare l'attività della tiroide benché, ricordiamo, non si sostituisca a nessun medicinale in caso di patologia accertata.

Come effettuare questa posizione? Ecco le indicazioni da seguire:

Prendi il tuo tappetino e stenditi a pancia in giù.

Posiziona le mani all'altezza delle ascelle.

Le gambe devono essere dritte e il dorso del piede, come nella precedente posizione, appoggiato sul tappetino. Per verificare che le tue gambe siano in una giusta posizione, puoi effettuare una

preparazione analoga alla precedente posizione.

Alza il busto.

I muscoli dei glutei e gli addominali devono essere rilassati, perché gran parte del peso è distribuito sulle braccia. Per questo motivo questo è suggeribile controllare bene la presa delle mani sul tappetino.

Tieni le mani delle dita molto larghe per migliorare la presa.

Il bacino e la zona pelvica devono rimanere attaccati al tappetino.

Piega la tua testa all'indietro ma, verifica che non sia troppo lo sforzo che stai facendo.

Mantieni la posizione a partire da mezzo

minuto e man mano, nella pratica, aumenterai: il tutto deve avvenire progressivamente e in modo naturale, affinché il tuo corpo si abitui e riesca poi a mantenere i benefici e i risultati raggiunti. In caso avessi mal di schiena, adotta la versione del “mezzo cobra”: non distendere le braccia, ma tienile piegate scaricando il peso sull'avambraccio e non piegando la testa all'indietro. Guarda un punto fisso davanti a te.

Chaturanga Dandasana

Questa posizione è detta anche del “*bastone*”. Come alcuni degli asana precedenti, fa parte del **saluto al sole**.

Essendo una posizione sotto certi aspetti impegnativa, puoi effettuarla in differenti varianti in base al tuo allenamento. La prima versione che ti descriviamo è quella più impegnativa.

Ecco come procedere:

Posizionati sul tappetino.

Esegui la posizione del cane a pancia in giù, che abbiamo visto prima.

Abbassa quindi il tuo baricentro mettendoti in diagonale con le braccia tese.

Con i piedi sei appoggiato sulle mezze punte.

Se sei particolarmente allenato puoi abbassare ancora il bacino e fletti le

braccia.

Questa posizione nella fase finale richiede molta forza sulle braccia, equilibrio e addominali. Effettua l'ultimo punto solo progressivamente e se sei allenato. Come sempre la parola d'ordine è “datti tempo”.

Una versione facilitata è la seguente:

Tieni i piedi in mezza punta.

Appoggia le ginocchia a terra.

Appoggia la parte alta del busto e il mento per terra, tieni le braccia piegate appoggiando il peso sulle braccia.

Non svolgere mai questa posizione se sei incinta o se hai problemi ai polsi o ai gomiti.

Dandasana

Ti propongo questa ultima posizione detta del “*bastone seduto*”. Nonostante possa sembrare semplice, durante la sua esecuzione, ti renderai conto che questo asana ha bisogno di un lavoro degli addominali e della schiena notevole per essere eseguita correttamente.

Quali sono i benefici che apporta? Prima di tutto permette di imparare una postura corretta della schiena, che si potrà poi applicare in molti momenti della vita e soprattutto quando sarai seduto. Rafforza gli addominali. Serve per migliorare la resistenza e la consapevolezza.

Ecco come eseguirla:

Prendi il tuo tappetino e siediti.

La schiena deve essere dritta e il collo in linea con la colonna vertebrale, come se seguissero una retta immaginaria.

Tieni le gambe dritte e parallele.

I piedi devono essere a martello.

Le braccia devono essere lungo i fianchi, con i palmi appoggiati a terra di fianco ai glutei.

Le spalle devono essere rilassate.

Fissa un punto davanti a te.

Mantieni questa posizione per 30 secondi e poi rilassati. Esegui la sequenza per almeno 10 volte, ricordatoti sempre di respirare. Le prime volte potresti avere difficoltà a mantenere questo asana: non ti

preoccupare, la costante pratica ed esercizio ti porteranno a dei risultati soddisfacenti e riuscirai ad avere notevoli vantaggi anche per la tua schiena.

Questi asana che abbiamo visto, appartengono alla sfera più “fisica” dello Yoga e sono differenti dalle pranayama, ovvero le posizioni legate alla respirazione, che abbiamo già sperimentato e di cui abbiamo già scoperto il beneficio e l’utilità. Esistono inoltre le dhyana che sono delle pratiche di meditazione, maggiormente rivolte a sviluppare la parte mentale e spirituale. Tutto si lega al concetto degli 8 elementi che partendo dal corpo arrivano fino

allo spirito rendendo lo Yoga una
disciplina completa.

Capitolo 6: Lo Yoga - una cura contro la vita sedentaria.

Molti oggi svolgono una vita sedentaria: stiamo fermi e seduti in ufficio per parecchie ore, spesso assumendo delle posizioni sbagliate, che sono nocive alla schiena, alla cervicale e non solo. Come se non ci bastasse, anche fuori dal lavoro trascorriamo tanto tempo seduti: sia che stiamo in casa, sia che usciamo per una serata con amici. Una delle abitudini più diffuse è guardare un po' di televisione la sera dopo cena: se ci pensi, questo implica stare ancora seduti. Tranne quando siamo alle prese

con compiti e doveri della nostra quotidianità, il nostro corpo non compie grandi movimenti. Siamo infatti arrivati a pagare, seguendo lezioni di fitness o simili, per far muovere i nostri muscoli, mentre ciò dovrebbe avvenire più spontaneamente. Alcuni studi recenti hanno dimostrato che una vita troppo sedentaria, porta inevitabilmente a danni al cuore e al cervello, incorrendo quindi, alla lunga, in ictus, infarti, diabete, colesterolo alto.

Per contrastare tutto ciò basta praticare un po' di movimento fisico ogni giorno. Stai per affermare: "Non ho tempo"? Se un medico ti prescrivesse della fisioterapia, pur facendo salti mortali lo

troveresti il tempo per farla? Ovviamente sì. La tua cura contro tutti gli effetti nocivi della vita sedentaria è la tua pratica di Yoga quotidiana. Se poi vuoi essere ancora più performante, puoi unire dei piccoli trucchi che ti aiuteranno: fai una fermata di mezzi o metropolitana in meno e vai a piedi per un pezzo: camminare fa bene. Se ti muovi in macchina e non hai questa opportunità, invece di prendere l'ascensore, fai le scale a piedi. Incomincia in discesa e poi le farai anche in salita. Ogni ora che stai seduto in ufficio, tenta di alzarti per 5 minuti e camminare un po': puoi portare tu un documento a un tuo collega o andare nel suo ufficio direttamente, invece di

telefonargli.

Ti domanderai come lo Yoga possa contrastare la vita sedentaria soprattutto se praticato nelle declinazioni più dolci come lo Yin Yoga? Gli asana sia che vengano svolti in modo dinamico ed energico nelle sequenze, sia che siano eseguiti con maggiore staticità, dove viene però richiesto di mantenere la posizione più a lungo, determinano un movimento completo del corpo e dei muscoli, che la vita sedentaria non permette. Lo Yoga infatti si occupa della mente, dello spirito, ma anche del corpo: si parte dal precetto base che i latini decantavano “*mens sana in corpore sano*” ed è giusto che entrambi

questi due nostri emisferi siano in perfetta salute.

Pattabhi Jois affermava: “Tutti possono fare Yoga tranne i pigri” e questa è una verità assoluta. Quando avrai preso coscienza di quanto male possa fare la vita sedentaria, senza dedicare del tempo al tuo corpo per fare attività fisica, allora ti renderai conto di come sia necessario muoversi. Una costante pratica Yoga, che va dai 10 ai 20 minuti al giorno, è un tempo che puoi ritagliarti, pensando che lo fai per te e per la tua salute. Praticare Yoga non serve solo a far passare dei dolori o delle situazioni già esistenti, ma può essere preventivo: è preferibile dedicarsi alla pratica senza

dover pensare a risolvere problematiche, puoi prevenire molti malesseri e quindi evitare tutta la fase di disturbi, che ne consegue.

Quale tipologia di pratica è più adatta per combattere la vita sedentaria? La risposta è tutte le varianti dello Yoga: dalle versioni più statiche a quelle più dinamiche. Fare Yoga fa bene e contrasta gli effetti nocivi delle sedentarietà. Scegli in base alla tua età, allenamento e tipologia di vita, la declinazione che più ti piace. Soprattutto tieni in considerazione che, se per un lungo periodo di tempo non hai fatto movimento, devi procedere per gradi e dare al tuo corpo il tempo e la

possibilità di risvegliare con calma i muscoli. Inoltre, quello che ti aiuterà è la costanza. Non è necessario che tu faccia oltre un'ora di allenamento, se poi per giorni interi non pratichi più. Scegli piuttosto di svolgere dai 10 ai 20 minuti per 6 volte a settimana, costantemente. Puoi iniziare dalla respirazione, per poi passare agli asana che abbiamo imparato nello scorso capitolo. Quando sarai pronto puoi dedicare la tua pratica giornaliera al saluto del sole, una sequenza dinamica, che ti aiuta a far lavorare molti muscoli corporei.

Il saluto al sole

Questa sequenza racchiude in sé ben 12 posizioni, che hanno ognuna il suo svolgimento e muovono un po' tutti i muscoli del corpo, quindi è un antidoto perfetto contro la sedentarietà.

Prova a eseguire questa sequenza per una settimana di seguito ogni giorno e vedrai che, nonostante porti via solo 15 minuti circa, sarà un perfetto rimedio contro tutti i problemi legati alla vita troppo statica fisicamente parlando. Quando la esegui ricordati di inspirare nei piegamenti all'indietro e di espirare quando fai piegamenti in avanti. Svolgi con cura ogni asana, verificando la giusta respirazione. Questa sequenza andrebbe fatta la mattina e a digiuno: è

un toccasana per la schiena, l'apparato digerente, riproduttivo, per molti muscoli del corpo. Non è adatta in caso di mestruo. È una sorta di energizzante, per cui agisce positivamente sul metabolismo ed è adatta ad ogni età. All'inizio ripetila solo due volte, per fare una pratica completa dovresti arrivare a 10/12 volte.

Procediamo con la sequenza delle 12 asana nel saluto al sole.

1. Tadasana

Chiamata anche “*posizione della montagna con mani giunte*”. Questo asana serve a trovare la calma per iniziare bene l'esercizio completo. In questa posizione espira anche più di una

volta. Poi procedi come descritto:

In piedi sul tappetino verso il lato più breve.

Il corpo è dritto.

I piedi sono uniti.

Le braccia sono inizialmente leggermente aperte e poi, inspirando, porta i palmi chiusi davanti al petto.

2. *Hasta Uttanasana*

Chiamata in italiano “*posizione delle mani sollevate*”.

Questa posizione allunga la schiena, il collo e le braccia. Ecco come eseguirla:

Inspira dalla precedente posizione.

Mentre espiri stendi le braccia verso l'alto e in contemporanea inarca

leggermente la schiena portando indietro alla testa.

Addominali e glutei sono leggermente contratti (senza provare dolore).

3. *Uttanasana*

Detta anche “*piegamento in avanti*”. Questa posizione stira tutti i muscoli della parte posteriore e migliora la digestione. Ecco come eseguirla:

Inspirando piegati in avanti fino a toccare le punte dei piedi.

Esegui lentamente questo movimento.

Schiaccia il più possibile la tua faccia contro le gambe (sempre rispettando i tuoi limiti) e tenta di tenere la schiena dritta senza ingobbirti.

4. *Aswha Sanchalāsana*

Chiamata anche “*posizione equestre*”. Questa posizione agisce sugli organi addominali e sulle gambe. Segui le istruzioni per eseguirla.

Porta la gamba destra in affondo e fai scivolare indietro la gamba sinistra.

La gamba in affondo forma un angolo di 90°.

La gamba sinistra ha il ginocchio appoggiato e il piede è in mezza punta.

Le mani sono appoggiate per terra all'altezza del piede della gamba in affondo.

5. *Kumbhakasana*

Conosciuta anche come “*posizione della tavola*”, lavora bene sui glutei e addominali. Eseguile come a seguire:

La posizione è quella della plank quindi le gambe distese e i piedi in mezze punte.

Sguardo in avanti.

Busto e fianchi staccati dal suolo.

Braccia tese, che sorreggono parte del peso.

In questo asana devi trattenere il respiro per 15 secondi, il tempo in cui devi resistere fermo nella posizione.

In alternativa a questo asana puoi eseguire la posizione del cane che guarda in giù. Quindi il tuo corpo assume la posizione di un triangolo con gambe tese, bacino sollevato in alto testa tra le braccia e schiena dritta. Lo sguardo è verso il basso.

6. *Ashtanga Namaskara*

Siamo al sesto asana per il saluto del sole chiamato in italiano “*saluto con gli otto arti*” e tipico soprattutto dello Hatha Yoga. È un saluto reverenziale. Il tuo corpo toccherà il terreno in otto punti.

Stenditi sul tappetino a pancia in giù.

Lascia il mento appoggiato a terra e anche la parte alta del torace.

Le mani sono all'altezza delle ascelle e le braccia piegate.

La zona pelvica deve essere sollevata da terra creando un triangolo.

Le ginocchia sono appoggiate per terra.

La tibia è alzata.

I piedi sono in mezza punta.

Con questo asana lavori soprattutto sulle gambe e sulla parte toracica. Trattieni il respiro.

7. *Bhujangasana*

Questa è detta “*posizione del cobra*”.
Inspira durante il suo svolgimento.

I benefici che trarrai sono: una maggiore flessibilità sulla colonna vertebrale, minori problemi all'apparato digerente.

Stenditi sul tappetino.

I piedi sono appoggiati al terreno in mezza punta.

Le braccia sono sotto le ascelle.

Raddrizza le braccia, alzando il busto da terra.

La schiena si inarca: mantieni in tensione addominali e glutei.

Guarda verso l'alto.

Le spalle devono essere rilassate.

8. *Adho Mukha Svanasana*

Chiamata “*posizione del cane a testa in giù*”. Ecco come eseguirla:

Dalla posizione del cobra stenditi di nuovo a pancia in giù con i piedi sulle mezze punte.

Facendo leva sulle braccia e sui piedi e tenendo gli addominali stretti, alza il bacino assumendo una posizione a triangolo con il corpo.

Il tuo sguardo è rivolto in giù e la testa è fra le braccia.

Mantieni la schiena dritta il più possibile: per aiutarti schiaccia i piedi con la pianta per terra e premi il peso sulle mani, che così raddrizzeranno la colonna vertebrale.

9. Aswhta Sanchalāsana

Hai già effettuato questa posizione al passaggio n.4. Ricordati di inspirare e mentre espiri appoggia le mani a terra. Ecco i passaggi:

Dalla posizione del cane a testa in giù, appoggia le ginocchia per terra.

Vai in affondo sulla gamba destra e lascia stesa dietro con il piede in mezza punta la gamba sinistra.

Le mani sono appoggiate per terra all'altezza del piede in affondo.

Alza il busto e guarda davanti a te.

10. *Uttanasana*

Ripeti il piegamento in avanti, che hai già effettuato alla posizione n.3. Ecco come eseguirlo partendo dalla precedente posizione:

Alzati dall'affondo e posizionati in piedi.

I piedi sono uniti, la schiena è in linea con il corpo e anche il collo.

Inspira e quando espiri, ti pieghi in avanti con la schiena, tentando di attaccare il più possibile il naso alle ginocchia.

Non è necessario che tu possa arrivare a toccare le tue ginocchia con il naso, arriva al livello che non ti creai dolore

e, pian piano, con la pratica, la tua schiena otterrà maggiore flessibilità.

!1. *Hasta Uttanasana*

Avevamo già fatto questo asana alla posizione n.2. Per eseguirla partendo dalla precedente ecco i passaggi.

Alzati dal piegamento.

Guarda dritto davanti a te e alza le braccia in alto.

Inarca leggermente la schiena, tenendo gli addominali stretti.

Rilassa le spalle e tira la testa all'indietro.

Inspira e poi espira quando alzi le braccia.

!2. *Tadasana*

Ritorna nella posizione della montagna con le braccia lungo i fianchi. In piedi, la schiena e il collo dritti: respira con calma.

Ecco il saluto al sole: parti da due ripetizioni e aumenta man mano. Tra una sequenza e l'altra prenditi 30 secondi di pausa, rimanendo a respirare nella posizione della montagna. Il grosso vantaggio di questa sequenza è la possibilità di muovere differenti muscoli e lavorare molto anche sulle braccia e la schiena, che solitamente, nella nostra vita sedentaria, sono quelle che ne risentono maggiormente. Da apprezzare anche il suo grande valore simbolico, soprattutto se deciderai di eseguire

questa sequenza la mattina, come saluto alla nuova giornata che stiamo per vivere. Sentirai in breve i benefici e ti accorgerai come, praticando con regolarità questa sequenza, avrai agito anche sulla tua forza di volontà, che di solito viene messa a tacere dalla pigrizia di una vita senza attività fisica. Prima di partire con il saluto al sole, scalda un po' i tuoi muscoli: la pratica richiede una partecipazione attiva di molte parti del corpo, che è meglio riscaldare per evitare fastidiosi stiramenti. Alla fine della pratica dedica un paio di minuti allo stretching, per completare l'allungamento. Cosa hai ottenuto da ciò? Ti sei dedicato del tempo, hai fatto movimento, ti sei

caricato di energia e, volendo, puoi dedicarti allo Yoga anche da casa, con qualunque tipologia di clima e stagione, senza spendere tanti soldi per allenarti.

Capitolo 7: Lo Yoga per dimagrire

Ecco un argomento d'interesse per molti: come utilizzare lo Yoga per dimagrire. Questa è una necessità o un desiderio condiviso da un copioso numero di persone. Uno degli aspetti negativi della vita sedentaria è il fatto che spesso questa porti a un aumento di peso, per la mancanza di sane abitudini. Se quindi il perdere peso non è una fissazione dovuta all'emulazione di modelli non "sani", ma è una necessità a seguito di una vita non sempre corretta, ecco un buon metodo per affrontare il problema. Un suggerimento base per

dimagrire, che ti daranno anche tutti i medici, è quello di seguire un'alimentazione sana, che abbia il giusto apporto di fibre, proteine e carboidrati, prediligendo frutta, verdura e alimenti non conservati. Escludi a priori il cibo spazzatura e fai cinque pasti al giorno, senza saltare la colazione, lo spuntino della mattina, il pranzo, la merenda e la cena.

Bisogna, in aggiunta, praticare dell'attività fisica e lo Yoga è un'ottima soluzione. Ti stai domandando come lo Yoga possa farti dimagrire? Vediamolo subito insieme. Uno dei motivi è che, eseguendo gli asana, si effettua del movimento. Certe declinazioni dello

Yoga possono sembrarti più statiche: in realtà esercitano delle parti del corpo, che probabilmente non avevi mai allenato. Dovendo resistere in una precisa posizione, ti si richiede uno sforzo fisico e quindi consumi calorie. Lo Yoga inoltre diminuisce lo stress. Quando siamo stressati, spesso mangiamo male e veloce o ci abbuffiamo inutilmente. Scegliendo di fare Yoga, si opta per una vita più sana e cambiano anche le scelte alimentari.

Per dimagrire in modo corretto e sano non è possibile perdere peso velocemente: una diminuzione equilibrata è la soluzione perfetta per non nuocere al tuo corpo e, al contempo,

per mantenere i risultati ottenuti. Ogni volta che si dimagrisce, il corpo deve assestarsi nella nuova situazione e quindi, per fare in modo che ciò avvenga correttamente, la frase base è “datti tempo”. Bisogna imparare a gestire il dimagrimento e far sì che sia una scelta salutare per il tuo corpo e non solo estetica: dimagrire vuol dire anche eliminare grassi nel sangue, che potrebbero essere nocivi. Nella tua pratica Yoga non dimenticare di partire con un riscaldamento e di terminare con un allungamento dei muscoli: questo deve essere sempre fatto. Se inoltre aggiungi delle pratiche di respirazione, migliorerai il lavoro che stai eseguendo, in quanto questi esercizi, oltre a calmare

e rilassare, aiutano a velocizzare il metabolismo, che è un grosso coadiuvante nella perdita di peso. Una delle regole base da applicare, insieme alla pratica dello Yoga e all'alimentazione sana, è la consapevolezza a tavola. Non è un modo di dire, ma un vero e proprio atteggiamento da adottare mentre si mangia e che ci riporta al concetto di consapevolezza.

Avrai sentito dire molte volte che bisogna mangiare lentamente: questo è assolutamente vero. Non solo gusterai meglio i cibi e permetterai al tuo corpo di lavorarli meglio, ma avrai anche minore gonfiore. Questo è dovuto al

fatto che ingerirai meno aria e la tua digestione sarà più facile. Mangiare lento inoltre ti porta a sentire prima il senso di sazietà, evitando delle inutili abbuffate, che servono solo ad appesantire il nostro corpo. Bisogna dare il giusto nutrimento al fisico, strafare porta a malesseri. Mangiare consapevolmente vuol dire pensare e focalizzare l'attenzione su quello che stiamo facendo: non farti distrarre dal cellulare o dalla televisione, ma occupati del tuo qui ed ora. Inoltre, mangiare consapevolmente vuol dire sapere cosa stai mangiando e scegliere con cura gli alimenti e gli ingredienti con cui li prepari.

A proposito, ho appena finito di scrivere una piccola guida in cui ti mostro 11 cibi considerati “salutari”, ma che in realtà sono da evitare assolutamente se vuoi perdere peso e tornare in forma. Puoi scaricarla **GRATIS** [cliccando qui](#). Siccome lo Yoga serve anche per il sonno, questo può essere un grosso aiuto contro lo stress. Con lo Yoga, come anticipato, si lavora sul corpo, sulla mente e su una maggiore consapevolezza: questo ci permette anche di controllarci meglio e non avere dei picchi di fame dovuti al nervosismo, che sono tipici di quando lo stress ci assale. Fatte queste premesse, vediamo insieme qualche asana utile per

dimagrire e tonificarci. Focalizzare l'attenzione sul tuo corpo, ti permetterà di apprezzarti maggiormente e capire quello che è il tuo peso ideale, a prescindere da tabelle da rispettare: il nostro peso ideale è raggiunto quando stiamo bene e ci sentiamo a posto con noi stessi. Le combinazioni più sbagliate contro il peso forma, ma anche contro una vita sana, sono stress + mancanza di attività fisica + alimentazione scorretta. Per combattere questi tre nemici della nostra salute dovremo fare Yoga e avere una dieta equilibrata. Partendo da questi presupposti base, vediamo alcuni asana da eseguire.

Paripurna Navasana

Chi l'ha detto che fare interminabili sequenze di addominale ti aiuti? L'addominale lavora anche in posizioni di resistenza. Il lavoro, in questo asana, è particolarmente intenso in tutta la fascia addominale. Verifica la tua respirazione ed esegui continue inspirazioni ed espirazioni, che ti aiuteranno nel mantenere la posizione e resistere: respira solo con il naso. Questa posizione è chiamata anche "*della barca*".

Cosa devi fare per eseguire la Paripurna Navasana?

Siediti a gambe distese.

Piega le gambe ed espira.

Inspirando, alza le tue gambe con una inclinazione di circa 45° .

Vai leggermente indietro con il busto e tieni saldi gli addominali, per non gravare sui lombari prendendo una postura sbagliata. L'ideale sarebbe resistere per sessanta secondi: questo asana lavora molto su addominali e sulle gambe.

Le braccia sono in orizzontale al tappetino e proiettate in avanti per aiutarti a mantenere l'equilibrio.

Lo sguardo è fisso in avanti.

Devi resistere respirando tranquillamente fino a quando ce la fai. Se le prime volte questa posizione è particolarmente complicata, tieni le

gambe sollevate ma piegate: il lavoro addominale è leggermente inferiore, ma comunque valido.

Chakrasan

Questa posizione è anche detta “*del ponte*”. È una asana da praticare poco alla volta progressivamente, visto che richiede un impegno notevole del corpo. Non eseguirlo se hai problemi ai polsi o al tunnel carpale. Serve a sciogliere le schiena, ma lavora anche sull’allungamento dello stomaco e aiuta nella digestione e a sgonfiare la parte addominale.

Come si esegue.

Stenditi sul tappetino.

Piega le tue ginocchia a appoggia bene i piedi a terra con le dita larghe.

Le tue braccia sono distese all'indietro. Piegale all'altezza della testa con i palmi appoggiati per terra.

Sollewa pian piano il tuo corpo tenendo come punti di appoggio le manie i piedi. Mantieni la posizione per sessanta secondi e ripeti cinque volte (la durata le prime volte sarà minore).

Una versione di ponte meno impegnativa per le prime volte è la seguente:

Stenditi sul tappetino.

Piega le gambe e appoggia i piedi per terra.

Stendi le braccia lungo i fianchi.

Alza la parte lombare e il bacino.

Mantieni la posizione sessanta secondi e ripeti cinque volte.

Questa versione più leggera è adatta se non sei allenato e, soprattutto, se hai problemi alla cervicale o alle spalle.

Dhanurasan

Questa è detta anche “*posizione dell’arco*” ed è un asana indispensabile se vuoi dimagrire.

Ecco come eseguirla:

Sdraiati a pancia in giù sul tuo tappetino.

Avvicina i talloni alle natiche, con movimenti lenti tenta di afferrare le

caviglie.

Lentamente inarca la schiena e fissa un punto davanti a te.

Solo la parte pubica deve rimanere attaccata al pavimento nella versione finale.

Resisti fino a quando riesci, respirando solo con il naso sia in inspirazione che in espirazione.

Ritorna poi nella posizione iniziale.

Essendo un asana impegnativo, all'inizio non riuscirai ad inarcare la schiena completamente: procedi step by step e inizia a tentare di afferrare le tue caviglie, quando ci sarai riuscito progressivamente passerai all'inarcamento della schiena completo.

Non avere fretta.

I suoi benefici sono legati ai miglioramenti della flessibilità della schiena. Per quanto riguarda la fase di dimagrimento migliora il lavoro del pancreas. La contrazione dello stomaco che eserciti durante l'esercizio, ti permette un ottimo lavoro sugli addominali e inoltre tonifica i glutei.

Potresti incominciare a ripetere queste tre asana tutti giorni, cinque volte ciascuno per il tempo in cui riesci a realizzarli. Quando sarai in grado di svolgerli senza difficoltà, e ti sentirai più sciolto, potresti aggiungere alla tua pratica altri asana. Eccone uno indispensabile.

Padmasana

Conosciuta con il suo nome tradotto la “*posizione del loto*”, questa posizione è molto famosa anche per chi non pratica Yoga ed essendo abbastanza statica, ti domanderai come possa essere di aiuto per dimagrire. Il lavoro è fatto sull’addominale, che deve rimanere ben contratto e in una situazione di resistenza quindi lavora e brucia. Inoltre questo esercizio è perfetto per allenare i muscoli pelvici. Ricordati che non devi provare alcuna forma di dolore quando esegui un asana. Ecco come procedere: Siediti sul tuo tappetino con le gambe tese e la schiena dritta: presta attenzione alla posizione della tua schiena perché è

importante che sia corretta, per trarre i maggiori benefici da questa pratica.

Metti le braccia attaccate al tuo busto con i palmi appoggiati sul tappetino.

Guarda dritto di fronte a te.

Con la mano sinistra prendi il piede destro e appoggialo dolcemente sulla coscia sinistra. Rimani qualche secondo per far abituare il corpo.

Procedi allo stesso modo con il piede destro, afferrandolo con la mano sinistra e appoggiandolo sulla coscia destra. Questa fase è la più delicata della posizione, quindi falla mantenendo la schiena sempre dritta e verificando che tu non stia provando dolore.

Se non ti riuscisse articolare subito le

gambe come descritto, incrociate per terra senza che i piedi vadano sulle cosce opposte.

Devi ancora sistemare le braccia. Appoggia il dorso della mano sulle rispettive ginocchia (destro con destro e sinistro con sinistro). Unisci quindi il pollice con l'indice.

Contra i gli addominali i glutei e, respirando, mantieni la posizione con la schiena ben dritta.

I vari tipi di Yoga per dimagrire

Se preferisci svolgere un lavoro di tipo aerobico, potresti pensare di praticare una forma di Yoga ibrido. Oggi nelle palestre si trovano varie tipologie di

discipline, che mescolano fra loro differenti pratiche e potrai trovare delle lezioni in cui la kickboxing, per esempio, sia affianca allo Yoga. Puoi aggiungere queste tipologie di pratiche un paio di volte alla settimana, pur continuando a svolgere le tue sezioni di Yoga tutti i giorni. Lo stesso Power Yoga è una declinazione molto più aerobica e che puoi praticare anche solo 2 o 3 volte a settimana. La troverai facilmente nei centri fitness.

Lo Yoga al caldo per bruciare i grassi più velocemente

Un'altra variante che è stata creata con l'intento di far perdere peso è lo Hot Yoga. In che cosa consiste? È un serie di

asana ripetute, in una lezione che ha una durata di circa un'ora / un'ora e mezza in un ambiente riscaldato a 30°, con un ferreo controllo dell'umidità: si avrà il beneficio del caldo unito all'esercizio, escludendo gli effetti negativi dell'umidità. Viene praticato normalmente lo Hatha Yoga in queste lezioni. L'ambiente viene riscaldato per far sì che i muscoli, i tendini e le articolazioni lavorino bene e in profondità. In un ambiente così caldo, facendo attività fisica, va controllata a perfezione la respirazione, per trarre il massimo beneficio dalla pratica. Potrebbe stupire il fatto che si possa praticare movimento in quelle condizioni climatiche, ma tieni presente

che il calore migliora il lavoro sui muscoli e inoltre aiuta ad eliminare le tossine. Questa tipologia di attività sui muscoli non è fatta solo da chi vuole perdere peso, ma anche da chi vuole aumentare la flessibilità. Un ulteriore vantaggio? Il calore tende ad aumentare la circolazione sanguigna e quindi ad irrorare la pelle, che ne trarrà notevole beneficio. Ritornando al tuo scopo serve anche a perdere peso. Calcola che una sessione di un'ora e mezza di questa tipologia di Yoga, permette di bruciare fino a 1.000 calorie. La serie di esercizi svolta al caldo, ha anche un effetto cardiovascolare e permette di accelerare il metabolismo bruciando

grassi indesiderati: questa è una delle migliori pratiche che si possano effettuare e che raggiunge l'obiettivo, conservando gli stessi benefici dello Yoga tradizionale e aggiungendo un ambiente caldo che serve semplicemente a rafforzare il lavoro che si sta svolgendo. La perdita di peso in eccesso è assicurata!

Capitolo 8: Suggerimenti pratici per avvicinarsi allo Yoga

Abbiamo visto le principali declinazioni di Yoga, che si possono praticare. Abbiamo scoperto come questa disciplina sia così completa, da aiutarci a combattere alcuni degli aspetti negativi della nostra società odierna, dedita alla velocità e all'immagine. Questi benefici possono essere sia di tipo fisico, sia mentale, sia spirituale. Lo Yoga quindi è una sorta di antidoto a ciò che c'è di negativo e ci aiuta ad apprezzare ancora di più ciò che funziona ed è piacevole intorno a noi.

Godersi il bello è uno dei diritti dell'uomo e, se hai un atteggiamento positivo verso ciò che ti circonda, hai più possibilità e prerogative per riuscire a vivere con piacere giorno dopo giorno.

Lo Yoga e il pensiero positivo

Una delle chiavi che ci avvicina alla felicità è l'equilibrio. In una società ricca di messaggi, spesso violenti, abbiamo degli stimoli che ci incupiscono e che, sommati allo stress, e alle sempre più ingenti richieste di fare, produrre ed essere performanti, non ci rendono sereni. Per felicità non si intende uno status sociale o l'avere

determinati lussi e ricchezze, facendo una vita da Vip: semplicemente ci si riferisce al fatto di poter vivere in modo da sentirci soddisfatti e avere la possibilità di godere di ciò che abbiamo intorno, partendo dalle piccole cose, fino a diventare coscienti delle opportunità e delle fortune che, a suo modo, ognuno di noi ha. Il pensiero positivo è un grosso coadiuvante in tutto ciò, perché permette di avere una predisposizione verso noi stessi e verso ciò che ci circonda, molto differente e molto più aperta rispetto alla mera e passiva accettazione. Uno dei grossi primi passi, che un essere umano deve fare, è accettarsi con i pregi, con i difetti, le capacità e i limiti. Nessuno

sarà mai uguale a quello che sei tu e questo ti rende prezioso e unico. Soprattutto devi volerti bene, perché la prima persona con cui sentirsi a proprio agio, sei tu: stare bene con gli altri e nella società viene dopo.

La predisposizione al pensiero positivo ti aiuta a raggiungere l'equilibrio. Oggi se ne parla tantissimo, ma spesso non si analizza che cosa sia. Ci sono degli elementi che minano la nostra serenità mentale e, uno fra tutti, è la paura. Puoi avere paura di una serie infinita di cose: di non essere accettato, di non piacere, di non avere le capacità, di non essere capito e così fino all'infinito. Lo Yoga, nei suoi Sutra, che sono antichi scritti, ci

insegna come la paura sia uno dei problemi della mente e che ci siano altri 5 elementi nemici della serenità, da tenere sotto controllo.

Eccoli di seguito:

Abhinivesha: la paura che si concretizza sotto varie forme: paura di invecchiare, di crescere, d'ammalarsi, di essere quel che siamo e via dicendo.

Dvesha: la rappresentazione della frustrazione, sia essa legata a una immagine distorta che abbiamo di noi stessi o che sia la conseguenza di vissuti personali a livello sociale.

Râga: il desiderio che, soprattutto in una società di immagine ed esteriorità, è legato a status quo o a beni materiali.

Asmitâ: si può definire come l'illusione, ma anche la nostra espressione più egoistica e basata solo su ciò che la vita ci ha dato a livello di esteriorità e superficialità.

Avidyâ: la traduzione letterale è "l'ignoranza", che parte dal compiere azioni, senza avere una logica e una presa coscienza della realtà: un argomento molto attuale vista la frequente attitudine all'emulazione, piuttosto che alla determinazione del proprio modo di essere anche nell'agire quotidiano. D'altronde è più facile imitare che prendere l'iniziativa.

Tutti questi elementi ci allontanando dal pensiero positivo che ben si sposa

invece con lo Yoga.

Idealmente gestendo questi 5 elementi negativi per la mente, secondo gli antichi scritti Yoga, si può raggiungere un equilibrio maggiore. L'applicazione del pensiero positivo è una messa in pratica di tutto ciò. Come fare? Incominciando a pensare al benessere come qualcosa di non necessariamente tangibile e identificabile in un bene materiale, ma a uno stato mentale, e incominciando ad apprezzare la propria individualità e imparando a esprimerla. Si aggiunga ancora il desiderio maggiormente di essere piuttosto che di avere, l'apprezzare ciò che ti circonda e il vedere sempre il lato positivo: con

tutti questi elementi sarai aiutato nel costruire una nuova visione di vita e a fare molta meno fatica a combattere contro fantasmi, che noi stessi ci creiamo. Insegnandoci la capacità di gestire l'attenzione, lo Yoga è molto importante in questo processo. La regola base per partire e migliorare è di prendere in mano le redini della tua vita e fare in modo che, ciò che non ti fa stare bene, possa essere cambiato o migliorato: ogni cosa parte da te e se già hai deciso di iniziare a praticare Yoga, hai fatto un grande passo in avanti verso la tua felicità e serenità.

Consigli pratici per iniziare a fare

Yoga

Passiamo a dei suggerimenti pratici per iniziare a praticare Yoga, se non l'hai mai fatto. Parti dal fatto di non ascoltare certe notizie false: questa disciplina non è una religione, può essere praticata da chiunque a qualunque livello fisico e qualunque sia il tuo credo. Lo Yoga è una disciplina per migliorarsi fisicamente, mentalmente e spiritualmente e può essere gestita in base a quelli che sono i tuoi obiettivi. Se il tuo scopo è dimagrire, puoi focalizzare la tua pratica sul corpo, sulla depurazione e su una corretta alimentazione. Se il tuo obiettivo è di essere più flessibile, eseguirai gli asana

che ti aiuteranno a gestire il tuo dolore e superarlo, raggiungendo la forma giusta. Analogamente se vuoi rilassarti e trovare la calma in una vita stressante, il tuo lavoro sarà orientato al raggiungimento di questo obiettivo. Pratica la variante più adatta a te. Lo Yoga deve essere in armonia con il tuo io e devi farlo con piacere. Informati sulle varie pratiche e scegli quella che ti sembra più adatta: se hai tempo assisti a delle lezioni di prova, per poter conoscere meglio le varie tipologie.

Qualche suggerimento per seguire al meglio le lezioni di Yoga

Puoi scegliere di praticare Yoga da solo

o seguire delle lezioni: le prime volte è suggeribile che tu segua un corso, così potrai confrontarti con un maestro e studiare correttamente come eseguire gli asana. Quando avrai acquisito le conoscenze necessarie, puoi continuare anche da solo. L'informazione è alla base di una scelta corretta: qualche lezione, leggere libri, articoli e capire bene cosa stai facendo, è importante per riuscire a trarre il massimo da questa disciplina. Se decidi di andare a lezione, rispetta delle regole fondamentali: non arrivare in ritardo o andartene via prima. Spegni i cellulari e fai in modo che non ci siano disturbi, soprattutto durante la pratica di Shavasana, che di solito si svolge alla

fine della lezione ed è una fase di meditazione. Ci vuole la massima tranquillità per tutti! Quindi dedicati anche tu a questo momento, non facendoti distrarre da altro, perché è una parte molto importante della pratica, che richiede silenzio.

Come mi vesto per praticare Yoga?

La risposta è vestirsi comodi. Devi essere a tuo agio e senza impedimenti, quando pratichi lo Yoga. Per avere un effetto di beneficio sul corpo, sarebbe suggeribile indossare abiti in fibre naturali come il cotone, che aiutano in modo attivo la traspirazione, evitano il crearsi di infiammazioni alla pelle per

attrito o per il sudore e ti lasciano un senso di comfort. Non esagerare con calzoni o magliette strette: il tuo corpo deve essere libero di muoversi, senza essere compresso troppo. Porta con te una felpa, soprattutto nelle mezze stagioni e d'inverno, perché nella fase di Shavasana, il tuo metabolismo rallenterà e il tuo corpo, surriscaldato dai precedenti esercizi, ha bisogno di essere coperto.

Il tuo tappetino

Ci sono vari accessori che potrebbero servire per far Yoga tipo blocchetti e fasce, ma sono solitamente messi a disposizione dalle scuole: puoi pensare

di acquistarli in un secondo momento, quando inizierai la tua pratica da solo e ne conoscerai la funzione esatta, applicata agli esercizi. Inizialmente usa quelli che ti vengono messi a disposizione, dove segui il corso. Un piccolo investimento, che invece è suggeribile fare da subito, è il tappetino: sia per una questione d'igiene, sia per avere un proprio angolo di mondo dove posizionarsi e fare Yoga, delimitato dai confini fisici. Questo piccolo acquisto potrebbe rivelarsi utile anche in seguito. Vediamo cosa può fare al tuo caso. Ecco qualche utile suggerimento per fare un acquisto mirato:

Il tappetino che andrai ad acquistare

deve essere più lungo della tua altezza da steso.

Tieni presente che un tappetino troppo sottile non è adatto alla pratica dello Yoga.

Non deve neanche essere troppo scivoloso, per permettere una buona presa dei piedi o delle parti del corpo a terra, durante gli asana.

Scegli un materiale che ritieni possa essere facile da pulire.

In che materiali puoi trovare un tappetino da Yoga? Fra i più comuni ci sono i tappetini realizzati in PVC, che sono molto facili da trasportare e da pulire, anche se non sono la scelta migliore pro ambiente. Li puoi trovare

anche in gomma riciclata, anche se hanno una capacità antiscivolo leggermente inferiore. Se sei attento ai problemi dell'ambiente, ma vuoi anche un materiale che abbia delle proprietà contro i microbi, puoi scegliere lo iuta. Ci sono poi altri materiali come il bambù e la canapa, che sono naturali e vengono usati per creare dei validi tappetini yoga.

La manutenzione del tuo tappetino? L'unica manutenzione che ti suggeriamo è quella di pulire il tuo tappetino per far sì che duri più a lungo. Sarebbe meglio detergerlo dopo ogni pratica e scegliere il lato che poggerà sempre a terra rispetto a quello su cui ti stenderai tu:

una volta scelto fai un segno sul tappetino per ricordartene, e ricordati di stenderlo poi sempre nel verso giusto. Evita di usare detergenti troppo aggressivi, anche perché questi a loro volta, verranno poi a contatto con la tua pelle e potrebbero crearti delle allergie e dei fastidi: opta invece per dei prodotti naturali e soprattutto molto economici. Tra i suggerimenti della nonna, abbiamo sempre il connubio di acqua e aceto, che è un gran disinfettante naturale. Con una spugnetta passa il tuo tappetino, prima nella parte dove ti appoggi, poi in quella che sarà usata per rimanere per terra. Fai asciugare all'aria e passa una seconda volta con sola acqua. A questo punto puoi riporre via il

tuo tappetino, meglio se lo chiudi in un a borsa o contenitore che eviti di fargli prendere polvere.

Ultimi suggerimenti

Un altro suggerimento per avvicinarti allo Yoga è di leggere e informarti cosa esso sia, perché più avrai chiara l'utilità e il fine di questa disciplina, più potrai trarne beneficio. Spesso in questa società egocentrica, siamo impegnati a voler raggiungere il massimo e a essere sempre i primi: la migliore predisposizione per avvicinarsi allo Yoga è quello di sapersi ascoltare e di capire quelle che possono essere per noi delle aspettative realistiche. Non

basiamoci su delle idee che ci siamo fatti, vedendo chi è più abile e allenato di noi. Con il tempo arriverai a certi livelli ma, vivendo nel presente, devi ora considerare i tuoi limiti e le tue capacità e non esserne mai deluso: questi sono il tuo stato attuale, migliorabile grazie alla pratica costante. Un altro elemento fondamentale è la pazienza. Il “tutto e subito” nello Yoga non è possibile: come ogni aspetto della vita, i risultati si ottengono con il lavoro, la dedizione e la costanza, per cui avere fretta ti potrebbe, semplicemente, a non capire la vera natura dello Yoga. Ti alleneresti un paio di volte a settimana e ben presto abbandoneresti il tutto. Parti quindi con

la giusta predisposizione mentale, sia che tu decida di praticare Yoga in lezioni, sia invece che tu voglia praticarlo da solo. Il luogo ideale dove poter svolgere i tuoi asana? Ogni posto è adatto basta che ti senta a tuo agio. Adesso srotola il tuo tappetino e incomincia la tua pratica.

Capitolo 9: Come fare diventare lo Yoga una routine giornaliera

Durante il percorso della tua vita hai dovuto cambiare abitudini diverse volte in base al divenire degli eventi: queste si sono aggiunte o si sono sostituite ad altre nella tua quotidianità. Il nostro percorso di vita ha sempre dei cambiamenti e si inseriscono nuove azioni abitudinarie, in base anche al periodo della vita in cui ci troviamo. Se decidi di inserire con costanza e continuità nella tua routine quotidiana un'attività come lo Yoga, che vada a

dare beneficio al tuo corpo, alla mente e allo spirito, dovrai far sì che questa venga svolta regolarmente ogni giorno. Quindi dovrai riuscire a trasformarla in una nuova abitudine. Certe azioni vengono compiute in automatico e rientrano nella tua zona comfort. Quando si va ad aggiungere un'ulteriore azione, in qualche modo si scombussola quelle già esistenti: la giornata ha sempre 24 ore e l'aggiunta di qualche cosa di nuovo, tenderà a rivedere lo spazio e il tempo da dedicare alle altre attività. Alcuni psicologi affermano che, per inserire una nuova abitudine nel corso della vita, ci vogliono da ventun giorni a un mese, affinché diventi un processo naturale. La stessa pratica Yoga,

essendo una novità nella tua giornata, creerà un piccolo scombussolamento iniziale, ma essendo conscio dei grossi vantaggi che ti potrà, parti motivato. Questo atteggiamento ti faciliterà il percorso di inserimento della pratica Yoga nella quotidianità.

A livello pratico come applicare tutto questo? Potresti partire dal fare un vero e proprio lavoro di analisi della tua giornata e capire se c'è qualche cosa che puoi cambiare. Un esempio? Si potrebbe guardare una mezz'ora in meno la televisione e dedicarsi allo Yoga. Se sei in coppia potresti invitare il tuo partner o la tua partner a iniziare a praticare Yoga con te. Se hai figli già

grandi, potrebbe essere un'occasione per fare qualche cosa insieme, oppure può essere semplicemente una mezz'ora che ti puoi dedicare. In ogni caso parti progressivamente: sono i piccoli cambiamenti che riescono a entrare meglio nelle abitudini, quindi la tua pratica dovrebbe essere di 10 minuti inizialmente, che andranno ad aumentare se potrai e se vorrai. Una volta conosciuti i vantaggi dello Yoga e dell'avere uno spazio tuo, amerai questo momento e quindi ti verrà naturale aumentare la tua pratica rinunciando ad altro.

Perché invece non svegliarsi prima? Se ora ti sembra quasi assurdo pensare di

dormire quindici minuti in meno la mattina, con il tempo sarà naturale. Calcola che 5 / 10 minuti, non fanno la differenza e puoi andare a dormire un quarto d'ora prima la sera. Come in ogni cosa, l'importante è cominciare. Non iniziare allenandoti per troppo tempo, preso da entusiasmo iniziale: bastano dieci minuti per iniziare. D'altronde non stai facendo solo attività fisica, ma stai imparando anche ad ascoltare il tuo corpo e a essere gentile con lui: non ti giudicare, ma comprendi i tuoi limiti e le capacità, apprezzandoti. Il tuo tappetino è un luogo sacro, dove godrai del tempo che vorrai dedicarti. Una volta che lo Yoga entrerà nella tua routine. non potrai farne a meno. Ecco

tre momenti in cui potresti pensare di inserire la tua pratica.

Il mattino ha l'oro in bocca

La mattina a digiuno prima di colazione, lo Yoga è una carica per riattivare il corpo dopo una notte di sonno: meglio esercitarsi prima di fare colazione. Come fare? Punta la sveglia 10/15 minuti prima, indossa una maglietta di cotone, dei calzini comodi e srotola il tuo tappetino, incomincia a praticare, pensando che questa è la tua carica giornaliera per corpo e mente.

La sera prima di cena

Se hai un attimo da dedicare alla

pratica, una volta terminato il lavoro e prima di cena, questo ti servirà per separare la giornata di lavoro dalla tua vita privata e risulterà un'ottima possibilità di scaricare lo stress della giornata, per poi avere un momento di relax durante la serata.

La notte prima di dormire

Hai affrontato una giornata d'impegni ed è ora di staccare la spina dedicandoti a una bella dormita. Ti sei lavato, sistemato per la notte, ma spesso l'adrenalina ci accompagna fin sotto il lenzuolo, non permettendoci di addormentarci come vorremmo e qui la nostra pratica Yoga, scegliendo una

declinazione lenta e molto dedita alla respirazione, può aiutarci per raggiungere il sonno e dormire bene e profondamente fino all'indomani. Che sia quindi un energizzante la mattina o uno stacco per la prima serata o un coadiuvante del sonno per la notte, lo Yoga ti sarà utile. Avrai investito 10 minuti della tua vita per il tuo benessere. Il tempo richiesto è veramente poco e se analizzi in profondità alla tua giornata, vedrai che spesso perdiamo del tempo inutilmente, che potrebbe essere impiegato meglio. Sta a noi non lasciarci andare alla pigrizia, ma iniziare a volerci bene. Il momento maggiormente consigliato è la mattina, perché, durante la giornata, degli imprevisti potrebbero

impedirti di svolgere la tua pratica. Lo Yoga è un'abitudine mentale, che deve essere svolta come il lavarsi la faccia o farsi una doccia. Rinunceresti mai a queste cose? Inizia con una sequenza che vada a risolvere una tua problematica concreta. Sei una persona ansiogena? Dedica la tua pratica iniziale soprattutto alla respirazione, così potrai calmarti e raggiungere il giusto equilibrio: gli esercizi per il fisico arriveranno in un secondo momento.

Tre esempi di pratiche Yoga per iniziare

Se proprio non hai idea di come cominciare, ecco tre tipologie di routine

fra cui puoi scegliere. Sono degli esempi che puoi variare, scegliendo altri esercizi: sono solo spunti che servono i primi tempi per introdurre lo Yoga nella tua vita, quando non conosci ancora gli asana. Tempo totale da dedicare: dieci minuti. Non trovare scuse perché dieci minuti si possono sempre trovare!

Routine mattutina

Che meraviglia svegliarsi e avere di fronte una nuova fantastica giornata da vivere. Scendi dal letto, lavati la faccia e dedica questi 10 minuti per iniziare la tua pratica Yoga. Primo passo fondamentale: riscaldati. Devi farlo sempre e soprattutto la mattina o nelle giornate fredde, perché il tuo corpo è

più rigido! Ecco due esercizi di riscaldamento che puoi eseguire:

1. Primo esercizio

Stenditi sul tuo tappetino.

Ginocchia piegate e piante dei piedi appoggiate.

Fai tre respiri e poi, inspirando, fai scivolare le tue ginocchia verso destra, girando la testa a sinistra.

Conta fino a cinque, mantenendo la posizione;

Tira su nuovamente le gambe e mentre lo fai espira. Conta cinque secondi.

Fai scivolare ora le tue ginocchia verso sinistra e la testa a destra. Inspira.

Conta fino a cinque o torna alla posizione iniziale.

Ripeti l'esercizio 8 volte.

2. Secondo esercizio

Sempre steso sul tappetino.

Porta le ginocchia al petto e tienile con le mani.

Allontanale leggermente, sempre tenendole piegate ed espira.

Riavvicinale e inspira.

Ripeti 20 volte. Finito il tuo riscaldamento, la tua routine mattutina può essere eseguita con il saluto al sole, che è una sequenza completa e ricca di energia, perfetta per iniziare una nuova giornata.

Ripeti all'inizio la sequenza 2 volte. Dovresti impiegarci circa 5 minuti.

Gli ultimi 3 minuti dedicati a esercizi di respirazione. Partiamo con un esercizio che depura il corpo ed è molto utile alla mattina.

Siediti nella posizione del loto o a gambe incrociate. Focalizzati sulla respirazione.

Inspira 3 secondi.

Trattieni il fiato per 5 secondi.

Espira 3 secondi.

Ripeti 10 volte.

Secondo esercizio di respirazione:

Inspira 4 secondi.

Trattieni 7 secondi.

Espira per 8 secondi.

Ripeti 10 volte.

Per concludere alzati in piedi lentamente, metti le mani in posizione di preghiera, con il corpo eretto e la schiena dritta, e ringrazia l'universo per una nuova giornata e per donarti nuove opportunità di vita.

Routine della sera dopo il lavoro

Dopo una dura giornata di lavoro, una sessione di Yoga di dieci minuti ti aiuta a staccare la spina. Vediamo un esempio di pratica che puoi effettuare.

Partiamo con un po' di riscaldamento per 2 minuti.

*1. Prima posizione: Baddha
Garbhasana*

Stenditi supino sul tappetino.

Porta le tue ginocchia al petto.

Solleva i piedi e afferra la pianta con le mani.

Mantieni questa posizione per 5 respiri.

Questa posizione ti servirà per sciogliere la zona lombare che, sia che tu abbia un lavoro sedentario, sia che tu abbia un lavoro di movimento, viene affaticata nel corso della giornata.

2. Seconda posizione: Chatush Padasana

Rimani steso con le ginocchia piegate e le piante dei piedi a terra.

Le braccia sono lungo i fianchi.

Espirando, sposta le braccia indietro di fianco alla testa e alza il bacino.

Mantieni al posizione per 10

respirazioni e torna a terra.

Ripeti 5 volte.

Pratichiamo per la parte centrale della nostra sessione di Yoga, una sequenza che faccia bene alla schiena. Ecco gli asana.

Prasarita padottanasana

Questa posizione è chiamata anche la “*posizione sui quattro appoggi*”.

Non raggiungerai subito il risultato finale per questo asana, in quanto la versione definitiva richiede una notevole flessibilità della schiena: ci arriverai per gradi. Ricordi la nostra frase che dobbiamo ripeterci? “Datti tempo”.

Apri le gambe sul tuo tappetino e piegati

in avanti verso terra.

Nella posizione finale le mani devono tenere le caviglie e la parte superiore della testa deve toccare il suolo. Procedi per step fermati dove arrivi.

Ripeti 5 volte fermandoti nella posizione 10 secondi.

Utthita Trikonasana

Detta anche la posizione del “*triangolo esteso*”.

Si parte in piedi con la schiena dritta.

Allarga le gambe.

Apri le braccia in modo che siano parallele.

Gira il piede destro di 90°.

Piegati verso destra, appoggiando la

mano per terra sotto il ginocchio.

Il braccio sinistro si alza e lo sguardo è rivolto verso il braccio sinistro.

Mantieni la posizione 20 secondi e poi eseguila dall'altro lato.

Ripeti il tutto 5 volte.

Brasano

Detta anche la “*posizione dell'albero*”.
Esegui come terzo asana, perché punta all'equilibrio e quindi ci vuole la calma e la tranquillità, che avrai già acquisito con i due precedenti asana.

Mettiti in piedi sul tappetino.

Verifica che la tua schiena sia dritta.

Guarda un punto davanti a te.

Alza una delle due gambe, appoggiando

la pianta del piede sull'altra, all'altezza del ginocchio, se riesci, altrimenti più in basso (deve rimanere laterale).

Unisci le mani in posizione di preghiera.

Resisti per 20 secondi nella posizione.

Ripeti 3 volte comprendendo entrambe le parti.

Una volta terminate queste tre posizioni, siediti a gambe incrociate, utilizzando la stessa respirazione indicata per la routine Yoga del mattino.

Routine yoga della buona notte

È arrivata l'ora di dormire e il tuo corpo deve rilassarsi, per poter trascorrere una notte tranquilla.

Ecco una serie di esercizi Yoga, che

possono caratterizzare la tua pratica prima del sonno.

Balāsana

Detta anche la “*posizione del bambino*”.

Mettiti in ginocchio sul tappetino.

Piegati in avanti appoggiando (se ci riesci) la fronte per terra.

Distendi le braccia lungo i tuoi fianchi.

Rimani in posizione per 30 secondi e ripeti 5 volte.

Shakti Mudra

I *mudra* sono degli asana dedicati alle mani, siccome queste sono le parti più estese del nostro corpo, che inviano delle sensazioni dirette alle sinapsi, puoi immaginare come possa essere

importante dedicare attenzione anche a loro. Questo mudra, in particolare, serve a calmarsi prima del sonno.

Chiudi le dita a pugno e metti una mano di fronte all'altra.

I pollici saranno chiusi sotto tutte le altre dita.

Tieni dritti solo gli anulari e i mignoli e uniscili tra di loro.

Questo mudra ha un particolare effetto rilassante. Mantienilo per 3 minuti, respirando e acquisendo consapevolezza.

Supta Baddha Konasana

Ecco la posizione finale, prima di scivolare dolcemente in un sonno rilassatore. Tradotta è chiamata la

“posizione legata ad angolo da distesi”.

Stenditi supino.

Unisci le due piante dei piedi e avrai le gambe a farfalla.

Abbandona le tue braccia lungo il corpo.

Respira dolcemente con una respirazione di tipo addominale.

Mantieni la postura per 4 minuti.

Le posizioni di questa routine possono essere effettuate sia sul tappetino sia a letto. Scegli tu quello che preferisci. Come anticipato, questi sono degli esempi di routine da 10 minuti, che puoi introdurre nella tua pratica Yoga giornaliera. Essendo gli asana tanti e utili per differenti scopi e obiettivi,

quando conoscerai meglio lo Yoga,
gestire le tue pratiche personalizzandole
al massimo, a seconda delle tue
esigenze.

Conclusione

Se ti sei avvicinato a questo libro è perché sei all'inizio del tuo percorso Yoga e ne vuoi sapere di più o vuoi cominciare, benché tu non sappia ancora bene come muoverti in questo ambiente. Dopo essere arrivato fino qui, hai qualche idea e informazione in più per valutare le tue scelte. Facciamo una breve sintesi.

Abbiamo visto le varie tipologie di Yoga esistenti: ci sono delle tecniche più dolci come lo Yin Yoga, fino ad arrivare a quelle più attive come il Power Yoga, che sono però contaminate da altre discipline. Lo Hatha Yoga resta

una delle pratiche classiche più diffuse, in cui è possibile venire a contatto con i tre elementi che questa disciplina va a sviluppare: **mente, corpo e spirito**. Tutte le varianti sono perfette per compiere un percorso di crescita, che ci porta a sviluppare l'attenzione e quindi a focalizzarci sul qui ed ora. Vivere il nostro presente, assaporare ciò che ci circonda, avere idea di ciò che siamo e non perderci nel passato o nel futuro, sono i segreti per raggiungere la consapevolezza e poter vivere meglio ogni fase della vita. Inoltre questo ci permette di rendere attiva la nostra mente, in un contesto sociale in cui siamo abituati a fruire, in modo più passivo, di quello che ci circonda e ad

agire spesso per imitazione, piuttosto che per affermazione del nostro io. Lo Yoga e la consapevolezza aiutano a evitare questo problema. Il Pratyahara, uno degli otto elementi base dello Yoga, che si pone di passaggio fra gli elementi più orientati alla fisicità e quelli più orientati allo spirito, ci permette, attraverso la pratica del controllo dei sensi, di essere più presenti e autonomi con la nostra mente. Hai scoperto come alcune posizioni, come quella del guerriero, aiutino in questa crescita personale: basta solo volere cominciare e non saltare mai la tua pratica fino a quando non sia diventata parte della tua routine giornaliera.

Lo Yoga si afferma come una disciplina individuale, dove non siamo in gara con nessuno, neanche con noi stessi. Dobbiamo riconoscere i nostri limiti senza giudicarci, e, prendendo atto della loro esistenza, accettarli e lavorare su noi stessi, per entrare in un processo evolutivo, che ci possa portare a migliorarci: non desiderare di essere perfetto, ma semplicemente migliore rispetto a quello che sei ora. La perfezione non è uno status quo dell'essere umano e non è un obiettivo realistico da raggiungere. Abbiamo anche visto come, con lo Yoga, possiamo prefissarci degli obiettivi e raggiungerli con gradualità: possono

essere di tipo fisico e mentale. L'importante è che questi siano utili per te e modellati sulle tue esigenze. Un altro grosso aiuto, dato da questa disciplina, è contro lo stress e l'ansia, che sono due mali dei nostri tempi: figli di una società orientata solo al risultato, che non si cura della fragilità umana. L'apprendere delle tecniche di respirazione, ci permette di aiutare chimicamente e meccanicamente il nostro corpo a diminuire lo stress ed essere molto più tranquilli e sereni.

Lo Yoga inoltre aiuta in varie tipologie di problematiche legate al fisico. Fra le più comuni il mal di schiena: grazie a una pratica costante con asana mirati, la

flessibilità di questa nostra parte del corpo aumenterà in maniera sorprendente, riuscendo così a contrastare delle cattive posture. Non solo, lo Yoga è una disciplina che può servire anche in varie fasi della vita: vi sono sessioni dedicate a donne in gravidanza, a donne che abbiamo fatto un parto o siano vicino alla menopausa e abbiano quindi bisogno di effettuare un recupero della zona pelvica. Alcune lezioni sono anche mirate a chi volesse dimagrire perché, come ben è risaputo, una vita sedentaria porta dei contro, tra cui una sempre più diffusa obesità o sovrappeso. Queste due condizioni non sono favorevoli alla salute del nostro corpo, in quanto possono procurare degli effetti gravi

quali infarti e ictus. La pratica costante dello Yoga ci aiuta a contrastare tutto ciò senza necessariamente svolgere delle massacranti lezioni di attività aerobiche, che, se praticate non correttamente, possono anche causare delle infiammazioni ad alcune parti del corpo. Lo Yoga invece saprà aiutarci a perdere peso e, in contemporanea, ad allungare e tonificare la nostra muscolatura, rendendoci più forti, più resistenti e anche esteticamente piacevoli da vedere. Spesso di fianco alla pratica, una volta compresi i benefici dello Yoga, si affianca anche una scelta di vita più salutare, con una alimentazione sana e l'abbandono di

vecchie cattive abitudini, quale può essere il fumo. Questo sarà di notevole aiuto non solo al tuo dimagrimento, ma anche alla tua salute.

Abbiamo conosciuto i pranayama, esercizi che ti aiutano a prendere consapevolezza sulla tua respirazione, e alcuni famosi asana che ti possono servire in varie casistiche, da utilizzare nelle tue pratiche giornaliere. Molti di questi fanno parte della splendida sequenza del **saluto al sole**, che è ottima se vuoi fare una pratica completa a livello corporeo e perfetta, soprattutto, se decidi d'inserire la tua routine al mattino. Infatti le sue dodici posizioni che la compongono sono energizzanti e

muovono tutta la muscolatura del nostro corpo, dandoci una attività completa.

Lo Yoga è una disciplina democratica che permette a tutti di avvicinarsi, qualunque sia il tuo credo, sesso, origine sociale, età e livello di allenamento. Hai mai visto nulla di più aperto al genere umano dello Yoga? Inoltre è amico del portafoglio, perché non ti si richiede alcuna attrezzatura costosa, se non il tuo tappetino, che diventa il tuo angolo di mondo dove praticare. È importante che questo sia di uso personale sia per una questione igienica, sia per un aiuto durante la pratica: il tuo tappetino è un angolo di mondo con confini ben definiti in cui tu ti stai dedicando il tuo spazio di

tempo personale. Per il resto basta una maglietta, un paio di calzoni comodi e tanta buona volontà per iniziare e scoprire questa disciplina, che saprà darti tanto. I costi per iniziare e praticare sono minimi.

Arrivati a questo punto la domanda è d'obbligo: puoi ancora nasconderti dietro all'affermazione che non hai tempo? Non hai tempo per coccolarti, volerti bene e fare qualche cosa che possa aiutare la tua salute? Quali azioni sono così importanti, che ti impedirebbero di dedicare 10 minuti al giorno a te stesso? L'unica nemica reale, che potrebbe ostacolarti nella pratica dello Yoga, è la pigrizia, ma una volta

riconosciuti i nemici, si possono configgere. Se sei arrivato fino a qui è perché hai voglia di iniziare. Prendi il tuo tappetino, srotolalo, ovunque tu sia: a casa tua, a una lezione, al parco, a casa di qualcuno che con te inizia questa magica esperienza. Fai un respiro profondo e unisci le mani al petto e parti: lo Yoga è pronto a regalarti gocce di vita, raccoglile e fanne buon uso.

P.S.: hai mai dato un'occhiata al tuo frigorifero? Ho appena finito di scrivere una piccola guida in cui ti mostro 11 cibi considerati "salutari", ma che in realtà sono da evitare assolutamente se vuoi perdere peso e tornare in forma. Puoi scaricarla

GRATIS [cliccando qui.](#)

Altri Libri da Roberta Ricci

[Dimagrire Camminando: Come Perdere Peso Senza Dieta E Stare In Salute Con 10'000 Passi Al Giorno](#)

Bestseller #1 su Amazon!

Dimagrire camminando è possibile...
basta sapere come farlo!

Se cerchi un modo economico, facile e divertente per dimagrire velocemente e senza dieta, allora camminare fa per te. Questo semplice sport potrà farti consumare molte calorie e apporterà grandi benefici alla tua salute, se eseguito correttamente. In questo libro ti mostrerò i miei programmi di allenamento preferiti, dandoti consigli

sull'esecuzione della tecnica,
sull'alimentazione da tenere e
sull'abbigliamento da indossare, per
ottenere il massimo dei risultati.

Ti svelerò i miei segreti per mantenere
sempre una mentalità positiva, per
rimanere fedele al programma
d'allenamento e per raggiungere
costantemente i tuoi obiettivi, superando
i limiti e gli ostacoli lungo il tuo
percorso verso la salute. Camminare
può davvero cambiare in meglio le tue
giornate e dirigere la tua vita per il
verso giusto!

Ciò che rende questa attività così
speciale è che può essere praticata da
CHIUNQUE.

Anche se non sei un soggetto allenato, grazie a questa guida potrai imparare i fondamenti e le basi che ti condurranno verso un dimagrimento duraturo. I programmi di allenamento, appositamente ideati con diversi livelli di intensità e per persone con diversi gradi di esperienza, ti accompagneranno durante il tuo viaggio da principiante ad esperto, offrendoti spunti sempre nuovi e divertenti.

"Dimagrire Camminando" è la tua grande occasione per metterti in gioco e per mostrare quanto vali, migliorando la qualità della tua vita!

Ecco un'anteprima di ciò che imparerai nella **NUOVA** **VERSIONE**

BESTSELLER di *Dimagrire
Camminando...*

Tutti i più grandi benefici del camminare, di cui presto potrai finalmente godere!

Quali scarpe e abbigliamento scegliere, per ottenere i migliori risultati spendendo poco.

La sfida dei 10'000 passi al giorno, per perdere peso e stare in salute senza dieta!

Consigli sull'alimentazione: cosa mangiare e bere prima, durante e dopo l'allenamento.

I migliori cibi brucia-grassi che puoi aggiungere alla tua dieta, per risultati ancora più veloci e duraturi!

La tecnica di camminata migliore per ottenere risultati in modo rapido ed efficace, evitando comuni infortuni.

Consigli e precauzioni per gli over 50!

Camminare al mattino o di sera? Le differenze tra le stagioni, benefici e svantaggi!

I più diffusi errori dei principianti: come evitare di farsi male e di risultare ridicoli agli occhi altrui!

Clicca qui per saperne di più:

<http://amzn.to/1IcQSLf>



Meditazione: Come Meditare, Vincere lo Stress e Rilassare Corpo & Mente Con Semplici Tecniche

La meditazione, se praticata correttamente, può aiutarti a superare i momenti difficili della tua vita, aprendo la tua mente e sperimentando nuovi stati d'animo. Meditare è davvero una potente medicina. Gli uomini più importanti del mondo, quelli che ottengono più successo nel loro lavoro e nel loro ambiente, hanno in comune questa caratteristica: meditano per 10, 20, 30 minuti al giorno, magari anche di più.

I benefici sono tantissimi e la scienza se ne sta interessando da anni, scoprendone

sempre di nuovi. Tantissimi benefici... e nessun effetto collaterale. Oltre ad essere un efficace rimedio contro lo stress, il panico e attacchi d'ansia, la meditazione porta benefici anche per chi soffre di malattie cardio-vascolari, disturbi del sonno o della memoria.

Meditare può davvero rivoluzionare la tua vita!

Puoi trovarlo cliccando su questo link:

<http://amzn.to/1bu6DE6>



Succhi: Estratti, Centrifugati e Frullati Freschi di Frutta e Verdura - Dimagrire, Disintossicarsi e Prevenire Con Gusto

Se stai cercando una soluzione semplice e veloce per saziare la tua fame combattendo il calore estivo, facendo una ricarica di nutrienti, antiossidanti ed enzimi, allora “Succhi: Estratti, Centrifugati e Frullati” è il libro per te.

Se non sai con certezza quale macchinario acquistare, qui troverai informazioni utili e una lista delle differenze tra estrattori di succo a freddo, centrifughe e frullatori, che potranno guidarti all'acquisto dello

strumento adatto a te.

Potrai scoprire le incredibili qualità dei succhi verdi, divenuti famosi negli USA grazie al Dr. Max Gerson e al suo omonimo metodo per curare se stesso e i suoi pazienti dal cancro.

Se hai intenzione di intraprendere la sana abitudine di bere almeno un succo fresco di frutta e verdura al giorno ma non conosci ricette e ingredienti, in questo libro potrai trovare più di 30 ricette originali e gustose, perfette per ogni stagione dell'anno!

Puoi trovarlo cliccando su questo link:
<http://amzn.to/1NaNi8b>



Chakra - Come Risvegliare i 7 Centri Energetici Del Tuo Corpo!

Ti sei mai chiesto se... il tuo Sistema Energetico sta funzionando come dovrebbe?

E se uno squilibrio nei tuoi Chakra stesse rovinando la tua vita, senza che tu te ne accorga?

No, non si tratta di un mucchio di frottole, bensì di un'antichissima scienza che si tramanda ormai da millenni,

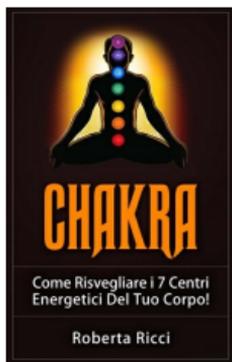
conosciuta in tutto il mondo come "*Chakra Healing*"- un insieme di tecniche estremamente efficaci, di natura spirituale e quindi del tutto naturali, che ti permetteranno di liberarti finalmente dalle catene e dai limiti in cui sei imprigionato e che bloccano la tua piena realizzazione e il tuo benessere totale.

Perché a volte le relazioni, le finanze, la carriera o la vita sessuale sembrano non funzionare come dovrebbero?

La risposta potrebbe essere che il Chakra che controlla e influenza una specifica area della tua vita è bloccato, e l'energia non riesce a fluire liberamente attraverso di esso.

Questo significa che è necessario attuare

delle strategie per farlo tornare a funzionare correttamente!



Puoi trovare questo libro cliccando qui:
<http://amzn.to/1mOkqLZ>