

A woman with a tattoo on her shoulder is performing a yoga pose on a rocky shore. She is lying on her back with her head tilted back and arms raised. The background shows a sunset over the ocean with rocky hills in the distance.

ELIANA DELL'ANNA

YOGA DELLA LONGEVITÀ

**come sfruttare lo yoga a casa tua per ottenere la
longevità sperata grazie a esercizi specifici e una
dieta settimanale equilibrata anche se parti da
zero e non hai tempo**

ELIANA DELL'ANNA

YOGA DELLA LONGEVITÀ

Come praticare lo yoga a casa tua per raggiungere la longevità sperata: ecco alcuni esercizi specifici, anche a partire da zero e con poco tempo, con una dieta settimanale equilibrata.

Dedico questo libro alla tua salute e.... benessere!

Titolo

“YOGA DELLA LONGEVITÀ

®”

Autore

Eliana Dell'Anna

Editore

Eliana Dell'Anna

Sito Internet

<https://readytoyoga.net/>

© Eliana Dell'Anna - Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun scritto dell'Autore e mezzo senza l'autorizzazione dell'Editore. È espressamente

vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, ma non può essere garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale per tutti. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole che qualsiasi esercizio proposto, debba essere compatibile con le proprie possibilità fisiche. Il libro ha esclusivamente funzione informativa.

Indice

Premessa

Prefazione

Introduzione

Capitolo primo: Il contesto ambientale

Capitolo secondo: Stili di vita

Capitolo terzo: Alimentazione e
problematiche alimentari

Capitolo quarto: La pratica yoga: cose
da sapere

Capitolo quinto: Yoga per la salute

Conclusione Vuoi praticare yoga con
Eliana?

Attenzione!

**Il presente volume non è
un generico libro di Yoga.
Il testo contiene dei**

**suggerimenti
che, se seguiti, potranno
permettervi
di raggiungere una
condizione fisica
e mentale straordinaria.
La domanda che l'autore
pone ai
lettori non è “Ce la
farete?”,
ma : “Vi applicherete,
oppure no?”
Se la risposta è affermativa,**

**se ritenete che ne valga la
pena,
leggete questo libro e
mettetelo in pratica.
Buon lavoro!**

Prefazione
di Seby Genova

Ho appena raggiunto il mio secondo obiettivo, a distanza di soli cinque mesi: correre la mia seconda maratona, 42,150 Km.

Etutto nasce dalla magia dello Yoga. L'insegnamento ricevuto è che, se mente e corpo lavorano insieme,

possiamo raggiungere risultati che non ci saremmo neanche immaginati.

Ed è proprio per questo che lo scorso Novembre, in una fredda giornata autunnale, ho corso la mia prima maratona: la maratona di Torino.

Ma, soprattutto, non avrei mai pensato di poterne correre una seconda a distanza di soli cinque mesi, in quella che è stata la mia città di adozione per tredici anni, Roma.

La pratica dello Yoga, permette di raggiungere una condizione psico-fisica che altrimenti non si riuscirebbe ad ottenere.

Scrivere di aver corso per due volte 42,150 Km, sembra molto più semplice che averlo vissuto durante la gara, ma vi assicuro che è una grandissima prova di forza, coraggio, disciplina e determinazione.

Soprattutto, se si pensa che ho trentasette anni e che pur essendo uno sportivo, la corsa non mi ha mai interessato.

Certamente sono giovane, ma non più giovanissimo. Mi sarebbe piaciuto tanto avere quei diciassette anni in meno e sfrecciare come quei ragazzi che correvano come motorini.

A dirla tutta, anche degli uomini e delle donne di oltre ottant'anni, correvano

senza mai perdere il ritmo e senza mai aver pensato solo un secondo di fermarsi e gettare la spugna.

Poi, c'era un simpatico gruppo, formato da una cinquantina di persone, vestite tutte di giallo, con dei palloncini legati al braccio per non farli volare via e con su scritto "*PaceMaker*".

Per un attimo ho pensato: cavolo, ma corrono anche loro? Eccome se corrono! Per non parlare di quelli in carrozzina e quelli che corrono spingendo una carrozzina; quelli che fanno la chemio e stanno lottando per vincere la propria battaglia e chi, invece, l'ha appena vinta.

E come se non bastasse, c'è chi corre senza una gamba, con le stampelle, con le protesi, chi con un po' di pancetta e chi con tanta pancetta.

E ce ne sono ancora tanti altri, ognuno con “la sua”, ma tutti focalizzati ad andare in un'unica direzione: **VIVERE LA VITA!**

“VIVERE LA VITA” è il traguardo che ciascuno di noi vorrebbe raggiungere con tutta la forza e il coraggio che ha in corpo, per rimanervi incollati, sani e felici, il più a lungo possibile.

Molti, tuttavia, danno per scontato che sia “dovuto” lo star bene e si disperdono lungo il percorso.

Mi sono sentito un perfetto idiota, quando negli ultimi 10 km corsi durante la prima maratona, piangevo come un bambino, perché pensavo di non farcela. Tutti mi superavano, anche una signora anziana, sugli ottantacinque anni, che mi sorpassa e dandomi una pacca sulla spalla mi dice: “Dai che siamo quasi arrivati!”

Pensavo fossero usciti tutti dal film “*Cocoon*” e le vocine interiori, nella mia testa, continuavano ad urlarmi: “Fermati, non ce la fai più! Se non ti fermi muori!”

Non erano quelle persone ad essere strane e fuori luogo, bensì io, che mi condizionavo negativamente, adducendo

delle scuse assurde, che mi frullavano per la testa.

“Allora che faccio?” mi chiedo ripetutamente. Nonostante abbia scarpe inadatte ed i piedi sanguinanti, i muscoli a pezzi, decido di contrastare quelle voci e di urlargli contro, correndo ancora di più, sino alla fine.

Se tutti stavano andando nella direzione del VIVERE LA VITA, anche io volevo raggiungerla, seguirli e tuffarmi dentro con tutto me stesso!

In tutto questo, lo Yoga da me praticato, è stato l'unica sorgente di una grande forza interiore, profonda consapevolezza e.... supporto alle mie gambe!

Finalmente il traguardo: ho vinto anch'io, abbiamo vinto tutti e ci siamo stretti in un unico solidale abbraccio tra sconosciuti.

Correre una maratona, fare sport sano, indica una strada comune, fatta di benessere e felicità. Ed è una strada da seguire, che tutti dovremmo percorrere, se intendiamo stare bene fisicamente e mentalmente. Diceva a tal proposito Giovenale (Satire X, 356):

“Mens sana in corpore sano”.

Durante la seconda maratona, è stato tutto più semplice, pur non essendomi allenato più della volta precedente: in realtà lo Yoga mi ha aiutato ad allenare

la mia mente, a rispettare e conoscere me stesso ed il mio corpo.

È stata un'esperienza faticosa ma assolutamente gioiosa, chilometro dopo chilometro e le lacrime di dolore versate durante la prima maratona, questa volta si sono trasformate in sorrisi affettuosi e di supporto agli altri maratoneti, a chi mostrava qualche difficoltà.

Continuerò ad allenarmi e correrò ancora altre maratone, sino ad arrivare a quella più ambita, quella di New York, dove, dicono, che il tifo assordante accompagna tutti dall'inizio alla fine della gara ed io non vedo l'ora di esserci.

Come ha influito su di me lo Yoga in tutto questo?

Tale pratica mi ha insegnato che il movimento, il respirare, nutrono il corpo esattamente come il mangiare ed il bere.

Potremmo vivere senza queste cose essenziali? Credo proprio di no. E se non nutri il tuo corpo con il movimento, beh, temo proprio che non sarai in buona forma fisica nei prossimi anni.

Inoltre, grazie allo Yoga, ho imparato a rimanere lucido in ogni azione della mia vita, sia essa relativa al lavoro, allo sport o alla coppia.

Sono certo che tu, lettore, abbia fatto un'ottima scelta nell'acquisto di questo libro: investire nella propria salute è la migliore decisione che si possa prendere...

Eliana è davvero carismatica, la migliore insegnante che tu possa incontrare e non solo per motivi professionali ma anche e soprattutto empatici.

Io potrei essere il pizzaiolo più bravo del mondo, ma non è detto che riuscirei egualmente ad insegnarti a preparare una pizza gustosa.

A mio avviso, Eliana è l'insegnante perfetta per te, perché per prima ha

dovuto affrontare problemi di salute, legati allo stress e ai muscoli, superati grazie allo yoga.

Per questo sono certo che saprà fare lo stesso con te. Come lo ha fatto con se stessa, con me e con altre migliaia di persone che la seguono ormai da anni, in giro per l'Italia e per il mondo.

Dovrai soltanto leggere le prossime pagine ed affidarti ai suoi insegnamenti.

Complimenti e buon lavoro dal profondo del mio cuore, perché tu, come è accaduto anche a me, possa raggiungere il tuo traguardo, con lo stesso sorriso con cui io ho raggiunto il mio.

Seby Genova

Autore, Regista e Maratoneta

Il libro “Yoga della longevità” coniuga due termini apparentemente contrastanti ma che hanno elementi di contatto in quanto lo yoga viene visto dall'autrice come un'attività finalizzata all'allungamento della vita oltre l'età considerata media.

Si ritiene infatti che longevità derivi anche, oltre che da fattori genetici, da una visione culturale legata non a stereotipi provenienti da una tradizione che relegava gli anziani in una condizione di attesa della fine della vita.

In concreto la vecchiaia era vista come

stato limitativo di attività e di stili di vita ritenuti prerogativa dell'età giovanile.

E' importante, in questo contesto, evidenziare la valenza di un progetto di vita sana, comune sia ai giovani che alle persone in età più avanzata: correre quotidianamente, fare esercizi fisici, andare in vacanza, svolgere attività che stimolino le funzioni cerebrali oltre che una corretta alimentazione.

E' stato, inoltre, ampiamente dimostrato dai ricercatori che esiste uno stretto legame di interdipendenza fra mente e corpo. Infatti, il termine Yoga, significa "unire", in quanto, nella sua pratica si realizza l'azione del legare, dell'unire e

del connettere.

La pratica continua e regolare dello Yoga migliora le funzioni corporee: maggior agilità e flessibilità, migliori funzioni respiratorie e migliorate funzioni digestive.

Lo yoga favorisce la logica del “perdono” dal momento che le energie che sprechiamo quando proviamo sentimenti negativi nei riguardi degli altri, come rancore e rabbia, vengono orientate alla costruzione di qualcosa di positivo per il vivere.

Un invito quindi a praticare lo yoga per una longevità possibile.

Prof.ssa Carmela Piazza

Introduzione

Perché Yoga della Longevità?

Se state sfogliando questo libro, magari incuriositi dal titolo o dalla copertina, mentre siete ancora di fronte agli scaffali della libreria, potreste chiedervi:

Domanda n. 1: <<*Non posso semplicemente pensare a vivere la mia vita come fanno tutti e quel che sarà, sarà?..>>*

Domanda n. 2: <<*Perché tutta questa ossessione per la longevità? E poi, longevi quanto? ...>>*

Beh, la risposta alla prima domanda è

che... no, non puoi assolutamente accontentarti di vivere una vita “normale”, come fa la maggior parte della gente, semplicemente perché adesso sai che con lo yoga, puoi scegliere un futuro decisamente migliore per lunghi anni.

...mentre tu stai per realizzare come e perché è importante mirare ad una longevità sana, molti altri sono dentro qualche fastfood a riempirsi lo stomaco con quantitativi esagerati di cibo o si trovano davanti al televisore di casa a sonnecchiare ed intorpidirsi dinanzi a programmi improbabili, mentre voci rumorose nella loro testa urlano: **COME SONO STANCO! COME SONO**

ANNOIATO! LA VITA È SEMPRE LA STESSA!

Così facendo, perseverano nella routine “mangio/ lavoro/dormo” e nell’insana staticità quotidiana.

Accumulano grasso e chili in eccesso, sino a che un giorno, guardandosi allo specchio, si ritrovano con molti chili in più, un fisico appesantito e... indovinate? Non si piacciono più!

Il paradosso è che il peso è aumentato gradualmente e loro si sono ritrovati protagonisti quasi inconsapevoli nella rete dei chili di troppo.

Segue la schiera di quelli del “IO NON

HO TEMPO” che si ricordano di averlo solo quando un’ambulanza li sta accompagnando al pronto soccorso di qualche ospedale, perché hanno preferito raccontarsi pseudo scuse, invece di curare il proprio benessere fisico e mentale.

La risposta alla seconda domanda è la seguente: se non starò attenta nel prendermi cura di me stessa, mi ritroverò ben presto su quel lettino di ospedale, senza neanche rendermene conto. Ed io sono certa che tu non voglia questo.

Ti sei chiesta quanto tempo vuoi vivere? Beh, Ti basterebbe una vita medio/lunga, diciamo tra gli 85 e i 90

anni, in perfetta salute?

Ti piacerebbe poter correre magari una maratona, continuare a fare sport al parco con la persona che ami e andarci a ballare invece che ritrovarti in uno ospizio con il catetere e goderti la vita dignitosamente, sino al tuo ultimo respiro?

Un obiettivo ambizioso, lo ammetto, a cui tutti dovremmo ambire, senza paura né rassegnazione.

La cattiva notizia è che non potete permettervi di non credere in voi stessi e lasciarvi andare ad un decadimento fisico e mentale prematuro.

La buona notizia è che siamo quasi all'anno 2020 e viviamo in un secolo straordinario di opportunità e di informazione, grazie alla velocità con cui i ricercatori riescono ad ottenere risultati straordinari, agli studi sul corpo umano che progrediscono ogni giorno, alla rapida diffusione di notizie tramite internet.

La mia personale opinione è che sia idea di molti, che per vivere forti ed in salute, debbano nutrirsi di alimenti di derivazione animale di vario genere, procurandosi un danno incommensurabile, come se fumassero centinaia e migliaia di pacchetti di sigarette l'anno.

Perdere dieci, venti, trenta chili è assolutamente possibile.

Riguadagnare elasticità e flessibilità per il proprio corpo, anche se over “...anta” e lontani da ogni tipo di attività fisica, è assolutamente possibile, per tutti; alleviare i dolori quotidiani che tormentano capo, schiena, collo, gambe, anche, piedi e tutte le articolazioni, e chi più ne ha più ne metta, potrei gridarlo a gran voce, è assolutamente possibile.

Il gran numero delle persone che praticano yoga nel mondo, conferma questa mia certezza.

Sapete quante ore passiamo davanti ai social durante il giorno? Circa 6 ore e 8

minuti.

Sapete quanto tempo occorrerebbe a ciascuno per prendersi cura di se stesso e riuscire a raggiungere risultati che in questo momento ritiene essere lontani anni luce? VENTI MINUTI !!!

Bastano 20 minuti al giorno per praticare Yoga e ricavarne benessere.

Anche un lontano parente d'Archimede suggerirebbe di utilizzare i 140 minuti a settimana per occuparsi della propria salute, in cambio delle 42 ore trascorse su internet!

A questo punto invito i lettori a fare la seguente riflessione: è ragionevole pensare di non avere ancora abbastanza

tempo da dedicare a voi stessi?

Volete davvero, impiegare la maggior parte del vostro tempo mantenendo abitudini malsane che inevitabilmente possono ledere il vostro organismo e ostacolare l'agognata longevità?

Volete continuare a trascorrere lunghissime ore a fumare sigarette, spreco letteralmente la vostra vita in fumo?

Non provate a dirvi bugie o rischierete ancora di farvi del male.

Per quanto acquistando abbiate fatto la scelta giusta

questo libro, se non cambierete abitudini

e mentalità non potrete dare una svolta decisiva alla vostra vita, ed il presente volume sarà stato soltanto un inutile oggetto da lasciare sul comodino o da tenere ben in ordine tra i libri della vostra libreria.

Attenzione, non sto giudicando nessuno: anch'io, sino a non molti anni addietro, avevo cattive abitudini che poi, fortunatamente, ho eliminato cambiando stile di vita.

Pensaci, con 20 minuti al giorno di yoga, potresti realizzare il tuo sogno di perdere peso e di riportare il tuo corpo ad una forma ottimale, a prescindere dall'età.

Sarebbe la realizzazione di un sogno sia per te, che hai finalmente riguadagnato l'aspetto che desideravi, sia per le persone che ti stanno accanto e che ti vogliono bene.

Inoltre, potresti essere un esempio per chi ti circonda e contagiare la tua voglia di benessere, così da trasmettere ad altri la voglia di longevità per mezzo dello Yoga.

Ti batte il cuore soltanto al pensiero di tanto benessere, vero?

Sino a qualche anno fa, mi svegliavo tutte le mattine con la mandibola e la mascella doloranti per via del mio bruxismo, causato da un forte stress.

Avrei fatto di tutto per non stringere forte i denti tutte le notti.

Avrei evitato di andare dal dentista parecchie volte e di spendere fior di soldoni per acquistare placche speciali che evitavano di rovinarmi i denti.

Non riesco ancora a dimenticare il dolore che avevo al muscolo psoas.

Lavoravo a New York a quei tempi, come ballerina professionista e durante una delle prove, (provavamo anche 10 ore e più al giorno), dovetti fermarmi per il dolore.

E pensare che mi trovavo a New York proprio per realizzare il mio sogno di ballare da professionista.

Immaginate la mia frustrazione in quel momento, mentre tutti provavano le coreografie e io distesa su un lettino, a farmi massaggiare dal fisioterapista per alleviare il dolore.

Qualche tempo dopo, una collega di quello spettacolo, mi disse che praticava yoga e che, secondo lei, avrei dovuto provare, perché non ci sarebbe stata una soluzione migliore.

Certo, per me non è stato difficile scegliere: iniziare un corso di yoga oppure abbandonare la danza.

Iniziai a praticare yoga, giorno dopo giorno; prima 20 minuti, poi 40, poi un'ora e infine, come per magia, lo yoga

è entrato a far parte della mia vita quotidiana, fino al punto da diventare la mia passione prioritaria, e sostituirsi alla danza.

La sensazione di benessere che provavo durante e dopo ogni pratica era davvero entusiasmante. Il mio psoas iniziava a non tormentarmi più e anche il mio sonno era più disteso.

Naturalmente, la mia mandibola e la mia mascella ne trassero beneficio, ed anche i miei denti!

Appare evidente che il mio malessere non era dovuto né al destino né alla sfortuna: semplicemente non stavo accudendo il mio corpo come richiedeva.

Probabilmente ti stupirò se ti dico che ho ringraziato molto il mio corpo per avermi inviato quei piccoli disagi.

Si suol dire che “non tutti i mali vengono per nuocere” così è stato per me che a seguito di malesseri ho modificato positivamente il mio stile di vita grazie proprio allo yoga.

Pensate, quante persone consumano pietanze nocive per giorni, settimane, mesi, probabilmente anni e poi si guardano allo specchio e si ritrovano obese!

E quanti, purtroppo, fumano per anni, sino a che il medico dice loro che non

“possono più farlo”!

Cibo, alcol, fumo, assunzione di farmaci “fai da te”, costituiscono abitudini che fanno credere di alleviare i malesseri ma che in realtà anestetizzano o peggio ancora addormentano e in alcuni casi, purtroppo, definitivamente.

Tantissime persone seguono i miei corsi live ed online ma solo una parte utilizza appieno gli insegnamenti acquisiti, fruendo realmente dei benefici derivanti, sia estetici che salutari; sembrano effettivamente più belle, ricche di energia e vitali.

I rimanenti, si accontentano di fare qualche esercizio yoga durante la

settimana, magari per tenere quieto quel “sé interiore” che vorrebbe usare il tempo libero per oziare.

Qual è la differenza tra le persone che ottengono dei risultati straordinari da quelle che si limitano ad eseguire gli esercizi con modesto entusiasmo?

Non certo le informazioni che sono in loro possesso, visto che le lezioni che faccio sono uguali per tutti.

Non certo l'impegno né la volontà, dal momento che poco tempo prima, allo stesso modo, si sono iscritti ad uno dei miei corsi mostrando uguale interesse.

Ma allora perché, continuo a chiedermi,

solo alcuni riescono?

L'esperienza m'insegna che non tutti seguono in egual misura i miei insegnamenti.

Le persone mi scrivono o vengono da me molto entusiaste, chiedendomi il segreto per diventare più magre e maggiormente elastiche.

L'unico segreto, rispondo, è mettere in pratica ciò che io insegno loro e che sono descritte nelle le pagine seguenti di questo libro.

Come utilizzare questo libro

Il presente volume, intende analizzare le tecniche che gli sportivi e le persone che

tengono al proprio benessere fisico e mentale, applicano a se stesse, per stare realmente bene con il proprio “Io” e nella relazione con gli altri e confrontarli con quelle che si limitano ad approcci principalmente teorici. Ho individuato e segnalato quali sono gli aspetti fondamentali per vivere una vita sana, felice e longeva, in grado di trasformare i sogni in obiettivi tangibili.

Tutto questo, lo devo grazie e soprattutto allo yoga ed è per questo che ho deciso di raccontarlo all'interno di questo libro:

Yoga della Longevità.

Inoltre, se lo vorrai, potrai iniziare a

prendere la tua vita per mano da subito, per trasformarla in un capolavoro, grazie alle lezioni di yoga online che puoi trovare all'interno della mia Ready to Yoga Academy, accedendo a questo indirizzo:

<https://www.elianadellanna.com/p/yoga-sumisura/>

L'acquisizione o la mancanza delle strategie che scoprirete nei capitoli successivi, determineranno a quali delle due categorie vorrete appartenere: se a coloro che vivranno una vita sana fisicamente e mentalmente o a chi non ne fruirà.

Il mio intento è quello di sensibilizzare,

sia chi già conosce questa disciplina, sia coloro che si affacciano per la prima volta allo yoga, al fine di accrescere le loro conoscenze ed apprendere nuove modalità per condurre una vita sana.

Un'ultima cosa: in quanto lettore, potrai saltare anche qualche pagina, ma ti consiglio di non farlo e ritornare indietro a rileggerla.

Considera questo come un'atto di fiducia verso chi, in questo momento, ha già raggiunto dei risultati e li vuole mettere a tua disposizione.

Leggi questo libro, cercando di interiorizzare quanto espresso, e poi procedi alla fase esecutiva per trarne

vantaggi concreti.

Ricorda che più fretta avrai di ottenere il risultato finale, meno saranno le probabilità di poterlo raggiungere.

Sono assolutamente convinta che stare bene, fisicamente e mentalmente sia “un’habitus”, un modo di pensare e di vedere le cose in modo concreto costruttivo.

Fa sì che questo libro diventi per te strumento per la tua proiezione verso una sana longevità.

Buona lettura

Eliana

Capitolo primo *Il contesto ambientale*

Prima di entrare nel vivo di questo libro, ci tenevo a presentarmi e a raccontarti un pò chi sono, da dove vengo e perché sono un'insegnante di yoga.

Io sono Eliana Dell'Anna. Ho sempre fatto danza fin da piccolina e ho deciso di farla diventare la mia professione all'età di 17 anni.

Un luogo a me caro, è una piccola baia in Puglia chiamata "Torre Squillace" dove trascorrevò l'estate ogni anno e dove ho imparato a nuotare, capire il valore dell'amicizia e dove ogni scorcio mi ricorda la mia infanzia e la mia adolescenza.

Durante l'anno, però, essendo nativa di Torino, sono cresciuta esplorando i monti. Sono stata una scout fino a 19 anni e quindi la montagna, i prati e la natura, mi fanno sentire davvero bene.

Ho lavorato come ballerina e coreografa a Torino e in tour con la "Compagnia Delle Fiabe" in giro un po' per tutta Italia.

All'età di 24 anni ho potuto realizzare il mio sogno, passando l'audizione per l'Alvin Ailey American Dance School di New York, dove mi sono Diplomata in Danza Moderna.

Successivamente, ho lavorato con diverse compagnie internazionali tra New York e Washington.

A seguito di un infortunio, dovetti fermarmi per un lungo periodo, perdendo numerose tappe del tour. Non sapevo come risolvere il problema, così, una delle mie colleghe di danza, mi invitò ad una sua lezione di yoga. Ammetto di essere stata abbastanza scettica in principio.

Ho sempre affiancato lo yoga allo stretching e senza un reale motivo, pensavo fosse noioso e relegato alla religione. Ma mai dire mai giusto? E così quella lezione mi cambiò la vita.

Quando andavo alle sue lezioni di yoga mi sembrava che riuscisse a leggermi nella mente e fare sempre quello che il

mio corpo desiderava! Ero talmente trasportata dalla lezione che la mia mente si sconnetteva totalmente, a tal punto da farmi dimenticare qualsiasi tipo di problema.

Ho pensato: *“Anche io un giorno vorrei essere in grado di fare tutto questo”*.

Certo, anche con la danza stavo bene ma percepivo un senso di rivalità, che a me non apparteneva. Con lo yoga mi sono sentita libera di esplorare, giocare con il mio corpo sbagliando ed imparando dai miei errori.

Così ho deciso di seguire il teacher training di yoga, inizialmente per puro piacere ed interesse personale

nell'approfondire la materia. E dopo appena un anno e mezzo ho deciso di insegnare.

Ho trovato una connessione profonda con me stessa, ho imparato a conoscermi e a rispettarmi. Soprattutto, mi sono resa conto di quanto mi rendesse felice riuscire a trasmettere tutto questo agli altri.

Quando insegno, mi piace molto mescolare le mie conoscenze in base alle mie sensazioni e alle energie che ricevo dagli allievi.

Adoro “Vinyasa” perché simboleggia il fluire, una forma dinamica nella quale le posizioni sono collegate tra loro

mediante il respiro. Allo stesso tempo, contemplo “Hatha” perché tutte le dualità e gli opposti che ci vengono in mente, mirano ad essere riunite e a funzionare in armonia.

Hatha Yoga, ha infatti come scopo, di raggiungere il *samadhi*, cioè l’annullamento della dualità. Perché **se il cuore e la ragione collaborano viviamo meglio e prendiamo decisioni migliori.**

Ho studiato Hatha e Vinyasa ma sicuramente anche le mie conoscenze di pilates e danza classica a volte rientrano in qualche sequenza.

Il mio prossimo obiettivo è di andare in India per continuare a studiare, mi

ritengo un'eterna allieva, e praticherò anche Ashtanga.

Non vedo l'ora!

Ogni esperienza, ogni classe, ogni complimento o critica di un allievo emozione,

o maestro, l'aggiungo al mio bagaglio personale ed entra a far parte del mio stile, che chiamo MDF Mindful Dance Flow.

Quindi per me, è un po' difficile restringere il mio modo di insegnare ad una definizione. Anche perché, ognuno di noi, con il proprio modo di insegnare, ci mette del suo, rendendolo unico.

In fondo, **yoga è unico** (*La parola stessa*

deriva dalla radice sanscrita juy, che significa anche “unione”)

Non sono mai stata molto sicura di me stessa, anzi. Alle audizioni e anche sul palco, mi capitava di farmi prendere dal panico e di non riuscire a gestire le mie emozioni.

Da quando ho cominciato ad insegnare yoga, mi faccio uno schema della lezione, un canovaccio. E anche se a volte mi sento un po' agitata, non appena chiudo gli occhi e comincio la pratica mi sento guidata e i movimenti fluiscono da soli e a volte anche differenti da quelli che avevo previsto.

Le parole delle persone alla fine delle

mie lezioni mi riempiono di Gioia.

Ho esplorato maggiormente la mia pratica seguendo video online, non riuscendo spesso e volentieri a recarmi in studio. Mi sono sfidata, giorno dopo giorno in modo sempre maggiore.

Mi sono data degli obbiettivi e ascoltata di più quando ero sola con il mio tappetino. Così, ho unito il desiderio di raggiungere un maggior numero di persone a quello di voler trasmettere anche la possibilità di praticare da casa o ovunque uno si trovi tramite i miei video online.

Una cosa non esclude l'altra. È bello ed importante praticare con un maestro ed

altri allievi dal vivo ma è anche importante sfruttare al meglio il poco tempo che uno ha a disposizione per srotolare il tappetino e dedicarsi almeno venti minuti al giorno.

Quello che dico sempre ai miei allievi o a chiunque desideri cominciare a praticare Yoga, è di non paragonarsi a nessuno perché ognuno ha il suo percorso unico ed irripetibile e di non spaventarsi se all'inizio sembra tutto difficile, è assolutamente normale!

È la prima volta ed è qualcosa di nuovo. Non ci abbiamo impiegato due giorni per imparare a camminare. C'è voluto tempo e fatica. Siamo caduti e ci siamo rialzati milione

di volte, però, ce ne dimentichiamo.

E invece dovremmo proprio ritrovare il nostro spirito fanciullesco ogni qual volta affrontiamo una Novità!

Uno sguardo ai numeri.

Sono 36,7 milioni gli americani che praticano Yoga mentre nel 2012 erano 20,4 milioni. In Italia si sfiorano i 2 milioni di praticanti quando nel 2011 erano un milione e 100 mila.

I numeri sono destinati a crescere e adesso vi dico anche il perché.

Solo in Italia, vivono 25 milioni di obesi, di cui 2 milioni e mezzo sono

bambini. Questo significa che soffrono questa condizione 23 milioni di adulti obesi, cioè il 46% del totale e 1.700.000 bambini, cioè uno su quattro.

Sono numeri incredibilmente enormi, spaventosi. Basti pensare alle terribili conseguenze che tutto questo comporta su ogni singolo individuo. L'obesità riduce in media di dieci anni l'aspettativa di vita. Ma quello che è addirittura peggio è che riduce di vent'anni l'aspettativa di vita in salute. Se si diventa obesi da giovani non solo si potrebbe morire prima, ma la qualità del vivere diverrebbe inaccettabile.

Solo in Italia ci sono 57.000 morti all'anno per malattie legate all'obesità,

che vuol dire più di 1.000 morti ogni settimana e 1 persona ogni 10 minuti.

Cosa ancora peggiore è una morte che arriva dopo anni di malattie, invalidanti e spesso gravi.

Purtroppo, finora, l'obesità viene considerata soprattutto come un problema estetico che una vera e propria malattia.

Ovviamente, non si muore di obesità, ma di malattie direttamente correlate, cioè di ictus, di malattie cardiovascolari, di cancro. Sovente le patologie non sono messe in relazione tra di loro.

È importante capire che lo stile di vita è

determinante. Se vogliamo prevenire dobbiamo insegnare ai giovani a mangiare bene e per farlo, dobbiamo essere i primi a dare l'esempio.

Questo, purtroppo costituisce un limite in quanto anche molti genitori non riescono a farlo. Riteniamo che l'informazione sia importante a partire dalla famiglia e dalla scuola.

In questo quadro riveste un'importante rilevanza la prevenzione.

Uno studio americano ha dimostrato che spendere un dollaro in prevenzione significa risparmiarne tre per la cura delle malattie.

Anche il movimento è importantissimo,

perché, nessuno fa più lavori pesanti, mentre i ragazzi non hanno più la possibilità di giocare in grandi spazi aperti, come un tempo.

Se insegniamo ai bambini a giocare e muoversi quotidianamente, lo faranno anche in futuro.

L'attività fisica costituisce, soprattutto nella società odierna che poco stimola al movimento per via di attività statiche, un "modus vivendi" da cui non poter prescindere.

Passare da un'attività sedentaria, cioè dai 5.000 passi al giorno che sono quelli che quotidianamente facciamo per vivere, ad un po' di movimento in più,

raggiungendo i 10.000 passi al giorno, vuol dire ridurre la possibilità di decesso di quasi tre volte.

Il vero problema persone inizia a troppo tardi.

è che la maggior parte delle

muoversi quando ormai è già

Riuscite a comprendere le conseguenze ed il vero significato di quanto letto sino ad ora?

Viviamo in un contesto ambientale in cui 25 milioni di persone sono destinate a morire prematuramente, con chissà quali atroci sofferenze.

Alle soglie del XXI° secolo, il quadro

sociale risulta abbastanza complesso e l'eccesso d'informazione tramite i mezzi di comunicazione di massa e le moderne tecnologie si traduce sovente in disinformazione.

I messaggi che pervengono nelle nostre case come le assordanti pubblicità televisive, ci propinano ogni giorno spot di alimenti non sempre utili al nostro organismo, come salumi, carni varie, merendine di ogni genere, bevande gasate, latticini e molto altro. In realtà, tutto questo, ci spinge in un'unica direzione: quella di acquistare alimenti in maniera indiscriminata e poco attenta allo stato di salute di bambini, adulti ed anziani.

Non è semplice dissociarsi da certi modelli e stili di vita legati ad una cultura storica e tradizionale che ha fatto dell'alimentazione mediterranea una modalità costante delle tavole nazionali e del mondo intero.

Seguire, poi, attività di tempo libero come lo yoga, associata ciascuna ad un'alimentazione "a misura" di

persona (vegetariana, vegana, ecc....) può costituire motivo di contestazione e disapprovazione dal 95% dei "consumatori", che non vi capiranno o molto semplicemente, la penseranno diversamente da voi.

Vi piacerebbe appartenere al quel 5% di

persone, disposte a cambiare stile di vita, sposandone uno fatto di movimento e cibo sano?

Vi piacerebbe raggiungere una forma perfetta, già nei prossimi 365 giorni?

Siete disposti a fissarvi questo obiettivo? Siete disposti a impegnarvi? Siete davvero convinti di poter cambiare?

Uscire dalla zona di comfort, lasciando alle spalle vecchie abitudini, può certamente costare tanta fatica, ma è solo così che riuscirete a riappropriarvi della vostra vita e del vostro benessere fisico e mentale.

Se avete risposto sì alle tre domande in alto, allora dovete essere disposti a cambiare le vostre abitudini.

Se volete cambiare la vostra vita, dovete cambiare abitudini e mentalità.

La maggior parte delle persone conduce la propria esistenza in modo quasi inconsapevole, con la tecnica del “laissez-faire”, sperando che tutto vada sempre bene.

La verità è che in salute, come nei rapporti di coppia o nel lavoro, nulla è scontato. E non è solo una frase fatta!

Dovremmo abituarci a programmare la nostra vita, fissando delle regole e

mettendo in agenda, come fossero degli appuntamenti importanti, tutto ciò che fa parte del nostro quotidiano.

Dal movimento, al cibo, senza dimenticare di fare la cosa più importante di tutte: condividere tutto questo con la persona che amate.

Condividere la passione per stare bene con la persona che amiamo, non solo ci aiuterà a fare squadra, aiutandoci a mantenere sotto controllo eventuali errori e dimenticanze, ma ci permetterà di rafforzare il nostro rapporto con chi amiamo.

Inoltre, aumenterà la voglia di fare l'amore più spesso e ciò ci permetterà

di ottenere ulteriori stimoli e benefici per la nostra salute.

Quando qualcuno si confida con me, dal vivo o via email, scrivendomi che il proprio rapporto di coppia non va, chiedendomi dei consigli come se fossi un'esperta di coppie, semplicemente rispondo loro con altre domande:

Da quanto tempo...

- Non fate l'amore?
- Non passeggiate insieme?
- Non fate la spesa insieme?
- Non cucinate insieme?
- Non fate sport insieme?

Potrei andare avanti con altre infinite

domande, ma le sospendo perché le risposte mi danno i brividi.

Alla prima domanda, mi sento spesso rispondere, “settimane” o addirittura “mesi”.

Per le altre sembrano quasi tutti stupiti, come se venissi da chissà quale altro mondo e l’unica cosa che mi sanno dire è:

“Ma noi non lo abbiamo mai fatto insieme!”

Il mio essere donna mi fa rabbrivire e nel contempo angosciare, ma mi limito a chiudere la mia amichevole consulenza elencando le seguenti affermazioni:

1) Se tu fai delle passeggiate solo con le

tue amiche e lui solo con i suoi amici, avete un problema da risolvere.

2) Se non fate la spesa insieme, per poi cucinare in modo sano, non avrete mai lo stimolo di migliorare la vostra alimentazione.

3) Se mangerete in modo diverso, pur alla stessa mensa, non potrete scegliere gli alimenti più adatti al vostro stile di vita.

4) L'uso di cibi complessi, ricchi di vitamine, proteine, grassi, potrebbe avere una ricaduta sul vostro fisico in termini di chili di troppo, col rischio di non piacere più al partner e a voi stessi.

5) Il non piacerci più e il non piacere al

nostro partner, farà ridurre il desiderio sessuale e ci allontanerà sempre di più da quest'ultimo.

6) L'allontanamento della coppia, porterà inevitabilmente ad una sorta di depressione e frustrazione, comporterà confusione mentale ed una che compenseremo rimpinzandoci di cibi, incuranti della qualità, finendo in un tunnel senza uscita.

Sembra drammatico, vero? Eppure è così!

Per evitare tutto questo ci sarebbe una soluzione molto semplice: smetterla di raccontarsi bugie con frasi tipo: “*Non ho tempo*” ed iniziare a praticare da

subito attività di come lo yoga.

A tal proposito ti ricordo che se stai cercando un programma di yoga che ti aiuti a migliorare il tuo stile di vita, ti basterà andare sul link seguente:

<https://www.elianadellanna.com/p/yoga-sumisura>

Spesso, capita che molti dei miei allievi ai corsi in palestra mi dicano: *“Sai, ieri sera avrei tanto avuto bisogno di una tua lezione e avrei fatto di tutto per poter praticare in quel momento.”*

Ecco perché consiglio a tutti di iscriversi al mio programma online Ready To Yoga!

Perché tutte le volte che avrai voglia di praticare una lezione, potrai prendere il tuo tablet, pc o smart tv, scegliere la smartphone, lezione che

preferisci e avermi lì con te, come se fossi la tua personal trainer di Yoga.

Se ci pensi, è una cosa straordinaria, visto che oggi, grazie a internet, abbiamo abbattuto i muri delle palestre ma anche del tempo e delle scuse per non fare nulla.

Viviamo in una delle epoche più straordinarie di tutti i tempi ed abbiamo la possibilità di goderci questa fantastica opportunità di libertà!

Non abbiamo più bisogno di prendere la

macchina, fare chissà quanti chilometri per cercare di raggiungere la palestra di yoga che faccia al caso nostro.

Non importa se vivi in chissà quale paesino sperduto e non hai nessuna palestra vicino. Ci sono io a raggiungerarti a casa tua, nella tua stanza, per poter praticare insieme la lezione quotidiana di yoga.

Il segreto della “Longevità” è importante sia per la salute fisica, di coppia ma anche di lavoro e consiste semplicemente nell’applicare le regole di cui vi ho parlato nelle righe precedenti, senza commettere l’errore di averle lette soltanto, ma di applicarle tutti i giorni della vostra vita.

Sei ancora dell'idea di vivere la tua vita in "balia delle onde" o inizi a credere che sia arrivato il momento di riprenderla in mano e di farne un capolavoro?

**Lo Yoga non prende tempo,
ti restituisce il tempo.
(Ganga Bianco)**

Programmati per ucciderci

La società ed i suoi Istituti come la famiglia, la scuola, le associazioni, persino la religione, ci hanno abituati nel corso degli anni a pensare al cibo e

al movimento in un modo non sempre rispondente al vero.

Il nostro benessere fisico e mentale, inizia dall'abbattimento di tutte le cattive abitudini e le convinzioni contesti di negative acquisite nel tempo e nei vita, che sin da bambini vengono inculcate di generazione in generazione.

Il vero problema di quando qualcuno ha delle convinzioni limitanti, non sta in ciò che abbiamo fatto sino a un determinato momento della nostra vita, piuttosto, quello in cui crediamo sino a quello specifico momento.

Se sin da bambina, mamma e papà, zii e

nonni, mi hanno detto che per crescere sana e forte, (come hanno realmente fatto con me), avrei dovuto mangiare la carne, questa costituirà una convinzione che mi accompagnerà per gli anni futuri!

Se mi dicono di essere potenzialmente anemica e per evitare di star male mi basta mangiare una fetta di carne, è naturale che lo farò, senza, data l'età, aver fatto una ricerca personale per una possibile alternativa.

Se la nonna ci regala un bicchiere o più di "bevanda gasata" in premio al fatto di aver finito i compiti o aver mangiato tutto, alimenterò la mia mente dando un valore positivo a quella bevanda gasata.

Per non parlare del fumo e delle sigarette!

Non intendo ovviamente criticarti, sappi infatti, che anch'io sono stata accanita fumatrice per molti anni e che ho iniziato a fumare esattamente per le stesse motivazioni di tutti I fumatori.

A scuola la maggior parte dei miei compagni fumavano e io per non sentirmi emarginata, iniziai a fumare.

Solo che poi quel gesto che mi faceva sentire grande e alla pari degli altri, ha instillato nella mia mente la convinzione che se non l'avessi fatto, avrei vissuto la mia adolescenza da sola come una sfigata!

E allora, siamo davvero dei gran sfigati!

Ma si può iniziare a farsi del male,
perché tutti fumano?

Che poi, finisci col perderne anche il
sapore! Non dire sciocchezze, neanche
con il caffè!

Eppure, abbiamo fissato nella nostra
mente l'idea che la sigaretta dopo il
caffè ci vuole: la sigaretta con gli amici
fa fighi; la sigaretta rilassa...

Ma guardiamoci allo specchio!

Quando sento rispondermi con la frase:
“Beh di qualcosa devo pur morire!” lì,
mi cadono davvero le braccia!

Ma non sarebbe più bello e corretto
pensare di quante cose “devo pur
vivere” invece di pensare di cosa “devo

pur morire?”

Ci siamo fatti inculcare nelle nostre menti, talmente tante convinzioni limitanti, che neanche le immagini terrificanti, riportate sui pacchetti di sigarette, ci fanno allontanare da quella schifezza, perché pensiamo che a noi, tanto, non succederà mai nulla. “E poi smetto quando voglio...!”

Un pò come quando ci mettiamo in testa che vogliamo iniziare una dieta: “*Da Lunedì mi metto a dieta!*” Peccato che il Mercoledì, quella dieta sarà già finita!

Ecco un'altra convinzione limitante che ci portiamo dietro e che ci fa decisioni. procrastinare tutte le nostre

Se voglio davvero iniziare una dieta, se voglio

smettere davvero di fumare, se voglio riprendere in mano la mia vita, prima che sia troppo tardi, quel Lunedì è già ora, adesso!

Tutto questo e molto altro è attribuito ad una frase che ci hanno detto troppe volte, troppo spesso sin da quando eravamo in tenera età: “Chi si accontenta gode!”

Mi piacerebbe incontrare quella persona che l’ha detta per la prima volta, chissà quanti migliaia di anni fa, per scambiare due parole!

Quanti genitori lo dicono quotidianamente ai propri figli, ed oggi molti di noi che siamo figli, lo ripetiamo ai nostri!

Se volete davvero bene ai vostri figli e volete mantenere longevo il vostro amore reciproco, smettetela da subito di dire questa frase assolutamente pericolosissima per la vostra vita!

Per avere una vita sana e longeva, non bisogna mantenere i piedi per terra, bensì, volare in alto. Sfido chiunque a non voler volare in alto.

Da lì si vedono cose straordinarie, opportunità gigantesche, ci si distingue dalla massa ed è tutto più limpido e

questo ci permette di avere una visione più chiara di dove stiamo andando e dove vogliamo andare.

Noi tutti, vogliamo una vita felice, ricca di benessere fisico e mentale, sia per noi che per le persone che amiamo.

Non sarebbe bellissimo vedere i nostri figli felici, che quotidianamente realizzano i loro desideri?

Non sarebbe meraviglioso vedere gli occhi della persona che amiamo, illuminarsi mille volte al giorno, perché ha deciso di tirare fuori quei sogni dal cassetto, trasformandoli in obiettivi che giornalmente riesce a realizzare?

Come sarebbe vivere la vita che

abbiamo sempre sognato e “contagiare”, con la nostra energia e felicità, tutte le persone che amiamo?

La vita è un percorso onirico, fatta di tanti piccolissimi sogni che vanno realizzati, giorno dopo giorno con il massimo entusiasmo e gratitudine per chi ci ha messo al mondo e per chi ha creato questo mondo.

Soltanto “volando in alto” vi potrete porre nell’ottica della longevità, i cui principi fondanti sono:

- **Alimentazione corretta**
- **Attività fisica adeguata all’età**
- **Passeggiate all’aria aperta**

- **Riduzione dello stress**
- **Capacità di ridere**
- **Igiene**
- **Contesti affettivi**
- **Prevenzione**

Soltanto sognando e iniziando a volare, avrete il coraggio di spegnere la sigaretta una volta per tutte; di smettere di mangiare in modo non equilibrato; di finirla di raccontarvi scuse per continuare a rinviare.

“La vita è adesso”, come dice uno dei miei cantanti preferiti e va vissuta al massimo, perché questo è solo un anticipo di ciò che vivremo “dopo”.

A prescindere da qualsiasi credenza religiosa, questa vita, merita davvero di essere vissuta al TOP, come dico sempre nei miei video!

“Stranamente, non abbiamo mai avuto più informazioni di adesso, ma continuiamo a non sapere che cosa succede.” (Papa Francesco)

È costituzione...

Ecco un'altra credenza limitante. La maggior parte delle persone crede che per essere magri, si deve nascere magri.

Nessuno nasce grasso, al massimo un pò paffutello in qualche occasione ma da lì ad essere sovrappeso, la differenza è notevole.

Mi fa sorridere, soprattutto quando vado al sud con il mio compagno, incontrare delle mamme o delle nonne molto abbondanti e sentire dire ai propri figli e nipoti, altrettanto in carne: *“Mangia che sei sciupato!”*

Persino io, che non ho mai avuto grasso in eccesso, ero riuscita ad ingrassare. Non scherzo!

Poi, fortunatamente, è arrivata la tournée teatrale a New York e mi sono subito rimessa in linea.

Se tutti mangiassimo con rispetto per noi stessi, facendo del movimento sano, durante il corso della giornata, saremmo tutti magri, belli ed in salute. Ve lo garantisco! Anzi, mettetevi alla prova!

Per essere magri ci vuole fortuna...

Questo, purtroppo, è ciò che persone che non si informano pensano molte

sulla qualità e caratteristiche degli alimenti e si lasciano guidare da amici e parenti, senza che questi abbiano nessun titolo, né conoscenza in merito.

Adesso, rispondi a questa domanda:
Perché farsi consigliare
sull'alimentazione o sul da persone non
movimento che dovresti fare esperte?
Eppure, tutti nella loro vita sperano di
poter

dimagrire. La speranza, tuttavia, non fa
gli addominali. La speranza non si mette
a praticare attività fisica come lo yoga.

Sul tappetino, la speranza, riproduce a
specchio ogni tuo singolo movimento.
Sono stata chiara?

Pensi che fare qualcosa per la propria
salute fisica e mentale e prevenire
malattie sia noioso? Forse dimentichi
quanto sia ancor più tedioso farsi

curare.

**“SE VUOI QUALCOSA
CHE NON
HAI MAI AVUTO, DEVI
FARE
QUALCOSA CHE
NON HAI MAI FATTO”**

Seleziona le tue amicizie e conoscenze!
Inizia a parlare con persone che tengono
al proprio benessere fisico e mentale;
documentati sulla sana nutrizione, sullo
yoga e sul movimento fisico. Infine,
immagina il tuo corpo come se fosse già
in perfetta forma.

Inizierai da subito a cambiare atteggiamento e mentalità e riuscirai finalmente a raggiungere ciò che sogni veramente.

Se pensi che in questo momento, tu non stia vivendo un periodo della vita particolarmente eccezionale, voglio aiutarti con un piccolo esercizio.

Lo yoga della longevità, vuole stimolarti a ritrovare la tua serenità fisica e mentale per poter finalmente

raggiungere una condizione perfetta. Per poterlo fare, dovrai creare situazioni di equilibrio e di condivisione tra mente e corpo.

Per essere forti è necessario rievocare ricordi belli, gioiosi ed emozionanti vissuti.

Ogni azione compiuta, ogni incontro fatto, emozioni vissute, hanno determinato la persona che sei oggi.

Questa sera, prima di andare a dormire, prendi carta e penna e scrivi tre esperienze che consideri più significative nella tua vita.

Descrivi nel dettaglio non solo l'evento in sé, ma soprattutto l'EFFETTO che ha avuto su di te: 1) Quali stati d'animo sentivi allora?

2) Cosa provi adesso nel ricordarli?

3) Che forma e colore daresti a queste emozioni?

Rivivere le emozioni vissute,
riassaporare le sensazioni provate, ti
daranno l'energia necessaria per gettare
le basi per una nuova vita ricca di
benessere fisico e mentale!

Ti consiglio, nei prossimi giorni di
creare un diario. Prendi un quaderno
esercizi e rileggili necessario.
personale su cui scrivi gli

ogni volta che lo riterrai

Il testo “Yoga della Longevità” non ha
finalità d'intrattenimento, ma è un
manuale informativo che porterai
sempre con te e potrai leggere e
rileggere ogni volta che lo riterrai

opportuno.

Il tuo percorso verso la longevità sana è appena iniziato.

Ed ora, parliamo di te...

Prima di comprare questo libro, sapevi già di poter trovare qualcosa di utile. Probabilmente, leggendo qualche pagina, hai condiviso alcuni principi, trovandoli conformi al tuo sentire, al tuo modo di percepire corpo e mente.

Come già detto precedentemente, questo libro ha carattere squisitamente pratico e si propone di fornirti indicazioni per raggiungere risultati ottimali. Quindi adesso tocca a te!

Leggi la sintesi di questo capitolo in fondo pagina e poi, se ancora non lo hai fatto, torna a fare l'esercizio precedente.

- Fai un elenco di luoghi comuni limitanti e depotenzianti relative al cibo ed al movimento.
- Esamina i problemi più frequenti che incontri in relazione al cibo e al movimento e confrontali con la lista che hai appena stilato.
- Analizza i tuoi punti di forza.
- Trova un gruppo alla pari con cui condividere i tuoi obiettivi.
- Leggi informazioni sul valore nutrizionale degli alimenti.

- Comunica con persone che già hanno conseguito i risultati che anche tu vuoi raggiungere.

Capitolo secondo *Stili di vita*

Non ti basterà leggere questo o altri libri per raggiungere la longevità sperata e che meriti, se non deciderai di impegnarti a modificare una volta per sempre le tue abitudini.

La conoscenza è uno strumento potentissimo per potersi migliorare in ogni settore dell'attività produttiva e non.

Gli stili di vita, tuttavia, non sempre coincidono nei diversi soggetti sociali,

ma spesso entrano in conflitto non appena si scontrano con altri discordanti, conformi alla maggioranza, ma che contrastano con le nostre abitudini e facciamo fatica a cambiare.

Prendete un fumatore accanito. Continua a fumare, nonostante la campagna di sensibilizzazione e deterrenza che troviamo sui pacchetti di sigarette ci fornisca la totale consapevolezza degli effetti negativi del fumo.

È talmente forte e radicata l'abitudine al fumo che è come se si fosse ciechi davanti alla palese evidenza di potersi ammalare gravemente.

Hai mai provato a parlare con un amico, un familiare, provando a dissuaderlo dal

fumare? O se sei un fumatore, ti è mai capitato che qualcuno lo facesse con te? Quali sono state le reazioni nell'uno e nell'altro caso?

Probabilmente ti sarai innervosito e avrai provato subito a cambiare discorso.

La motivazione va ricercata nella consapevolezza che è vera, verissima l'affermazione sulla nocività del fumo, ma la mente ama giacere nel guanciale del non-cambiamento.

Perché cambiare una sola del 95% delle abitudini dell'uomo, seppure impegno, coraggio, volontà.
pericolosa, richiede molto

determinazione e forza di

La stessa cosa vale per l'attività fisica. Viviamo le giornate, sulla sedia del nostro ufficio per otto, dieci o addirittura dodici ore o più e quando torniamo a casa, ci buttiamo sul divano a mangiare un panino davanti alla televisione, pensando di rilassarci.

Passano i giorni, le settimane, i mesi e addirittura gli anni e ci sentiamo sempre più stanchi, svogliati e totalmente privi di energia.

Poi, iniziamo ad avvertire I primi dolori: alla testa, gambe, schiena, cervicale, spalle e così via ed iniziamo ad assumere farmaci per alleviare il

dolore.

Crediamo di aver fatto la cosa giusta, ma quel farmaco che, solo al momento ha alleviato quel fastidio insopportabile, colpisce lo stomaco.

Allora, iniziamo una serie infinita di visite costose dal medico che ci esorta a comprare e a prendere ulteriori farmaci che proveranno a rimetterci in sesto ma che in realtà, faranno lo stesso gioco dei primi farmaci assunti.

Esattamente come la ruota di un criceto.
Hai presente?

Immagina un criceto dentro la sua ruota che corre senza fermarsi mai e senza una

direzione. Non sa dove sta andando, ma nonostante tutto, anche se stanco, continua a correre all'interno della sua ruota senza fermarsi, fino allo sfinimento totale, finché qualcuno o qualcosa ferma la ruota, prima che sia troppo tardi.

Noi ci comportiamo alla stessa stregua di quell'criceto, abusiamo non prenderci cura di noi stessi.

Abbiamo preferito il divano e la televisione piuttosto che il tappetino dello yoga. Abbiamo preferito ricorrere ai farmaci anziché uscire all'aria aperta e fare una passeggiata o magari una corsetta salutare.

Quando pensi di sentirti stanco, in realtà

sei affaticato dall'essere rimasto fermo tutto il giorno ed il tuo corpo ti sta chiedendo letteralmente una boccata di ossigeno.

Come facciamo ad assumere ossigeno e soprattutto, perché è importante farlo?

Ti rispondo, ponendoti un'altra domanda: riusciresti a vivere senza mangiare e bere?

Certamente no. Allo stesso modo non riusciresti a vivere senza ossigeno.

Acqua, cibo e ossigeno sono tutti elementi vitali, senza i quali non sarebbe possibile vivere.

Ecco perché è importante fare yoga e fare una corsetta o una bella passeggiata

ogni giorno.

Lo yoga è tecnica/medicina naturale che aiuta a rilassare i muscoli del corpo, indolenziti dalle lunghe ore di lavoro mentre la corsa è la benzina naturale che dona al corpo l'ossigeno necessario di cui hai bisogno per vivere bene, con energia ed entusiasmo.

**“Ci si può drogare di cose buone... E una di queste è certamente lo sport.”
(Alessandro Zanardi)**

Buona o cattiva, un'abitudine non necessita sforzi. Obiettivo di questo

manuale è applicare nel quotidiano quanto appreso.

Ricordate la prima volta che siete andati in bicicletta?

All'inizio aveva le rotelline per tenervi in equilibrio. Successivamente, gradualmente, sono state tolte, procurandovi qualche caduta, da cui vi siete rialzati, determinati a guidarla senza difficoltà.

Quando prendiamo la patente ed iniziamo ad andare in macchina da soli, le prime volte, ci sentiamo impacciati e tutti quelle azioni come premere la frizione, cambiare la marcia, mettere la freccia, accelerare, frenare, ci fanno

sentire davvero goffi ed inadeguati.

I giorni passano e tutti quei gesti, che prima ci sembravano infiniti, finalmente diventano familiari, rientrano nel novero delle abitudini. C'è voluto un pò d'impegno ma ne è valsa decisamente la pena.

Ecco quello che dobbiamo fare. Imparare ciò che è buono e farlo diventare automatico, appunto una buona abitudine.

Spesso, mi piace ricordare quanto io apprezzi la mia professione.

Mi alzo al mattino, faccio una buona colazione, inizio a rifornirmi di ossigeno per me e la mia Mimì facendo una bella

passaggiata al parco e poi sono pronta per incontrare i miei studenti nelle varie classi che ho in giro per Torino.

Ci sono alcuni giorni in cui faccio attività fisica anche per oltre dieci ore e la cosa bella è che non sono mai stanca.

Quello che faccio risponde ai miei interessi, non mi crea stress, seguo una corretta dieta alimentare, bevo almeno due litri di acqua al giorno e fornisco sempre una maggior quantità d'ossigeno per il mio corpo con il movimento.

Spesso, a chi mi chiede: Ma perché regali le dirette sul gruppo Facebook Ready to Yoga,
(<https://www.facebook.com/groups/>

2139016819702412/)

o i video gratuiti sul canale YouTube

Eliana Dell'Anna

(

<https://www.youtube.com/elianadellanna>

),

rispondo che lo yoga mi fa stare bene e che se fa stare bene me, può farlo ad altre persone e questo mi riempie di gioia.

Qualcuno mi scrive di essersi avvicinato allo yoga per la prima volta seguendo me e che già dopo le prime lezioni, ha riscontrato dei benefici che nemmeno immaginava.

Altri mi scrivono di essere riusciti ad allontanare il dolore alla cervicale come pure altri fastidi.

C'è chi ha completato la challenge dei 30 giorni di yoga, all'interno del mio canale YouTube Eliana Dell'Anna e decide di entrare in Ready to Yoga Academy, dove sono inserite già circa 70 lezioni e dove prevedo di caricarne altre 250, entro la fine dell'anno.

All'interno di Ready to Yoga Academy, è possibile trovare davvero un mondo di pratiche yoga rivolte a tutti gli utenti. Dal principiante all'avanzato, con l'obiettivo di far perdere peso, lenire dolori agli arti ed alle articolazioni e molto altro ancora, con

un programma di grande successo: lo
“Yoga su Misura”.

Ecco il link per accedere:

(
<https://www.elianadellanna.com/p/yoga-sumisura/>)

Decidere di creare un programma di
yoga online, è stata la scelta migliore
che io potessi fare nella mia vita.

La soddisfazione di leggere
giornalmente i commenti delle persone
che mi dicono di aver adottato la buona
abitudine di praticare yoga e di lavorare
per se stesse, per raggiungere il proprio
benessere fisico e mentale, da

soddisfazioni enormi.

Molte di loro, tengono a postare sul gruppo Facebook Ready to Yoga, le foto per mostrarmi i loro miglioramenti.

Ciò incentiva gli altri studenti presenti all'interno del gruppo a fare sempre meglio.

Tutto ciò determina un coinvolgimento entusiasmante per me e per chi mi segue, riuscendo ad accrescere in tutti l'autostima.

Ecco il segreto dello Yoga della Longevità! Adottare la buona abitudine di fare del bene, a se stessi e agli altri.

Nel momento in cui sto scrivendo questo

libro, il gruppo Facebook Ready to Yoga, nato appena nel Settembre del 2018, conta già 8.649 iscritti e la mia pagina professionale Facebook o k elianadellannadancer è seguita da 5.569 persone.

(<https://www.facebook.com/elianadellannadancer/>)

Le lezioni gratuite sul mio canale YouTube Eliana Dell'Anna, anch'esso aperto da non molto, hanno migliaia di visualizzazioni a video e gli iscritti sono già oltre 3.000.

Ma il maggior numero dei “affezionati” li ho su Instagram, dove pubblico le mie foto con le asana del giorno e brevi

video e mini pratiche quotidiane, con
con oltre 12.000 follower.

([https://www.instagram.com/
elianadellannadancer/](https://www.instagram.com/elianadellannadancer/))

Questo è solo l'inizio. La potenza dello
yoga online è sempre maggiore!

E' così possibile raggiungere e
abbracciare le persone, attraverso
internet, incrementando la voglia di
benessere che è in ognuno di noi.

Online o dal vivo in palestra, praticare
yoga è un'abitudine perfetta per
costruire la strada verso la longevità.

Solo contro tutti...

Desidero raccontarvi un'esperienza vissuta da una persona a me molto vicina e che ho custodito quale “soluzione di caso”.

Si tratta della preparazione alla maratona da parte del mio compagno che ho seguito davvero con molta ammirazione. Lui, non ha mai amato correre, nonostante abbia fatto sempre sport.

Poco più di due anni fa, al nostro arrivo a Tenerife, mi raccontò della sua improvvisa voglia di voler prepararsi alla maratona. Ancora non sapeva quale sarebbe stata la prima, anche se ambiva già a quella di New York.

Ho seguito tutte le fasi dell'

”antecedent”, a cui si è preparato completamente da solo, senza l’ausilio di alcun trainer.

Ogni giorno, correva 5 o 10 km al massimo, che erano già tanto, ma di certo, non sarebbero bastati per affrontare una maratona lunga 42,150 km.

Durante questa lunga preparazione, c’erano soprattutto tre difficoltà che lo tormentavano: la prima era legata alle alte temperature di Tenerife. Perché, in tutti i mesi dell’anno, da Gennaio a Dicembre, le temperature superavano di gran lunga i 25 gradi, tutti i giorni.

Correre con quel caldo, a qualsiasi ora

del giorno, era un ostacolo da superare ed un'abitudine da acquisire, non indifferente.

La seconda, per me la più importante, era mentale. Doveva acquisire quell'abitudine alla resistenza a cui non era assolutamente preparato e per farlo doveva sconfiggere le vocine interiori che gli urlavano: "*Fermati o starai male!*"

La terza, la peggiore forse, consisteva nell'abituare il proprio fisico ed i muscoli ad accettare quel tipo di allenamento.

Quasi tutti i giorni, cercava di capire quale fosse il momento meno caldo,

indossava le scarpe da tennis e via ad allenarsi.

Una delle cose più belle che aveva a suo favore, era la strada che costeggiava il mare per tutti i chilometri che raccontava, gli percorreva e che, come mi regalavano un odore ed una

sensazione senza eguali.

Era da solo contro il caldo, le sue voci interiori e i dolori alle gambe dovuti anche all'acido lattico.

Dopo un anno di preparazione e alcune gare di 10 e 21 km, corse nella stessa Tenerife, si sentì pronto per la maratona di New York.

Ma a volte il destino è beffardo e proprio due settimane prima della partenza per New York, dove avrebbe corso la sua prima maratona, durante un allenamento, sentì una fitta molto forte al bicipite femorale sinistro.

Tornando in Italia, dovette constatare di essere costretto a fermarsi. Trascorsero le settimane ma il dolore non cessò.

La voglia di perseguire il suo obiettivo era più forte di tutto, così, nonostante il consiglio dei medici che gli suggerivano di rimandare, ricominciò ad allenarsi.

A questo punto, entro in scena io e vista la sua determinazione (o testardaggine come sarebbe meglio dire!), gli impongo

molto democraticamente di praticare yoga con me almeno tre volte la settimana.

Così mi adopero a mettere a punto un programma di lezioni, strutturate appositamente per lui ed il suo problema.

Gli allenamenti continuano, così come le lezioni di yoga con me.

Ogni volta che praticava yoga, il dolore sembrava sparire, ma non appena scendeva in strada ad allenarsi, il dolore, soprattutto quando correva per più di 30 km, tornava a riacutizzarsi.

Siamo ad Ottobre 2018 e ad un mese dalla maratona di Torino, deve decidere

se continuare ad allenarsi o provare a fermare gli allenamenti e tentare il tutto e per tutto il giorno stesso della gara.

Scegliamo di comune accordo quest'ultima soluzione. Per un mese, dedica il suo tempo a praticare esclusivamente yoga sotto la mia attenta ed amorevole guida e la mattina del 4 Novembre, lo accompagno alla griglia di partenza.

Decide di portare il cellulare con se, che lega al braccio e le cuffie alle orecchie, così da poterci sentire di tanto in tanto lungo il percorso e magari incoraggiarlo ad andare avanti sino al traguardo.

D'altronde, non si allenava da oltre un mese e non aveva mai corso più di 30 km tutti in una volta.

Ma quel giorno le cose sembrano andare a suo favore, tanto che durante i primi 21 km non sente dolore, realizzando un tempo di 2 ore e 20 minuti. Non male per uno che non si allena da un mese!

Ma dal trentesimo chilometro in poi, la magia svanisce. Ad abbandonarlo non è solo la gamba sinistra ma anche quella destra e i piedi si sono gonfiati talmente tanto, da provocargli diverse vescicolette che esplodono man mano che avanza.

Il dolore è molto forte e lo capisco dalle

lacrime e dai singhiozzi che sento al telefono. Mancavano ancora 12 km, che per chi ne ha corsi già 30, sono davvero tanti. Soprattutto se non si è al massimo della forma fisica.

Nonostante tutto, decide di andare avanti, passo dopo passo, chilometro dopo chilometro.

Ormai era diventata una sfida contro il dolore e lui aveva scelto di cogliere l'occasione per sviluppare l'abitudine al dolore.

Da lì in poi, sono rimasta praticamente tutto il tempo al telefono con lui e gli ultimi 150 metri ho urlato di gioia come se avessi tagliato io quel traguardo. Ormai stremato, gli sono andata incontro

per abbracciarlo e per mettergli la medaglia al collo che tanto aveva sudato e meritato.

Sembra incredibile, ma dopo quella maratona e dopo essersi ripreso, dopo qualche giorno, il dolore che lo tormentava al bicipite femorale era sparito, così come tutti gli altri.

A distanza di 5 mesi, proprio qualche settimana fa, ha corso la sua seconda maratona, quella di Roma e l'abitudine alla fatica, alla presenza del dolore, alla determinazione che ha sviluppato gli hanno donato la voglia di mettersi ancora in gioco e di iscriversi alla sua terza maratona, che correrà il prossimo

Ottobre a Berlino.

Questa è una vicenda che ho molto a cuore, perché vissuta da vicino ma potrei raccontarvi di centinaia di altri vissuti di persone che hanno avuto successo, grazie alla propria determinazione.

Non si può non ricordare la storia di Alex Zanardi, il famoso pilota di Formula Uno che il Settembre del 2001, perse entrambe le gambe durante un brutto incidente in gara e che ha ostinatamente alimentato la sua voglia di rimettersi in gioco, affrontando numerose difficoltà e diventando più volte campione del mondo e paralogico con al sua handbike.

Lo stesso vale per la vicenda di Giusy Versace, che dopo aver subito un grave incidente lungo la Salerno - Reggio Calabria, decise di riprendere in mano la propria vita, iniziando a correre con un paio di protesi in fibra di carbonio, riuscendo a partecipare alle Paraolimpiadi di Londra nel 2012 e alla famosa trasmissione televisiva di Rai 1, Ballando con le stelle.

Ci sono milioni di storie incredibili come queste che ricordo per far comprendere che se sono riusciti loro ad allenare il proprio corpo e la propria mente alla vittoria, sconfiggendo le credenze limitanti che potevano

bloccare la loro vita, allora, chiunque può, sin da subito superare le difficoltà, rimodulando situazioni pregresse in nuove e migliori abitudini.

Ecco qui di seguito sei buone abitudini che, in base alla mia esperienza, consiglio e che puoi applicare da subito per ambire alla strada verso la longevità:

- 1) Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno
- 2) Prova a mangiare alimenti che siano senza glutine.
- 3) Preferisci legumi, frutta e verdura e in generale una dieta prevalentemente vegana, alla carne.
- 4) Fai tutti i giorni almeno una pratica di Yoga di 20 minuti.

5) Fai, se puoi, una passeggiata o una corsetta di almeno 20 minuti ogni giorno.

6) Prima di andare a dormire, e poi al risveglio, pratica una meditazione di 5 minuti che ti aiuterà a prendere sonno, dormire serenamente e svegliarti con una grande energia.

“Essere depressi è un’abitudine; essere felici è un’abitudine; e la scelta spetta a te.” (Tom Hopkins)

E' noto che l'abitudine è un comportamento reiterato nel tempo che non sempre ha dei risvolti positivi e non determina libertà di scelta. Tuttavia tra l'opzione depressione/malessere/malinconia e l'altra proiettata in direzione della felicità, corre una sostanziale differenza.

Come possiamo, dunque, trasformare un'abitudine negativa in positiva? Ci sono emozioni come la rabbia, frustrazione, disagio, imbarazzo, che non fanno stare bene. Ogni volta che percepiamo tali sensazioni, è segno che il corpo e la mente ci stanno inviando evidenti segnali di urgenti mutamenti.

Sai che tutte le emozioni, anche quelle

che consideri negative, contribuiscono alla crescita di ogni persona?

E' proprio a questi diversi aspetti dell'affettività che è opportuno prestare particolare attenzione, che se ben interpretati possono assumere il valore di dono nell'ottica della longevità.

Se per esempio, sei frustrato, tale status è sintomo di possibilità di miglioramento rispetto alle condizioni pregresse.

Più che di una proiezione negativa, si tratta di UN INVITO AD AGIRE che suggerisce che qualcosa non va e che dovrai escogitare una strategia per migliorare la situazione che stai

vivendo, adesso, senza perdere altro tempo.

Cosa devi fare da subito? Prendi il tuo diario di bordo ed ogni giorno, allorché ti capita di avvertire una sensazione negativa, scrivila per poterla analizzare meglio e quindi affrontala per superarla.

Segui queste indicazioni, rispondendo alle domande che ti suggerisco:

- Quale emozione sto provando?
- Quale sensazione fisica avverto ed in quale parte specifica del corpo?
- In quali altre circostanze mi capita di sentirmi allo stesso modo?
-

Quali sono le conseguenze che in

passato mi hanno determinato questa sensazione?

- Come vorrei sentirmi realmente?

L'inconscio ti sta suggerendo che è ora di agire subito per cambiare ciò che non ti fa star bene: ascoltalo!

Adesso tocca a te!

Leggi la sintesi di questo capitolo a fondo pagina e poi, se ancora non lo hai fatto, percorri nuovamente le fasi dell'esercizio precedente.

- Fai un elenco di cattive abitudini e trasformale in buone abitudini.
- Fai un bilancio mensile sui cambiamenti positivi che sei riuscito ad

attuare.

- Scrivi quali azioni ti hanno condotto ad ottenere benessere fisico e mentale.
- Controlla il peso.
-

Stila un piano d'azione giornaliero, settimanale, mensile e descrivilo sulla tua agenda.

- Elenca gli obiettivi che vuoi raggiungere e su cui stai lavorando.

Capitolo terzo

Alimentazione e problematiche alimentari.

Il principale compito dell'alimentazione è quello di garantire il fabbisogno energetico dell'organismo. Con questo termine si definisce la quantità di

alimenti necessaria per mantenere le funzioni vitali, cioè per reintegrare il dispendio energetico dovuto al ricambio cellulare, al battito cardiaco ed alla circolazione sanguigna.

Tale esigenza energetica viene espressa in calorie che derivano dall'assunzione di nutrienti:

Carboidrati : forniscono al corpo, direttamente o attraverso una serie di elaborazioni chimiche, il glucosio. Questo zucchero costituisce il combustibile di utilizzo immediato, evitando che il corpo usi le proteine a fini energetici, lasciando loro il ruolo fondamentale di “costruzione” delle

strutture corporee. Ne sono ricchi soprattutto pasta, pane e tutti i suoi derivati, riso, cereali e legumi.

Lipidi: sono necessari perché agevolano la sintesi delle vitamine liposolubili. Sono preferibili quelli di origine vegetale, come l'olio extravergine d'oliva, rispetto a quelli animali, presenti soprattutto nelle uova, nel latte, nei formaggi e nelle carni grasse.

Proteine : concorrono a costruire, riparare e mantenere sane le cellule ed i tessuti. Si suddividono in animali e vegetali. Il corpo umano non è in grado di produrre da solo tali nutrienti e quindi

le deve trarre esclusivamente dagli alimenti.

Si trovano in alimenti di origine vegetali come: seitan, cereali, legumi, soia e derivati, frutta secca, semi, alghe ecc...

Le **vitamine**: queste sostanze, presenti in particolare nei vegetali possono essere assunte già “pronte per l’uso” (vitamina C) oppure sotto forma di provitamine, che dovranno essere trasformati dall’organismo.

La provitamina D, che si trova soprattutto nel latte e nei derivati, viene trasformata in vitamina nel corpo per azione dei raggi solari.

Sali minerali :

- Calcio, rende resistenti ossa e denti; è un trasmettitore dei segnali nervosi e aiuta la contrazione muscolare (cuore compreso).
- Ferro, aiuta a formare la molecola dell'emoglobina, il "mezzo" su cui viene trasportato l'ossigeno.
- Zolfo, rende i capelli più resistenti e mantiene in salute la pelle.
- Potassio e sodio, regolano gli scambi di elettricità tra l'interno e l'esterno delle cellule.
- Cobalto costituisce il fondamento del gruppo vitaminico B12.

Fibre alimentari : ne sono particolarmente ricchi gli alimenti

vegetali. Favoriscono il senso di sazietà nello stomaco, ritardano l'assorbimento di nutrienti come grassi e zuccheri, rendono le feci più soffici, ne aumentano il volume e aiutano a combattere la stitichezza.

Le non idrosolubili sono rappresentate soprattutto da cellulosa, emicellulosa e lignine. Trattengono ciò che non è utile nel processo digestivo – oltre a colesterolo e sali prodotti dalla bile – e si mescolano alle feci.

Le fibre idrosolubili come le pectine e le mucillagini, appena giungono in contatto con l'acqua la assorbono rigonfiandosi, dando senso di sazietà ed incorporano colesterolo e zuccheri,

aiutano l'attività dell'intestino.

Le problematiche dell'alimentazione si possono riassumere in sette punti:

1) Consumo esagerato di zuccheri.

Per ovviare a questo problema elimina zucchero, dolcificanti, dolci; riduci i carboidrati raffinati (pasta, riso, pane bianco) e assumi solo le versioni integrali in dosi moderate; riduci il consumo di alcol.

2) Errata assunzione di grassi saturi.

Elimina i grassi idrogenati, riduci al minimo i grassi saturi (burro, carni grasse, insaccati), aumenta i grassi monoinsaturi e polinsaturi (noci, semi, olio d'oliva, olio di semi di lino).

3) Errata distribuzione dei macronutrienti Aumenta verdure e legumi, riduci i carboidrati e gli zuccheri.

4) Alimenti con scarso contenuto di micronutrienti.
Elimina i cibi raffinati, aumenta il consumo di verdure.

5) Alimenti con scarso contenuto di fibre. Aumenta l'assunzione di verdure, legumi e noci e sostituisci i carboidrati raffinati con quelli integrali (pane, riso, pasta integrali e altri grani come il miglio, il grano saraceno).

6) Alimenti con limitato equilibrio acido-base Riduci i cibi acidificanti (latte e derivati, sale) e aumenta quelli alcalinizzati (legumi, verdura, frutta, noci, semi).

7) Alimenti con scarso equilibrio sodio-potassio. Riduci il sale da tavola e l'assunzione di cibi raffinati e trattati, riduci o elimina latte e formaggi; aumenta le verdure e i legumi.

Un esempio eclatante...

Anche se non sei appassionato di tennis, molto probabilmente avrai sentito parlare di Novak Djokovic, detto Nole, famoso tennista serbo.

Ritenuto uno dei tennisti più forti della storia, attualmente occupa la prima posizione del ranking ATP da singolarista, che ha impegnato un totale di 251 settimane della sua carriera, di cui 122 consecutive.

Per Djokovic, il 2011 è stato un anno da sogno. Tutti i giornalisti sportivi hanno definito quella stagione, “la migliore stagione del tennis”, durante la quale questo ragazzo, che oggi ha 31 anni, ha vinto 10 titoli, 3 Grandi Slam e 43 match consecutivi.

Eppure, fino a due anni prima, riusciva a stento a completare un torneo.

Come ha fatto un giocatore tormentato da dolori, difficoltà respiratorie ed

infortuni sul campo a diventare improvvisamente il numero uno al mondo?

La risposta è sorprendente: ha cambiato alimentazione.

Djokovic ha cambiato atteggiamento mentale, eliminando l'alimento che la maggior parte dei nutrizionisti gli aveva consigliato sino a quel momento: il grano integrale.

Sono convinta che anche tu, come ho fatto io sino a non molto tempo fa, ti stia chiedendo:

Ma come è possibile eliminare un ingrediente presente ovunque nell'alimentazione?

Anch'io mi sono posta la stessa domanda, finché, ho cambiato il mio regime alimentare e che adesso ti vado a raccontare.

Immagina che, da una ricerca accurata da me condotta sugli alimenti, moderno e quindi, non è emerso che il grano

naturale ma trattato e modificato geneticamente, con uso di sostanze azotate e pesticidi risulta, ovviamente, dannoso alla salute.

Tale cereale è costituito all'80% di glutine che può comportare celiachia in soggetti geneticamente predisposti. Con elevata probabilità, può indebolire la performance mentale e fisica di ogni

persona a prescindere dalle sue potenzialità, caratteristiche e motivazioni.

Vi è mai capitato di sentirvi gonfi ed appesantiti pur non avendo mangiato molto?

Il grano interagisce con il sistema digestivo e può provocare in soggetti vanno dal reflusso predisposti, disturbi che

gastrico alla colite. Può innescare infiammazioni diffuse (rigidità e dolori articolari) e favorire le malattie autoimmuni, come l'artrite reumatoide.

Addirittura può causare disturbi mentali

e nei bambini, anomalie comportamentali o dell'apprendimento.

Stai combattendo con la temuta pancetta? Beh, anche se piccola, non costituisce soltanto un problema estetico, ma è sintomatica di qualcosa di più.

Il grano ha la proprietà di stimolare l'appetito e quindi può far aumentare di peso anche atleti professionisti che si allenano per ore ed ore ogni giorno.

Il grano, è soltanto uno degli alimenti che dovremmo eliminare dalla nostra tavola per ridurre malesseri come il mal di testa o altri sintomi collegati alla sua assunzione.

E' bene che tu prenda sul serio i miei consigli ed ogni pagina di questo manuale.

Quando ho conosciuto Seby, il mio compagno, lo prendevo in giro per via della quantità enorme di fazzoletti di carta che usava durante la giornata.

Gli dicevo che se avesse conservato un euro per ogni pacchetto di fazzoletti consumato, saremmo stati già ricchi!

Lui mi raccontava che erano le parietarie e le graminacee che gli facevano venire quell'insopportabile allergia che lo costringevano a soffiarsi spessissimo il naso.

C'erano periodi molto difficili,

soprattutto nel periodo primaverile, in cui i pollini, gli provocavano crisi d'asma accompagnati da continui starnuti.

C'erano giorni che non riusciva nemmeno ad alzarsi dal letto in quanto si sentiva sfibrato.

Durante il periodo estivo, lavoravamo nei villaggi turistici in giro per l'Italia. Spesso, durante questi mesi lavorativi, avevamo poco tempo da dedicare a pranzi e cene.

All'interno di questi villaggi i tempi sono molto serrati ed a volte si lavora anche diciotto ore al giorno.

Dimagrivamo molto, per via del poco

cibo assunto e per la perdita di liquidi. Lui finiva la stagione con quindici chili in meno. Sembrava un fantasma.

Nonostante tutto, non capivamo come mai la forza e l'energia in corpo, fosse sempre alta.

Quell'energia, non era la stessa di quella avuta durante il resto dell'anno. Ogni sintomo allergico spariva, come se non soffrisse di nulla.

Con il trascorrere del tempo, abbiamo deciso di fare delle prove, aggiungendo e togliendo gli alimenti che durante la stagione estiva in villaggio, non mangiavamo.

Il risultato è stato molto interessante:

l'alimento principale che gli provoca quel tipo di intolleranza, è il latte e di conseguenza tutti i suoi derivati. Dicono che il latte "fa bene alle ossa". Ma chi lo afferma dovrebbe documentarsi meglio...

Diverse ricerche epidemiologiche dimostrano che l'osteoporosi e le fratture ossee sono più comuni tra le popolazioni che consumano molti latticini e altri alimenti animali piuttosto che tra le popolazioni tendenzialmente vegetariane.

Altri studi inoltre rilevano che una alimentazione ricca di frutta e verdura è associata ad una maggiore densità ossea.

Vari studi, tra i quali l'Harvard Nurses' Health Study, che ha seguito clinicamente oltre 75.000 donne per dodici anni, dimostrano che l'aumentato consumo di latticini è associato ad un rischio di fratture più elevato.

Il calcio alimentare è presente soprattutto in tutti i tipi di cavolacee, nelle verdure a basso contenuto di ossalati (tutte le verdure a foglia eccetto spinaci e bieta), nelle mandorle, semi di sesamo, cereali integrali, legumi. Non va sottovalutato l'apporto di questo elemento ad opera delle acque minerali.

Bisognerebbe notare con maggior attenzione che, dopo lo svezzamento, nessun Mammifero continua a bere latte,

neppure quello della propria specie, perché le esigenze nutrizionali dell'adulto sono completamente differenti da quelle del neonato. Il Latte è presente in un'infinità di prodotti che quindi sarebbe opportuno consumare in maniera più moderata, nel rispetto, soprattutto, delle problematiche individuali.

Dal latte in bottiglia ai suoi derivati più diretti, come panna, yogurt, burro, formaggi, creme, panna, si passa a quelli in cui il latte non si vede ma c'è: gelati, biscotti, pane, cioccolata, merende per bambini...

Certo, magari in alcuni casi non è tutto

latte, ma una buona componente di latte in polvere esiste, specialmente nei prodotti destinati ai bambini.

Non vorrei tediarti, ma se tutto ciò che stai leggendo ti infastidisce, ricorda che il problema alimentare ha gli stessi effetti nefasti di quelli del fumo.

Se fai notare ad un fumatore che la sigaretta fa male e che prima o poi lo condurrà su un letto di ospedale, lui andrà via offeso o cercherà comunque di cambiare discorso.

Questo è ciò che potrebbe accadere a te in questo momento.

Certo tu, come facevo anch'io sino a qualche anno fa, ami mangiare la pizza,

la pasta, il pane, i dolci, la carne, le patatine fritte, le salse ed è quasi impossibile in questo momento pensare di poterne fare a meno, giusto?

Ebbene, sei in errore e voglio dimostrartelo.

Prima di tutto, hai mai visto una mia foto o video? Non per chiederti se o quanto sono in forma, ma per farti notare che non ho un filo di grasso.

Penserai: “Certo, tu fai attività fisica tutto il giorno!”

Credimi, se mangiassi tutti quei cibi citati sopra, probabilmente non basterebbero lunghissime ore di corsa

ogni giorno per salvarmi dal grasso addominale.

Adesso sta a te. Puoi continuare con la lettura di questo libro e salvaguardare la tua salute verso la longevità che meriti o continuare a provare sofferenze.

Se sei indeciso, voglio invitarti a fare un esercizio. Prendi un martello, come quando attacchi un chiodo alla parete e prova a dartelo sul dito. Fermati! Sto scherzando!

Se piantando un chiodo, invece di colpirlo, hai colpito il dito, avrai notato, al di là del dolore, che il dito si è gonfiato: quel gonfiore è causato da un'inflammazione.

Immagina adesso, che quella stessa infiammazione si produca dentro il tuo corpo, senza che tu la possa vedere: è ciò che accade se ci alimentiamo in modo inadeguato.

Prima di arrovellarti sul cosa sia più o meno utile e corretto mangiare, ti suggerisco comunque di fare un esame del sangue chiamato ELISA, che ti aiuterà ad individuare le possibili sostanze nocive al tuo sistema immunitario.

Viviamo nell'era della tecnologia che fa sì che qualsiasi informazione, comprese quelle sulla sana alimentazione, si acquisiscano in modo veloce consentendoti una maggiore

disponibilità di notizie e quindi l'opportunità di scelte consapevoli.

Tuttavia, in molti ancora non sanno bene cosa mangiare, allora, elenco qui di seguito una serie di alimenti che ti aiuteranno a seguire una dieta sana per la tua salute in prospettiva della longevità.

Innanzitutto, la mattina, appena ti alzi, bevi un bel bicchiere d'acqua naturale a temperatura ambiente.

Ricorda che non stai bevendo da almeno otto ore ed è giusto dare il buongiorno al nostro corpo con un bel bicchiere d'acqua per iniziare ad idratarlo e farlo funzionare correttamente.

Colazione

Tazza di muesli

Avena senza glutine con burro di
anacardi e banana

Frullati

Frullato di mirtilli e burro di mandorle

Frullato di fragola e banana

Frullato di mango e cocco

Frullato di cioccolato e burro di
mandorle Frullato di vaniglia e
mandorle

Pranzo

Pasta senza glutine con pesto vegano
fatto in casa

Spuntini

Hummus di ceci o lenticchie con gallette di mais
Mandorle tostate al tamari

Cena

Pomodori arrostiti

Patate al forno con cipolla dorata

Insalata Caesar con cavolo e quinoa

Hamburger vegani di verdure

Insalata di lattuga, pomodori, mango e olive
Passato di verdure

Queste, sono solo alcune delle ricette che conosco, ma potete divertirvi a creare ricette sane e se proprio non sapete da dove iniziare, vi basterà andare su YouTube e guardare canali che propongono ricette vegane e senza glutine.

Quando a tavola ci si trova davanti ad una bistecca, non si pensa che quella parte apparteneva a un animale da accarezzare, da amare... (Umberto Veronesi)

A creare danni incredibilmente drammatici al corpo umano, è il consumo di carne. Adesso, al di là della questione umana, che già dovrebbe fermarci immediatamente dal consumare cibo animale, tu hai mai visto come trattano queste povere creature prima di essere mandate al macello?

Hai mai visto come vivono i polli? Hai mai sentito urlare i maiali di paura perché capiscono che stanno per morire? Hai mai guardato negli occhi una mucca? Hai mai visto come uccidono questi esseri viventi come noi?

Se i mattatoi avessero le pareti di vetro, saremmo tutti vegetariani. (Linda McCartney)

Tutto questo perché, tutte queste carni, vengono lavorate per la loro conservazione, modificando le molecole

presenti, generandone nuove e aumentando il rischio di sviluppare tumori.

Ma non solo. Un team di ricerca americano ha dimostrato che seguire una dieta ricca di carne, fa accumulare un composto associato a un maggiore rischio di ictus, infarto e altre patologie cardiovascolari.

Si tratta del TMAO (trimetilammina N-ossido), sottoprodotto della digestione batterica di carnitina, colina e lecitina, tre sostanze presenti in abbondanza nella carne rossa e nel fegato.

Insomma, potrei continuare a scrivere per ore della pericolosità che ha

l'assunzione di carne su di noi. Quindi, se proprio non volete farlo per una questione etica, almeno fatelo per voi stessi.

I nostri nipoti un giorno ci chiederanno: “Dov’eri tu durante l’Olocausto degli animali? Che cosa hai fatto per fermare questi crimini orribili?” A quel punto, non potremo usare la stessa giustificazione per la

seconda volta, dicendo che non lo sapevamo. (Helmut Kaplan)

Capitolo quarto

La pratica yoga: cose da sapere

Se stai pensando di provare lo yoga nel 2019, hai tantissima compagnia. Si stima, infatti, che oggi in Italia sia praticato da oltre 2 milioni di persone. La pratica, originata in India intorno al 2700 AC, continua a crescere in popolarità sia in Italia che nel resto del mondo.

Lo yoga è molto più di una moda, come

viene inteso generalmente in Occidente. Nonostante le immagini #yoga su Instagram che lo rendono in modo “intimidatorio” complesso, non esige un fisico particolarmente atletico o flessibile.

In realtà, ci sono molte idee sbagliate sullo yoga, specialmente in Italia e sarebbe necessario, prima di iniziare, conoscere le caratteristiche di questa disciplina e le sue origini.

Desidero pertanto spiegarti che cosa dovresti sapere prima della tua prima lezione di yoga la cui importante storia è spesso, oltre che sconosciuta, trascurata.

All’inizio sarà propedeutico

comprendere quali movimenti dovrai eseguire, cosa indossare, come scegliere evanzati. il livello di yoga per principianti ed

1. In primo luogo, è importante notare che lo yoga è assolutamente diverso dal fitness: si contrappone con una storia lunga e antica, spesso trascurata.

Lo yoga è nato nella civiltà della Valle dell'Indo migliaia di anni fa e prima del suo transito verso l'Occidente, oltre un secolo fa, non è mai stato considerato soltanto un mero esercizio fisico.

Lo yoga classico, chiamato Raja Yoga,

comprende otto arti o tipi di pratica che insieme, costituiscono lo yoga, che significa "unità" o "giogo" in sanscrito.

In generale, la pratica occidentale dello yoga enfatizza principalmente solo uno delle otto arti connesse - asana, l'arte fisica che significa "seduta" o "posa" in sanscrito.

Le altre sette pratiche, tuttavia, sono ugualmente essenziali per lo yoga e includono lo yama (principi sociali come "non nuocere"), niyama filosofici per la cura di sé, come la (principi

pulizia e l'osservazione delle abitudini di pensiero), pranayama (pratiche intenzionale del respiro), pratyahara

(ritira nel proprio io interiore), dharana (concentrazione profonda sulla via della meditazione), dhyana (la concentrazione diventa più facile e leggera) e samadhi (meditazione, calma e connessione con l'universo).

2. Non è necessario avere un alto livello di forma fisica o flessibilità per provare lo yoga.

Se cerchi su #yoga su Instagram, vedrai le immagini di persone in leggings da designer che torcono il loro corpo in pose complesse e in equilibrio in atteggiamenti che sembrano sfidare le leggi della gravità.

Anche io posto questo genere di foto ma

esse possono anche scoraggiare il neofita, specie se ha un'elasticità della disciplina, non corpo limitata. Eppure, questa

prescrive né un abbigliamento costoso, né esige attitudini particolari.

Quello che accade è in realtà un ritaglio di disinformazione che sembra accompagnare lo yoga e che lo colloca tra le discipline d'élite. Di fatto è certo che chiunque lo voglia possa praticare lo yoga.

Tale pratica prevede esclusivamente, una mente aperta ed un cuore coraggioso, per approcciarsi senza alcun pregiudizio ed aspettativa.

3. Molti sono gli stili yoga. Ecco come scegliere quello adatto te.

Da hatha a vinyasa a yin yoga e altro ancora, molti sono stili noti in Italia e nel mondo, e può essere entusiasmante scegliere quello ritieni più adatto a te, specialmente se non hai mai fatto yoga prima.

Inoltre, gli stili possono essere presentati in modo diverso a seconda della cultura e dell'esperienza dell'insegnante proponente.

Le classi online offrono “pose” fondamentali e costituiscono un inizio semplice per i neofiti. Vinyasa, significa, ad esempio, "respiro legato al

movimento" e si riferisce al passaggio di movimenti fluidi collegati al respiro;

hatha yoga, che in sanscrito si riferisce a qualsiasi tipo di yoga legato alle posizioni fisiche, sarebbe la scelta migliore per i principianti.

Mentre stai scegliendo, sappi che molti stili di yoga sono dedicati ai cognomi di illustri maestri, come Iyengar e Kripalu. Alcuni stili come Ashtanga Yoga sono più rigorosi, concentrandosi su "posture e movimenti ferventi", mentre altri sono più lenti e coinvolgono pose mantenute per parecchi minuti alla volta.

Alcuni studi, come CorePower Yoga, offrono lezioni di fusione che si

concentrano maggiormente sulla forza e coinvolgono, ad un certo punto della classe, con il sollevare pesi e compiere movimenti come gli affondi e gli squat.

Nel considerare la validità di studi ed insegnanti, è opportuno tener conto dei seguenti principi:

- "Il tuo insegnante non ha bisogno di avere solo un background indiano per essere un buon insegnante" ;
- "Un buon insegnante non ha bisogno di apparire atletico o spirituale “;
- Uno studio non necessita di attrezzature o di abiti di fascia alta per la vendita, non c'è obbligo di promuovere ambienti

adornati da statue indiane e non occorre essere indiani o avere un adottato Nome indiano.

"Un vero guru dello yoga deve semplicemente essere un autentico studente di yoga, un conoscente di tutti gli stili yoga da praticare".

Idealmente, un insegnante collegherà l'asana con tutte le altre tipologie di yoga.

4. La struttura di una lezione di yoga varia a seconda dello stile, ma ci sono alcuni aspetti comuni che puoi ritrovare.

La struttura di una lezione di yoga

varierà anche in base allo studio, al tipo di lezione ed all'insegnante. Le lezioni su CorePower, ad esempio, iniziano con una serie di pose per aiutare l'allievo a connettersi con il proprio respiro.

A partire da qui, l'insegnante può chiedere d'impostare un'intenzione per la classe, che significa, essenzialmente selezionare una parola o una qualità specifica su cui concentrarsi per il resto della classe, come un atto di apertura o di guarigione.

Quindi, probabilmente si passerà attraverso pose e flussi diversi (una sequenza specifica di pose ripetuta più volte). La classe potrebbe anche avere una "posa del giorno" che il Maestro

descriverà in dettaglio, fornendo diverse indicazioni sulle quali la classe dovrà lavorare.

Possono anche includere movimenti di apertura dell'anca e movimenti di colonna vertebrale, prima rafforzamento della

di terminare con una breve meditazione, eseguita sdraiati sulla schiena in Savasana.

5. Scegli un abbigliamento comodo.

L'abbigliamento, innanzi tutto, deve essere comodo per consentire agevoli movimenti e facilità di respirazione; inoltre il tessuto deve poter anche

favorire l'assorbimento del sudore.

La maggior parte delle persone indossa leggings per lo yoga, anche se è possibile, per un maggiore agio, indossare pantaloncini.

Inoltre, possono essere consigliati un reggiseno sportivo di supporto ed una maglietta leggera e comoda.

Qualsiasi sia la scelta, occorre assicurarsi che sia aderente o la maglietta sia trattenuta dal giro vita dei tuoi pantaloni, al fine di non rendere difficoltoso il movimento, mentre non si ha bisogno di scarpe particolari perché lo yoga si esegue a piedi nudi.

6. Presentati all'istruttore prima della

lezione.

E' importante arrivare per tempo in classe e presentarsi all'insegnante, per far sapere che si è alla prima lezione di yoga e informarlo di eventuali infortuni subiti o di altre problematiche prima dell'inizio della lezione.

Un valido Maestro sarà felice di guidare l'allievo, apportando modifiche all'attività programmata.

7. Ricorda di dotarti di...

Una bottiglia d'acqua per l'idratazione, un piccolo asciugamani per il sudore e un tappetino sul quale eseguire le pose: sono tre strumenti necessari in classe. La maggior parte degli studi è in grado

di fornire il necessario a pagamento o incluso nella quota d'iscrizione.

8. Rispetto delle regole di base.

- Non sono consentiti nella sala Yoga, telefonini ed ogni altro oggetto elettronico.
- Non fare rumori: la maggior parte degli studi è situata in luoghi tranquilli e silenziosi.
- Riponi le scarpe negli appositi spazi riservati.
- Quando stai sdraiato sul tappetino, tieni presente gli spazi che intercorrono con gli altri tappetini.
- Sistema le stuoie in fila, anche se i posti non sono segnalati.
- Assicurati che ci sia spazio per tutti e,

se necessario, modifica la tua posizione.

- Sii puntuale all'inizio della lezione ed evita di andar via prima che sia finita: questo per rispettare sia l'insegnante sia i compagni di classe, in modo che tutti possano “vivere” la loro pratica con il minor numero possibile di distrazioni esterne.

9. Niente stress per una posa non eseguita.

Un buon Maestro fornirà istruzioni su come modificare le pose, ed è del tutto accettabile non eseguirne una se non si è in grado di eseguirla. Ci si può fermare in una posa di base nota, come la posa del bambino, ogni volta che necessita

una pausa.

10. Indolenzimento dopo la prima lezione.

Probabilmente, dopo la prima lezione, si è un po' indolenziti. "Lo yoga tende a far lavorare muscoli che non vengono spesso sollecitati, anche praticando altri sport". Nell'eventualità di fastidio persistente, è opportuno chiedere il parere di un medico.

11. Umiltà e semplicità nella pratica Yoga.

Ti aiuterà molto, per conoscere le caratteristiche dello yoga, porre domande e leggere articoli riguardanti

tale disciplina la cui origine risale ad una cultura lontana dagli occidentali. Praticare yoga esige semplicità e tanta umiltà.

12. Assenza di pregiudizi e di aspettative.

La disciplina dello Yoga impone l'assenza di pregiudizi e di aspettative a chiunque si avvicini alla pratica, lasciando spazio, con spirito collaborativo, alla connessione mente/corpo, apprendendo tutte quelle conoscenze, anche respiratorie, su cui si fonda lo Yoga.

Sei un principiante e vuoi imparare le basi dello yoga? Ho creato un breve

corso per avvicinarti a questa meravigliosa disciplina.

Per entrare, clicca su questo link:

https://

www.elianadellanna.com/p/yoga-per-principianti

“L’atteggiamento è una piccola cosa che fa una grande differenza”

(Anonimo)

Non ho tempo!

Un altro aspetto di cui mi preme parlare, per

salvaguardare la nostra salute, aggiungendo un altro ingrediente verso la longevità, è il problema “tempo”.

Quante volte ci svegliamo al mattino, già ansiosi di quello che dovremmo fare! Una colazione veloce, un ciao al volo al proprio compagno/a e via al lavoro.

La maggior parte delle volte, siamo insoddisfatti, frustrati: torniamo a casa dopo aver lavorato, essere stati sui social un'infinità di tempo e ci rendiamo conto che c'è anche una famiglia che attende.

All'improvviso è già sera: la televisione ha tentato di anestetizzarci, un'altra giornata è finita. In realtà abbiamo

trascorso più tempo a dire “NON HO TEMPO” che altro.

Questa frase si ripete ancora ed ancora, non permettendo di cogliere opportunità che potrebbero migliorare le condizioni di vita: quotidiana, familiare, e professionale.

Attestati su questa posizione, continuiamo a ripetere la stessa assordante pseudo bugia: NON HO TEMPO!

Non ho tempo! Quante volte ce lo siamo detti?! Anche io l’ho fatto, e ne ho sofferto, parecchio!

Fortunatamente, sono riuscita a cancellare questa “non-verità” dal mio

modo di essere e pensare. Quando non ho tempo, semplicemente me ne creo altro. Come? È molto più semplice di quello che credi.

Mi alzo prima dal letto a seconda delle cose in più che devo fare durante la giornata.

Quanto tempo dovrebbe occuparmi quell'impegno per cui mi devo alzare prima? Un'ora? Un'ora prima mi alzo. Mezz'ora? Lo stesso.

Se stai pensando: "Mi alzo già molto presto al mattino!", sappi che l'ho fatto anche io e mi capita di farlo tutt'ora. Ma mi alzo, comunque, almeno mezz'ora prima per praticare e più avanti leggerai

anche il perché.

Ogni giorno leggo centinaia di messaggi che mi arrivano da parte della meravigliosa community READY TO YOGA. Sono tutti deliziosi, ma a volte malinconici.

Io partecipo in modo empatico, e la prima cosa che mi chiedo è: Come posso aiutare a risolvere questi problemi? Cosa posso rispondere a chi afferma: “Io già mi alzo alle quattro del mattino, come faccio a svegliarmi ancor prima, per praticare Yoga?”

Rifletto e rispondo: praticare yoga vuol dire occuparsi del proprio benessere e quindi spendere bene il proprio tempo.

Anticipare il risveglio è assolutamente fondamentale per se stessi.

Quindi, quanto vale davvero il tuo tempo? Prova per un attimo a pensarci...

Se un medico che ti dicesse: "Fare questi esercizi per la schiena venti minuti al giorno ti eviterà di rimanere bloccata/o per sempre".

Il tempo necessario per farli è il medesimo di cui disponi in questo momento.

Sei proprio certa/o che la tua risposta sarebbe ancora, **NON HO TEMPO?** Qualcuno, nonostante tutto, potrebbe rispondere: "Facile per te! È il tuo mestiere!"

Beh, non sono un'appassionata di calcio ma pensate a Cristiano Ronaldo. Lui ha vinto tutto, ha successo, donne, un figlio straordinario che porta sempre con se, soldi.

Perché dovrebbe allenarsi per tante ore, anche fuori l'orario previsto e dovunque si trovi? Semplice: per un motivo più importante anche di tutto il denaro di cui dispone e che neanche con quello potrebbe comprare, la salute.

Quanto è frustrante avere un dolore muscolare, tendineo? Oppure, sentirsi appesantiti, fuori forma? Se io non mi allenassi, tutti i giorni (e credetemi che io mi alleno come Cristiano Ronaldo nel mio piccolo), sicuramente non avrei un

corpo flessibilile ed armonioso, per questo ritengo importante continuare a farlo.

Ad esempio, possiamo pensare ad un artista famoso come Gianni Morandi, che ancor oggi a settantacinque anni d'età partecipa alla maratona di New York.

State pensando alla fortuna? No. Buon allenamento, corretta alimentazione e vita sana. Certo, la fortuna fa la sua parte, ma va accolta, altrimenti da sola non basta.

E' chiaro che per me, non è importante avere duecento, cinquecento o duemila follower sul gruppo, piuttosto, che essi

abbiano voglia di star bene nel corpo e nella mente. Probabilmente se già mi segui nel gruppo, è perché ti fidi di me e così facendo, accresci la tua autostima.

Credo, senza ombra di dubbio, che supererai la logica del “non ho tempo” che ti costringe a letto, a sfogliare, probabilmente, i post su Instagram e Facebook per ore, senza altri interessi, perché sarà soltanto allora che potrai dare inizio a nuova vita!

“Le persone possono dubitare di ciò che dici ma crederanno a ciò

che fai”

(Lewis Cass)

Pratica mattutina.

Perché è importante praticare al mattino?

Obiettivi e buone intenzioni, come i buoni propositi per il nuovo anno, si fondano su prospettive positive per un futuro salutare e soddisfacente, superando abitudini negative.

Quando abbandoniamo un'abitudine, rimane spesso un vuoto al suo posto, per cui, fare cose come smettere di fumare, eliminare alcool, zuccheri, cioccolato, carne o qualsiasi altra cosa tu abbia

deciso di allontanarti, può risultare difficile.

Le abitudini che prendiamo, hanno sempre uno scopo, ora positivo, ora negativo ed a seguito di esse, possiamo alleviare lo stress o accrescerlo. A volte ci fanno sentire bene ed inconsciamente forniscono un senso di sicurezza.

Quindi, dobbiamo decidere noi, quali abitudini scegliere per il nostro benessere.

Gettare via il vecchio, per dare spazio al nuovo!

Per lasciar andare le cattive abitudini, devono farsi strada fattori positivi finalizzati al benessere ed all'armonia

del corpo e della mente. A questo punto entra in gioco la pratica dello yoga, come ottima abitudine.

Oltre a migliorare la rilassamento, lo yoga maggiori, l'accresciuto lucidità

produce rilascio mentale ed il anche benefici

di endorfine, sostanze chimiche prodotte dal cervello e dotate di una potente attività analgesica.

La pratica quotidiana dello yoga almeno per ventuno giorni consecutivi, diviene un'abitudine talmente positiva da spingere a continuare per periodi più lunghi e forse per sempre, donandoti un

senso di benessere mai provato prima.
Sembra quasi che il corpo voglia dirti:
GRAZIE!

Il numero di coloro che praticano lo yoga è in continua crescita e molte sono le testimonianze lusinghiere degli allievi che lo praticano al mattino.

1. Definisci una tua “intenzione”

All'inizio di molte lezioni di yoga, viene offerta la possibilità di impostare un'intenzione per la pratica.

Una, rilevante, potrebbe essere quella di rivolgere attenzione al tuo corpo per quelle occasioni in cui si avverte stanchezza.

La concentrazione mentale nella calma,

ed uscire dalla zona di comfort, sviluppa fiducia in se stessi.

Qualunque essa possa essere, questa intenzione ha la capacità di influenzare il resto della tua giornata e ti darà un riferimento durante le ore successive.

2. Saluto al sole

Tradizionalmente, la pratica di Surya Namaskar (saluto al sole) veniva eseguita all'alba, come un modo per salutare il sole e l'arrivo di un nuovo giorno. Essendo consapevoli dei ritmi della natura e attingendo al sorgere del sole, regoliamo anche i nostri ritmi naturali.

Molti di noi, sono così presi dal mondo della tecnologia e del lavoro da dimenticare che anche noi siamo parte della natura e questa routine mattutina è un promemoria del nostro stato più naturale.

3. Tessuto connettivo e fluidi corporei
Affinché il corpo sia in ottima forma, è importante muoversi fin dall'inizio della giornata.

Durante il sonno, i nostri muscoli riposano, e nella stasi notturna, strati di tessuto connettivo e fluidi corporei, si accumulano.

La necessità di stirarsi appena svegli è essenzialmente un'azione di liberazione

dell'accumulo di tessuto connettivo e fluidi corporei che ristagnano nei muscoli e permette di riequilibrare l'energia in modo dolce.

Se non ci muoviamo e non ci stiriamo, questo strato continua ad accumularsi, causando rigidità muscoli "stretti", e cronicizzazione di alcuni comuni tipi di dolori.

4. Non iniziare stressato

Abbiamo provato tutti come ci si sente a saltare fuori dal letto dopo aver premuto ripetutamente il tasto “spegni” della nostra sveglia. Il nostro sistema nervoso lo sa sicuramente troppo bene.

Concedersi un'ora o mezz'ora al mattino per svegliarsi e fare pratica yoga, permetterà di iniziare la giornata in uno stato molto più rilassato. I livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) sono più alti al mattino e danno una spinta necessaria al risveglio.

Se questo livello di cortisolo aumenta rapidamente, aumenta anche lo stress, che si ripercuote sul quotidiano.

Rendere la pratica mattutina, permette dello yoga, un'abitudine al corpo di spezzare il

meccanismo di risposta allo stress "lottare o fuggire" e invece di poter finalmente sfruttare i benefici terapeutici del sistema nervoso parasimpatico,

aumenta la salute sia del corpo che della mente.

5. Al posto del caffè...

Lo yoga ha un modo fantastico di donare ciò di cui abbiamo bisogno: può essere rigenerante e deliziosamente rilassante, ma può anche essere stimolante ed energizzante.

Anche se sei stanco al risveglio, una pratica yoga mattutina ti farà sentire più sveglio e vivace. Posture e pratiche specifiche per costruire energia includono saluti, piegamenti all'indietro e colpi di schiena.

6. Attiva il tuo esercito

I globuli bianchi che combattono le patologie del corpo, funzionano al meglio quando il flusso sanguigno è ottimale ed il sistema linfatico drena in modo efficiente.

Muovendoci sistemi del circolazione già dal mattino, "svegliamo" tutti i corpo, che migliorano il flusso di e danno un impulso immediato al

sistema immunitario.

Le inversioni dolci come Viparita Karani (gambe appoggiate al muro) sono particolarmente efficaci per stimolare assicuratevi di il sistema immunitario, quindi aggiungerle ad una pratica del

mattino nel periodo invernale.

7. Sii felice

La pratica mattutina, oltre a potenziare la circolazione ed il sistema immunitario, favorisce il buon umore.

In uno studio condotto dallo Yoga Biomedical Trust di Londra, il 94% dei partecipanti ansiosi è stato significativamente aiutato praticando yoga regolarmente ogni mattina, e l'82% di quelli con insonnia ha riportato anche validi benefici.

8. Tempo per te stesso

Se sei un genitore, o il tuo lavoro comporta la gestione o la cura degli

altri, può essere difficile trovare tempo per te stesso. Il tempo in più al mattino che riesci a recuperare è un modo per dimostrare che tieni a te stesso e agli altri.

Per dare la nostra energia al mondo, è essenziale averne in primo luogo abbastanza dentro di noi. Una pratica yoga mattutina, è un modo per sapere che hai fatto qualcosa per te quel giorno, fosse soltanto per cinque minuti o un'ora.

9. Non procrastinare

Se sei una persona che rinvia sempre, fermati immediatamente prima che sia troppo tardi! Esegui la pratica del tuo yoga mattutino e inseriscila nella tua

lista di cose da fare per prima .

Raggiungere un obiettivo all'inizio della giornata è anche un ottimo sistema per creare fiducia ed autostima. All'inizio è necessaria un po 'di disciplina. Anche Aristotele diceva: "Attraverso la disciplina arriva la libertà".

10. Medita per la lucidità mentale

Una pratica di yoga mattutina, non deve essere interamente legata alle posizioni; meditare è una pratica yoga con benefici illimitati e iniziare la giornata con pochi minuti può avere effetti profondi in breve tempo.

Diventando consapevoli dei nostri

pensieri ed osservandoli piuttosto che esserne travolti all'inizio della giornata, ci rende più capaci di decidere se quei pensieri sono necessari o meno e grazie a questo distinguo, saremo in grado di affrontare il resto della giornata più facilmente.

Un soggetto calmo e quotidiane migliori di ansiosa!
radicato prende decisioni

una persona stressata e

11. Punti positivi

Se sei nuovo alla meditazione e sei un troppo agitato in questo momento, la pratica di “recitare” affermazioni in silenzio o ad alta voce può essere molto

potente e curativa.

Il termine "affermazione" è definito come "supporto emotivo" e anche stabile qualcosa. l'atto di affermare è rendere

Ripetendo frasi come "Sono Calmo", "Sono in Pace", "Sono Forte", "Sono Pieno di Energia", all'inizio del giorno, permette di raggiungere stabilità.

Le parole e i pensieri influenzano il corpo e la mente; determinano reazioni chimiche nel corpo, perché, un pensiero felice incoraggerà il corpo a creare sostanze chimiche "felici"; un pensiero negativo porterà il corpo a credere che sia necessario produrre sostanze chimiche "negative".

Prendi l'abitudine di ripetere espressioni positive ed il cervello genererà messaggi positivi.

12. Respira “qui e ora”, per essere “qui e ora” (hic et nunc)

La consapevolezza della respirazione cioè concentrarsi intensamente su ogni inspirazione ed espirazione e notare la qualità del respiro, è un modo istantaneo per portarci nel momento presente.

Hai mai sentito dire queste frasi?:

"Il corpo cerca di aggrapparsi al passato, la mente cerca di portarci nel futuro. È il soffio che ci tiene presenti".

Quando la mente è affollata e

traboccante di pensieri, presta attenzione al respiro che ci porta fuori dalla sua trappola in direzione della realtà.

Il respiro è un promemoria di qualcosa che è reale, qualcosa che è “qui ed ora”. I movimenti all'interno di una pratica yoga prendono inizio sempre da un inspirare o espirare, quindi, muovendoci con il respiro, ci portiamo nel momento presente.

Un respiro superficiale, trattenuto nella parte alta del petto indica stress e attiva anche la risposta a quello del corpo, mentre la respirazione ventrale più profonda, dove all'addome è permesso di espandersi e rilassarsi con il respiro, placa il sistema nervoso e conduce il

corpo e la mente nel presente, in uno stato di maggior rilassamento.

Se la consapevolezza del respiro può diventare un'abitudine, alla fine saremo in grado di usarla istantaneamente per diventare più consapevoli .

13. Agni, il “fuoco digestivo”

La scienza dello Yoga Ayurveda, afferma che la nostra salute generale è determinata dalle condizioni del nostro apparato digerente.

Possiamo bere tutti i frullati verdi che vogliamo e consumare pasti biologici, ma se il corpo non può assorbire, assimilare e utilizzare in modo adeguato tali sostanze nutritive, è un po' come

mettere il cibo direttamente nel cestino della spazzatura.

Praticando yoga al mattino, il corpo viene potenziato, così metabolismo del come il sistema digestivo o Agni, noto come "fuoco digestivo".

Quando la circolazione dei sistemi viene potenziata e gli organi interni sono stati delicatamente massaggiati dalle posture yoga, il sistema digestivo è molto più efficiente nel rilasciare le tossine e nel metabolizzare correttamente le vitamine e i minerali dai nostri alimenti.

14. Potenzia la tua intelligenza

Concentrarsi nelle prime ore del

mattino, potrebbe non essere abitudine di molti, ma è significativamente vantaggioso per aumentare la nostra produttività e attenzione per tutto il resto della giornata.

Se hai difficoltà a concentrarti sul lavoro o a scuola, trascorri del tempo praticando la consapevolezza del respiro ed alcune posture yoga leggermente stimolanti, e la tua mente si risveglierà rapidamente.

15. Le prime ore ...

I tradizionali testi yogici affermano che le ore tra le 4 e le 6 del mattino sono le più adatte per la pratica della meditazione e dello yoga, perché la

mente, è al massimo del rendimento ed il resto del mondo non è ancora entrato in azione. Quindi, c'è un senso di immobilità nell'aria.

Se è un po' troppo presto per te, allora

...

16. Diventa una "Persona Mattiniera"

Se non sei il tipo da saltare fuori dal letto per salutare il nuovo giorno, allora questa nuova abitudine potrebbe renderti unica!

Una pratica mattutina dedicata, consente a quelli che potrebbero tranquillamente dormire il giorno libero, di sfruttare al meglio queste ore del giorno.

La vita è breve ed è cosa molto preziosa, quindi, piuttosto che dormire e sprecare la giornata, prendi l'abitudine di alzarti un po' prima, per iniziare presto e bene la giornata.

17. Prolungare i benefici

Se di solito fai lezioni di yoga la sera, prendi in considerazione l'aggiunta di esercizi mattutini o il cambio di pratica al mattino per ventuno giorni: in questo modo sarai in grado di percepire i benefici della pratica per molto più tempo.

Certamente di giorno, la maggior consapevolezza della respirazione, la capacità di essere presente, la

digestione più attiva, la circolazione stimolata e il miglioramento dell'umore, sono più utilizzabili che non di sera.

18. Il mondo interiore ed il mondo esterno

Il Buddha è noto per aver detto che la nostra esperienza del mondo che ci circonda è interamente creata dalle nostre menti.

Potresti notare come il mondo sembra miracolosamente cambiare nel momento in cui esci dalla tua lezione di yoga. Le persone per strada sembrano più amichevoli, nella tua famiglia è più facile andare d'accordo, le scelte che fai sono più allineate con una vita più

sana... ed anche il tuo “capo” sembra più bello!

Ecco una riflessione: non è il mondo che è cambiato, è la tua mente... Inizia la giornata creando un ambiente positivo dentro te stesso, ed anche l'ambiente esterno sarà molto più positivo.

19. Conosci te stesso

L'esortazione «Conosci te stesso» (in greco antico γνῶθι σαυτόν, gnōthi sautón, o anche γνῶθι σεαυτόν, gnōthi seautón) è una massima religiosa greca antica, scritta sul portale del tempio di Apollo, a Delfi.

In questa saggezza realizzare superiore.

frase è contenuta la scienza e la dello
Yoga:

la fusione tra
conoscersi, ritrovarsi, il sé inferiore e il
sé Una pratica mattutina, è il modo
perfetto per misurare se le tue azioni
fuori dal tappetino stanno avendo un
effetto positivo o negativo sulla tua
salute fisica, mentale ed emotiva.

Se ti senti "pesante" durante una pratica
mattutina, c'è la possibilità che la cena
della sera prima non sia stata digerita
correttamente o che tu abbia mangiato un
po' troppo tardi.

Se il tuo corpo è stanco e dolorante,

questo è un messaggio che ti invia per farti comprendere che stai osando troppo e hai bisogno di un po' di tempo per riordinare tutto.

Se noti che la tua mente è focalizzata su un particolare pensiero o preoccupazione durante la meditazione, allora, sai che è tempo di ascoltare e agire di conseguenza.

Praticando le posizioni yoga quotidianamente, noterai anche il tuo cambiamento: la forza e la flessibilità del corpo e della mente miglioreranno notevolmente.

20. E' ora di YOGA

Se hai trascorso la tua giornata per lo

più seduto ad una scrivania o in macchina, lo yoga, la mattina successiva, è l'unica terapia adatta al tuo corpo.

Pratiche come quelle che ho realizzato per i dolori alla cervicale, al collo e alle spalle, sono efficaci per "disfare" tutti i movimenti scorretti che spesso facciamo inconsciamente durante la giornata e possono aiutare a sciogliere anche i muscoli dei fianchi, area di tensione comune a coloro che rimangono seduti a lungo.

L'esercizio mattutino, ricorda a noi stessi cosa significa avere una buona postura e poter stare in piedi senza difficoltà. Noterai il momento in cui ti

starai affaticando e sarai in grado di prevenire un eventuale mal di schiena!

21. Inizia ora

Una pratica yoga non ha indicatori prescrittivi: non è necessaria la flessibilità, vegano o qualsiasi altro "persone yoga".

l'essere forte, magro,

stereotipo associato a

Tutto quello che devi fare è essere te stesso e lasciare che la pratica faccia il resto. Quando parliamo di pratica yoga non intendiamo raggiungere la capacità di eseguire posizioni estreme, né, tanto meno, di rimanere seduto in meditazione

per ore e ore.

Si tratta solo di scoprire chi sei, verificare le cattive abitudini che si sono accumulate nel tempo e di alleggerire la mente che chiacchiera da sola ed il corpo dolorante. Rivedi il tuo essere autentico.

Un aforisma di Franklin Delano Roosevelt, a tal proposito, afferma:

Fai ciò che puoi, con ciò che hai, dove sei.

Mentre, Nelson Mandela sostiene che:

“Un vincitore è

**semplicemente
un sognatore che non si è
mai
arreso”**

Capitolo Quinto *Yoga per la salute* Meditazione

Il presente capitolo inerente la salute, prende avvio da uno degli aspetti più importanti dello yoga: la meditazione. Essa è uno stato di profonda tranquillità che si raggiunge quando la mente si acquieta pur rimanendo completamente vigile.

I benefici della meditazione sono

infiniti, ma i mantra per l'ansia o il rilassamento profondo con lo yoga nidra, aiutano ogni persona che la pratica a sentirsi centrato ed il corpo “ringrazierà!”

"Meditazione" e "consapevolezza" sono parole espressioni fondamentali nello yoga e vengono praticate da tempi remoti.

La meditazione (dhyana) è un'esigenza vitale, eppure, la sua pratica non è facile per la maggior parte delle persone. Molti vogliono provarla, ma incontrano difficoltà.

Quanto può essere difficile?! Stare dritti, coinvolge muscoli che potrebbe

richiedere del tempo per svilupparsi. Forse siamo seduti a una scrivania tutto il giorno e la nostra schiena è curva sul computer. Stare in posizione eretta, da seduti, può risultare piuttosto scomodo. Le posizioni yoga, sono un ottimo modo per preparare il corpo alla meditazione. Lo yoga è ringiovanente per il corpo ma anche per il cervello.

Le posizioni yoga, erano in origine progettate per preparare il corpo alla meditazione, sebbene con gran parte dello yoga odierno, il collegamento con la meditazione avviene raramente.

Tutte le asana sono progettate in una sequenza per aiutare a dirigere l'energia nella colonna vertebrale, per dirigerla

verso l'alto, al cervello, per risvegliare ed elevare la nostra coscienza.

Nella fase in cui si rallenta il respiro per sincronizzarlo con il movimento, si determina una condizione di calma. Con il rallentamento, ha inizio una fase di maggior consapevolezza e di mantenimento della nostra attenzione al momento presente.

Questo aiuta anche a rafforzare il nostro corpo. La meditazione e lo yoga sono interrelati. Vanno mano nella mano, lavorano insieme per unire il nostro piccolo sé con l' "Io Superiore". L'uno, non può essere presente senza l'altro. Dobbiamo essere consapevoli

del corpo per dimenticarlo, per andare verso la meditazione interiore. La mente va dove scorre il respiro.

Attraverso lo yoga e la meditazione, possiamo elevare la nostra coscienza.

Lo yoga ci aiuta a portare il corpo in uno “status” di calma interiore eliminando l’irrequietezza che ci disturba e prepara ad immergerci completamente nella concentrazione profonda, nella meditazione.

Lo yoga, come il canto, può aiutare ad aprire i nostri cuori e permettere all'energia di fluire verso l'alto, verso i chakra superiori e la “Coscienza Superiore”.

"Sii sempre riposante nel tuo cuore. Uno spirito tranquillo ti aiuterà istantaneamente a risolvere i problemi che altrimenti richiederebbero giorni, settimane o anche mesi di ponderosa riflessione"
(Swami Kriyananda)

E' una "proprietà" del nostro tempo correre continuamente, rendendo

frenetiche e stressanti le nostre giornate. Fortunatamente, nonostante sia una persona quotidianamente impegnata e con un'agenda che mi ricorda ogni attimo cosa devo fare, posso dire che riesco a rimanere serena con la più totale pace e calma interiore. E' certamente merito della meditazione.

Molti sono i luoghi comuni sulla meditazione; taluni immaginano addirittura che essa sia dominio di spiriti liberi “che si divertono a zonare su una stuoia di erba tessuta”.

Questa pratica esiste da millenni ed ogni sentiero spirituale integra una qualche forma di essa.

Sebbene affondi le sue radici nel Buddismo, la meditazione di consapevolezza non secolare come praticata oggi, è accessibile a persone di ogni provenienza e credo.

Perché meditare? Propongo sei motivi per praticarla.

1) La meditazione rende più felici

La meditazione migliora il flusso di pensieri costruttivi e di emozioni positive.

Alle persone che accedono all'Academy Ready to Yoga, è una delle cose che propongo per prima. Anche pochi minuti trascorsi a meditare regolarmente possono fare una grande differenza.

Le prove scientifiche supportano questa affermazione: ampi studi sono stati condotti su un gruppo di monaci buddisti mentre meditavano. La corteccia prefrontale dei cervelli dei monaci (la parte associata alla felicità) è risultata essere più attiva.

2) La meditazione aiuta a gestire ansia, stress e depressione

Il potenziale della meditazione non dovrebbe essere sottovalutato. Studi condotti presso l'Università del Wisconsin hanno dimostrato che la meditazione ha effetti fisiologici sul cervello. E' stato dimostrato che, la parte del cervello che regola lo stress e l'ansia si riduce, quando la meditazione

viene praticata in modo corretto.

I meditatori che allenano la mente a rimanere calma, non si lasciano condizionare da situazioni di stress.

Inoltre sperimentano anche meno ansia e non si lasciano permeare dall'incertezza del futuro.

3) La meditazione non si contrappone alle religioni

Partendo dal presupposto che lo yoga non è una religione, la meditazione può giovare a tutti. È al di là di ogni dottrina: si propone di far raggiungere la calma, acquisire consapevolezza e declinare la mente.

Sebbene la contemplazione sia una

componente essenziale della maggior parte delle religioni del mondo, non è necessario aderire ad una religione per praticare la meditazione.

Possono quindi praticarla anche quelle persone che si definiscono "spirituali ma non religiose!"

4) I benefici della meditazione sono immediati

I numerosi benefici per la salute che derivano dalla meditazione sono un'altra buona ragione per adottare la pratica.

Alcuni benefici possono iniziare a manifestarsi molto rapidamente, subito dopo l'inizio: un senso di calma e pace della mente sono esperienze profonde e

le sensazioni impalpabili.

Durante la meditazione si può avere la sensazione che la mente sia più impegnata e questo può far temere di ottenere l'effetto opposto.

E' quindi opportuno iniziare con brevi sessioni. La meditazione non consiste nel pulire la lavagna della mente, bensì, essere consapevoli di ciò che vi appare.

5) La meditazione aiuta il sonno

L'insonnia è un disturbo che riguarda il sonno e che si manifesta con la difficoltà di addormentarsi o di dormire senza interruzioni nel corso di tutta la notte. E' una condizione molto temuta.

Se sei una di queste, che fissano il

soffitto e contano le pecore per tutta la notte senza successo, la meditazione potrebbe essere la tua miglior soluzione.

Un articolo nel Blog sulla salute di Harvard University, conferma che la meditazione innesca la risposta di rilassamento, per cui alcune persone hanno il problema opposto: si addormentano non appena iniziano a meditare!

6) La meditazione affina la memoria

Oltre a migliorare la felicità generale, la meditazione aiuta ed il benessere a mantenere la memoria acuta e la concentrazione stabile.

La meditazione, allena alla

consapevolezza del momento presente, in modo non giudicante. Di conseguenza, si riducono notevolmente le occasioni di distrazione.

Per iniziare e continuare il viaggio verso la consapevolezza, ho preparato un pacchetto di meditazioni guidate per te: Le trovi nel link seguente:

<http://bit.ly/2Jhc2nG>

Praticare yoga è fondamentale!

Quando parliamo di yoga, probabilmente, non ci rendiamo conto dell'effettivo benessere che apporta alla vita, soprattutto in termini di salute.

A tal proposito, vorrei darti alcune

indicazioni importanti sul perché è fondamentale praticare yoga.

Raffreddare l'infiammazione

Il senso comune porta a considerare gli stati infiammatori come risposta ad un trauma. Ma è sotto gli occhi di tutti che, tale condizione dell'organismo, può anche essere determinata da altre cause, come lo stress ed uno stile di vita cronicamente sedentario che possono accrescere le possibilità d'insorgenza di malattie.

I ricercatori evidenziato della Ohio State University hanno

che un gruppo di praticanti yoga regolari

(che praticavano una o due volte la settimana per almeno tre anni) presentavano valori ematici molto più bassi di presenza di una cellula immunitaria, IL-6 che provoca le infiammazioni, rispetto a quelli di un gruppo nuovo allo yoga.

Secondo l'autore principale dello studio, Janice Kiecolt-Glaser, gli esperti, all'inizio della ricerca, avevano già livelli infiammatori più bassi rispetto ai nuovi praticanti e quando i due gruppi sono stati esposti a situazioni stressanti, quelli più esperti hanno mostrato in risposta picchi di valori più bassi di IL-6 e quindi sono evidenti i benefici che la pratica yoga regolare produce nel

tempo.

DNA dall'aspetto più giovane

La fonte della giovinezza rimane tuttora un mito, ma studi recenti suggeriscono che lo yoga e la meditazione possono essere associati a cambiamenti cellulari che influenzano il processo di invecchiamento del corpo.

Ciascuna delle nostre cellule include strutture chiamate telomeri, frammenti di DNA all'estremità dei cromosomi che si modificano ogni volta che una cellula si divide.

Quando i telomeri diventano troppo corti, le cellule non possono più

dividersi e muoiono. Lo yoga, a quanto pare, può intervenire nel mantenimento della loro lunghezza.

Gli uomini affetti da cancro alla prostata che hanno preso parte a una versione del programma di stile di vita sano Ornish, che includeva un'ora al giorno di yoga, sei giorni per settimana, hanno mostrato un incremento del 30% nell'attività di un importante enzima che protegge i telomeri chiamato telomerasi.

Un'altra ricerca, fatta sui "caregiver stressati" (termine ormai stabilmente anglosassone che è entrato nell'uso comune ad indicare

“colui che si prende cura degli ammalati”) che hanno preso parte a una pratica di meditazione e canto Kundalini yoga denominata Kirtan Kriya, hanno avuto un aumento del 39% nell'attività della telomerasi, rispetto alle persone che ascoltavano semplicemente musica rilassante.

Attività immunitaria

Molti studi hanno suggerito che lo yoga può rafforzare la capacità del corpo di impedire l'insorgenza di malattie.

Sembra inoltre, dagli esiti di una recente ricerca di genetica, che lo yoga influenzi i geni: infatti un programma dalla durata di due ore dedicate ad esercizi di asana,

meditazione e respirazione, altera l'azione di una grande quantità di geni immunocorrelati nelle cellule del sangue.

Non è chiaro come i cambiamenti genetici osservati possano supportare il sistema immunitario. Tuttavia, lo studio fornisce prove evidenti che lo yoga possa influenzare l'espressione genica.

Questo risultato scientifico è indicativo di come lo yoga influenzi il patrimonio genetico e quindi lo stato di salute.

La colonna vertebrale e lo Yoga

Ricercatori di Taiwan hanno scannerizzato i dischi vertebrali di un

gruppo di insegnanti di yoga e li hanno confrontati con le scansioni di volontari sani di eguale età.

Essi mostravano meno segni degenerativi, rispetto a quelli che propri della stessa età: una possibile ragione, ipotizzano i ricercatori, riguarda il modo in cui i dischi vertebrali sono nutriti.

Le sostanze nutritive migrano dai vasi sanguigni attraverso lo strato esterno duro del disco; ripetute e continue flessioni possono infatti aiutare a spingere più nutrienti attraverso questo strato esterno nei dischi vertebrali, mantenendoli più sani.

Il cuore e lo Yoga

Malgrado i progressi nel campo medico, grazie all'alto grado raggiunto dalla prevenzione e nel trattamento tecnologia, nella

delle patologie cardiache, ancor oggi esse sono la prima causa di mortalità di uomini e donne, soprattutto negli Stati Uniti.

In questa parte del mondo, infatti, il suo diffondersi è legato a quei fattori di rischio già descritti in molte pagine di questo manuale: ipertensione, colesterolo alto, valori glicemici elevati ed uno stile di vita sedentario, tutti fattori negativi per la buona salute.

In uno studio condotto negli Stati Uniti,

nel Kansas, i soggetti che hanno partecipato a sessioni bisettimanali di Iyengar Yoga (incluso pranayama e asana) hanno ridotto la frequenza degli episodi di fibrillazione atriale, che è un grave scompenso del ritmo cardiaco che aumenta il rischio di ictus.

Le articolazioni... e lo Yoga

Le asana aiutano a mantenere ben lubrificate le articolazioni quali quelle di caviglie, ginocchia, spalle, in relazione alla loro potenzialità di movimento, tanto che anche i ricercatori concordano nell'affermare che tali pratiche favoriscono l'elasticità, nonostante il procedere degli anni.

Colonna vertebrale e... Yoga

Le statistiche riportano che uno dei più comuni malanni dell'età adulta è la lombalgia di cui soffre circa il 60-80% della popolazione mondiale; peraltro non esiste un trattamento uguale per tutti.

Nello yoga, la colonna vertebrale, costituisce una delle principali aree di focalizzazione, perché ospita il sistema nervoso ed ha un profondo impatto energetico su tutti gli altri sistemi del corpo.

L'energia che scorre in essa, se opportunamente stimolata ed indirizzata attraverso la respirazione, può risalire nella colonna, attraverso i Chakra

(centri energetici distribuiti nel nostro corpo) ed arrivare fino al settimo Chakra, aprendo la nostra consapevolezza verso il Sé più alto: l'Energia Creatrice.

Questa energia ha bisogno che i blocchi dei nervi spinali vengano rimossi e i canali energetici siano liberi.

Yogi Bhajan, il Maestro che ha portato il Kundalini Yoga in Occidente negli anni '60, diceva: "L'età è misurata non negli anni, ma nella flessibilità della schiena."

Il corpo è tenuto insieme dai tessuti e da muscoli: nelle attività quotidiane, alcuni vengono sollecitati, altri meno; quelli

più forti sorreggono lo scheletro in misura maggiore rispetto ad altri.

E' provato, in tale contesto che, lo yoga può aiutare a risolvere molti problemi vertebrali.

I ricercatori del Group Health Research Institute di Seattle hanno preso in esame più di 200 persone con dolore lombare persistente.

Un gruppo ha seguito un corso di yoga; un altro un corso di stretching; un altro in fine, ha letto un libro sulla cura di sé.

A conclusione della ricerca, soltanto coloro che avevano preso lezioni di yoga e stretching dichiaravano di avvertire meno dolore, benefici che

duravano per diversi mesi, rispetto al gruppo che aveva ricevuto il libro sulla cura di sé.

Un altro studio su 90 persone con dolore cronico alla parte bassa della schiena, ha rilevato che coloro che praticavano l'Iyengar Yoga mostravano significativamente meno invalidità e dolore dopo sei mesi.

Pressione sanguigna e...Yoga

La nostra pressione si alza e si abbassa continuamente nell'arco della giornata a seconda di tantissimi fattori, come uno stile di vita poco attivo e l'alimentazione non sempre corretta, nonché, altre cause genetiche

predisponenti alla patologia.

A volte però il suo valore costante è troppo alto e si parla di ipertensione, una patologia che coinvolge un'ampia fetta della società, non sempre consapevole di soffrirne.

Lo yoga e la meditazione, rallentando la frequenza cardiaca possono e inducendo la risposta di rilassamento, aiutare a far scendere la pressione

sanguigna a livelli più bassi.

I ricercatori dell'Università della Pennsylvania hanno recentemente condotto uno dei primi studi randomizzati per il controllo della

pressione sanguigna su soggetti praticanti yoga.

Dopo 12 settimane di Iyengar Yoga e di corretta alimentazione con perdita di peso, i ricercatori ne hanno rilevato una riduzione della pressione sanguigna.

ATTENZIONE!

Se hai la pressione alta, consulta il tuo medico e assicurati che sia sotto controllo prima di praticare le inversioni.

Diabete e...Yoga

Negli antichi testi classici dello yoga, ritroviamo molte indicazioni circa

l'utilizzo delle pratiche yogiche anche a scopo terapeutico.

La relazione fra stress e diabete è ormai da tempo ben nota ed i principali obiettivi che lo yoga si pone nel trattamento del diabete di tipo 2 (mellito), possono essere così sintetizzati:

- Alleviare lo stress
- Riposare dopo ogni attività
- Aumentare la produzione di insulina
- Mantenere un buon livello di glucosio nel sangue
- Mantenere un equilibrato livello di colesterolo
- Regolare le funzioni metaboliche

A livello fisico può essere utile nel trattamento del diabete, un'attenta combinazione tra dieta, kriya (gesti purificatori), esercizi di allentamento allo stress, tecniche del respiro e meditazione.

I ricercatori della Scuola di Medicina dell'Università di Pittsburgh, hanno scoperto che gli adulti a rischio per il diabete di tipo 2 che praticano yoga due volte la settimana per tre mesi, mostrano una riduzione dei fattori di rischio, tra cui peso e pressione sanguigna.

Menopausa e...Yoga

Molte donne si sono rivolte allo yoga per aiutarle a fronteggiare i sintomi

della menopausa. Dalle vampate di calore ai disturbi del sonno agli sbalzi d'umore.

Una recente analisi degli studi più rigorosi su yoga e menopausa ha provato che lo yoga, includendo asana e meditazione, aiuta a lenire i sintomi della menopausa, come depressione, ansia ed insonnia.

I ricercatori brasiliani hanno evidenziato che su un gruppo di 44 donne in post menopausa, lo yoga ha contribuito ad abbassare notevolmente l'incidenza dell'insonnia rispetto alle donne che praticavano lo stretching passivo.

Il Buon giorno si vede dal mattino!

YOGA!

Le moderne e più recenti screening funzionale della riescono a dimostrare che tecnologie, come lo

risonanza magnetica, le pratiche yogiche, come l'asana e la meditazione, influenzino il cervello.

"I professionisti a lungo termine vedono cambiamenti nella struttura del cervello che sono in correlazione con il loro essere meno reattivi e meno emotivamente esplosivi e non soffrono allo stesso modo".

Gli scienziati dell'Università del Wisconsin hanno dimostrato che la

meditazione aumenta l'attività della corteccia prefrontale sinistra, cioè quell'area del cervello associata a stati d'animo positivi, equanimità e resilienza emotiva.

In altre parole, la meditazione effettuata regolarmente può aiutare a superare le difficoltà che s'incontrano nel vivere con maggiore facilità.

Lucidità con...Yoga

Asana, pranayama e meditazione educano ad affinare l'attenzione, sincronizzando il respiro con il movimento, concentrandosi sulle sottigliezze del respiro, ed in fine, lasciando andare i pensieri distrattori.

Recentemente, i ricercatori dell'Università dell'Illinois, hanno scoperto che, subito dopo una sessione di hatha yoga di 20 minuti, i partecipanti hanno completato una serie di test cognitivi più velocemente e con maggiore precisione di chi ha eseguito una camminata o una corsa veloce.

Ancora oggi, ulteriori studi sull'incidenza dello yoga sugli aspetti cognitivi della vecchiaia, sono oggetto d'indagine.

Le pratiche yogiche che comportano la meditazione, sono probabilmente quelle coinvolte, a causa dell'impegno del controllo dell'attenzione".

Sembra dimostrato che parti della corteccia cerebrale, un'area del cervello associata all'elaborazione cognitiva, che diventa più sottile con l'età, tendono ad essere più spesse nei meditatori a lungo termine, suggerendo che la meditazione potrebbe essere un fattore di prevenzione del deterioramento proprio dell'età .

Peso e...Yoga

Una rivisitazione del 2013 di 17 studi clinici, ha concluso che una pratica regolare di yoga, che include pranayama e rilassamento profondo in Savasana, praticata per 60 minuti tre volte alla settimana, è uno strumento efficace per

mantenere un peso corretto, in particolare quando la pratica a casa è parte del programma.

Riposo e...Yoga

Nel nostro mondo "frenetico", i nostri corpi trascorrono troppo tempo in uno stato di sovra eccitamento, contribuendo ad ampliare le problematiche del sonno.

Una recente analisi della Duke University sull'influenza dello yoga sulla psiche, ha concluso che lo yoga possa essere utile per trattare i disturbi del sonno.

Asana allunga e rilassa i muscoli; la respirazione rallenta la frequenza

cardiaca; la regolare meditazione scioglie i nodi delle preoccupazioni ed il tutto ben eseguito, dispone al sonno.

Sesso e...Yoga

L'India è stata un paese con sistema patriarcale che ha impedito alle donne di emanciparsi, sin dall'antichità.

L'inferiorità delle donne infatti, è stata codificata dal Codice di Manu: durante l'infanzia essa è proprietà del padre, nell'adolescenza del marito e, in caso di morte del marito, proprietà del parente maschio più prossimo.

La cultura della sessualità non è ben delineata. Ecco perché è oggetto di studi.

Le donne che hanno preso parte ad un campo yoga di 12 settimane hanno riportato miglioramenti in diverse aree della sessualità, tra cui desiderio, orgasmo ed appagamento in genere.

Lo yoga (come altri esercizi) aumenta il flusso sanguigno e la circolazione in tutto il corpo, compresi i genitali.

Alcuni ricercatori pensano che lo yoga possa anche aumentare la libido aiutando i praticanti a sentirsi più in sintonia con il proprio corpo.

Cervicale e...Yoga

Alzi la mano chi almeno una volta nella sua vita ha sofferto di cervicale, male al collo o alle spalle!

La cervicale può esserne la causa più comune. È causata da un'anomalia in uno o più dischi, i cuscinetti che si trovano tra le vertebre.

Quando un disco è danneggiato, di solito a causa di usura o degenerazione o ernia del disco stesso, può provocare dolore al collo, da infiammazione o spasmi muscolari.

Nei casi più gravi, il dolore e possono estendersi alle braccia nervosa o danno di un nervo. l'intorpidimento per irritazione

Mentre gli antidolorifici, la fisioterapia, la trazione del collo e, come ultima risorsa, la chirurgia, possono aiutare ad

alleviare il dolore causato dalla danno al disco cervicale, esistono anche rimedi casalinghi da usare per alleviare il dolore e accelerare il processo di guarigione.

Ecco cosa fare

Se sei come la maggior parte delle probabilmente vivrai una vita frenetica. persone, Ma se convivi con un disturbo della colonna cervicale ed hai dolore al collo, è importante intanto ridurre temporaneamente ogni sforzo.

Quando riposi, trova una posizione comoda, quella che ti permette di avvertire meno dolore. Puoi posizionare un asciugamani arrotolato o un cuscino

sotto il collo per mantenerlo in una posizione di scarico di tensione.

Riposare non significa rimanere a lungo immobili a letto, perché tale stasi sarebbe controproducente per la muscolatura del collo.

Allorché il dolore diminuirà, riprendi gradualmente le attività consuete.

Secondo suggerimento

Le persone si chiedono spesso se, in caso di dolore al collo sia più opportuno usare rimedi caldi o freddi. In generale, si raccomanda di ricorrere al ghiaccio nelle prime 24-48 ore per ridurre eventuale gonfiore, seguito dal calore per sciogliere i muscoli e

migliorare la rigidità.

Con un problema alla cervicale, né il caldo né il freddo riescono ad essere risolutivi: quindi, usa quello che ti dà maggior ristoro.

Indipendentemente dal fatto che tu scelga il freddo o il caldo, tienilo in posizione solo per circa 20 minuti per volta e poi togliilo per almeno 40 minuti.

Avvolgi il ghiaccio o la fonte di calore in un asciugamani, mai metterlo direttamente a contatto con la pelle.

Terzo suggerimento: Stretch

Ridotto il dolore, dietro consiglio

medico, compi esercizi di stretching, per ridurre ulteriormente il dolore e migliorare la tua flessibilità.

A tal proposito, ho raccolto un pacchetto di pratiche yoga proprio per aiutarti a risolvere questo problema che puoi trovare a questo link:

<https://www.elianadellanna.com/p/prat-per-collo-cervicale-e-spalle>

Se sei in fase di dolore acuto è preferibile eseguire questi esercizi dopo aver riscaldato i muscoli con una doccia, un bagno o un asciugamani caldo.

Ecco alcuni semplici indicazioni che

puoi seguire a casa:

1. Ruota lentamente la testa a sinistra. Con la mano sinistra, applica una leggera tensione sul mento in modo che la testa si giri leggermente di più. Tieni premuto per 20 secondi e riporta la testa lentamente al centro. Ripeti sul lato destro.

2. Inclina la testa a sinistra e prova a toccare l'orecchio sinistro con la spalla. Con la mano sinistra, applica una leggera pressione sulla tempia. Tieni premuto per 20 secondi e ripeti sul lato destro.

3. Piega la testa in avanti e cerca di toccare il mento sul petto. Rilassa le

spalle mentre lo fai. Tieni premuto per 20 secondi e ripeti.

4. Sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate e un cuscino sotto la testa ed il collo, per supporto. Appoggia la testa dolcemente in avanti, come se stessi dicendo "sì". Mantieni la posizione per 10 secondi e quindi rilassati. Ripeti 10 volte.

Se avverti un significativo disagio con uno di questi movimenti, fermati immediatamente.

Quarto suggerimento: Movimento

La ricerca sta dimostrando che l'esercizio è un modo efficace per trattare il dolore al collo.

Secondo uno studio del Journal of the American Medical Association, le donne con dolore cronico al collo che eseguivano esercizi di forza e resistenza utilizzando fasce di resistenza e pesi leggeri riducevano significativamente il dolore al collo e la disabilità.

Trenta minuti di esercizio aerobico (fare yoga, camminare, andare in bicicletta, giorno possono mantenere forti i nuotare) ogni

muscoli della schiena. L'esercizio migliora il flusso sanguigno e nutre la colonna vertebrale.

Fatevi comunque consigliare sempre da specialisti del settore, dal vostro medico, da fisioterapisti o da personal

trainer con esperienza, che possano fornirvi indicazioni adeguate.

Quinto suggerimento: Prova a rialzarti!

La cattiva postura dà un contributo notevole al a questo problema. Controlla la tua postura ogni volta che sei seduto, o in piedi. Cerca sempre di mantenere la testa e il collo dritti e assicurati che la schiena sia ben allineata.

Ad esempio, quando ti siedi alla scrivania, il tuo computer dovrebbe essere all'altezza degli occhi e la schiena dovrebbe trovarsi a contatto con spalliera (non avvicinare troppo il naso allo schermo del computer).

Il mouse dovrebbe essere posizionato abbastanza in basso, in modo da far mantenere al braccio una posizione più naturale possibile.

Quando devi sollevare qualcosa, non piegarti in avanti: piegati sulle ginocchia e tieni la schiena dritta. Questo accorgimento ti aiuterà anche a proteggerti da eventuale lombalgia.

Depressione e Malattie Cardiache e... Yoga!

I ricercatori stanno esaminando in modo più approfondito le tecniche dello Yoga ed i suoi benefici.

Molto è cambiato da quando il medico

Dean Ornish, ha inserito lo yoga nel suo innovativo protocollo, per prevenire, curare e far regredire le cardiache, già più di trent'anni fa.
malattie

A quei tempi, l'idea di integrare la medicina moderna con lo yoga, risultava impensabile.

La situazione attuale è molto diversa: lo yoga ha acquisito maggiore credibilità anche in campo scientifico, apprezzando i benefici di asana, pranayama e meditazione.

Medici, neuroscienziati, psicologi e tanti altri ricercatori stanno applicando i metodi dello yoga soprattutto in situazioni in cui la sola medicina

tradizionale non riesce a dare beneficio, soprattutto nella prevenzione e cura di malattie particolarmente debilitanti.

Alcune ricerche sono finanziate dal National Institutes of Health. Altre, grazie in parte al lavoro dei ricercatori dell'Istituto per la vita straordinaria al Kripalu Center for Yoga and Health, uno dei primi istituti di ricerca statunitensi a concentrarsi esclusivamente sullo yoga, sono già al punto di arrivo.

In India, la scienziata Shirley Telles, che dirige la Patanjali Yogpeeth Research Foundation, sta conducendo studi di grandi valenza scientifica.

“La credibilità della scienza ufficiale in

rapporto allo yoga, sta migliorando”. È quanto afferma Sat Bir Khalsa, un neuroscienziato di Harvard che ha studiato per 12 anni gli effetti dello yoga sulla salute.

“È probabile, continua, che il prossimo decennio ci insegnerà ancora di più su ciò che lo yoga può fare per le nostre menti e i nostri corpi.”

Nel frattempo, i benefici derivati dalla pratica yoga, rimangono, sul piano della conoscenza, come la punta di un dell'iceberg.

Analgesico... Yoga

Si sta valutando lo yoga, come trattamento per alleviare alcuni tipi di

dolore cronico.

Quando i ricercatori tedeschi hanno confrontato Iyengar Yoga con un programma di esercizio di auto-cura tra le persone con dolore cronico al collo, hanno scoperto che lo yoga ha ridotto i gradi del dolore di oltre la metà.

I ricercatori dello yoga reumatoide, dell'UCLA hanno

su giovani donne valutato affette

i benefici da artrite una malattia autoimmune spesso debilitante, che colpisce le articolazioni.

Circa la metà di coloro che hanno

partecipato ad un programma Iyengar Yoga di sei settimane ha riportato miglioramenti nella percezione del dolore, nonché miglioramento di ansia e depressione.

Sovrappeso... Yoga

Kim Innes, una praticante di Kundalini Yoga e professoressa associata presso l'Università della Virginia, ha recentemente pubblicato uno studio su come lo yoga può giovare alle persone che hanno alti fattori di rischio per la salute, tra cui sovrappeso, vita sedentaria e diabete di tipo 2. Quarantadue persone che non avevano praticato lo yoga nell'anno precedente,

hanno preso parte a un programma di otto giorni di Iyengar Yoga delicato. Alla fine del programma, oltre l'80% ha riferito di sentirsi più calmi e di avere un migliore funzionamento fisico complessivo.

"Lo Yoga è molto accessibile, dichiara Innes. I partecipanti alle nostre prove, anche quelli che pensavano di non poter fare yoga, hanno notato benefici anche dopo la prima sessione. "

Depressione... Yoga

Molta attenzione è stata data all'effetto dello yoga sulla depressione.

Lisa Uebelacker, una psicologa della Brown University, si è dedicata

all'osservazione delle pratiche yoga come terapia per la depressione, dopo aver studiato e praticato la meditazione della consapevolezza.

"Fornisce un'attenzione diversa dalla preoccupazione per il futuro o il rimpianto per il passato: è un'opportunità per focalizzare la tua attenzione da un'altra parte".

In un breve studio, nel 2007, i ricercatori dell'UCLA hanno esaminato come lo yoga colpisse persone che erano clinicamente depresse e per le quali i farmaci fornivano solo un sollievo parziale. Dopo otto settimane di pratica di Iyengar Yoga tre volte alla settimana, i pazienti hanno riportato

diminuzioni significative sia di ansia che di depressione.

Attualmente, Uebelacker, ha in corso una sperimentazione clinica più ampia che spera possa fornire un quadro più chiaro di come lo yoga aiuti.

Perdere peso

Uno studio pubblicato dal National Institute of Health (NIH) intitolato "A Different Weight Loss Experience" ha riferito che "gli interventi di yoga migliorano gli esiti correlati all'obesità, tra cui indice di massa corporea (BMI), grasso corporeo e circonferenza della vita."

Gli autori hanno notato un evidente

"spostamento verso un'alimentazione sana, la cultura dello yoga, i cambiamenti fisici, psicologici nella convinzione che l'esperienza di perdita di peso attraverso lo yoga fosse diversa rispetto alle precedenti esperienze."

Un altro studio, del 2012, ha rilevato che più yoga, equivale a più salute.

I ricercatori ancora più fiduciosi, hanno scritto che "la pratica casalinga dello yoga, è più efficace rispetto alla frequenza diretta in classe".

Ciò significa che srotolare regolarmente il tappetino sul pavimento del salotto produce ottimi risultati.

E' determinante che coloro che lottano

per la perdita di peso eccessivo, modificano i comportamenti in ordine alle diete ed esercizi dedicati, per ottenere risultati concreti e duraturi.

Lo yoga può essere un'alternativa valida alle diete.

Spesso rimaniamo irretiti in un circolo vizioso. Vorremmo praticare yoga ma riteniamo di non esserne in grado, perché siamo in sovrappeso. Cioè, vogliamo usare lo yoga per dimagrire ma la nostra idea sullo yoga, ci intimidisce così tanto, che pensiamo di dover perdere peso prima di entrare in palestra. Questa impasse improduttiva deve essere annullata.

Iter sanitario da seguire PRIMA d'iniziare la pratica Yoga

Controlla con il tuo operatore sanitario il tuo livello di forma fisica.

Come ha detto un maestro di yoga:
"Vorrei che le persone controllassero con i loro medici la sicurezza dell'esercizio (sforzo cardiovascolare e la stabilità fisica - i fattori di rischio), in particolare le lesioni pregresse".

Osserva i video di yoga: guardali attentamente e ascolta le tue emozioni. Ogni volta che guardiamo questi filmati, ci immedesimiamo in quello che vediamo sullo schermo.

Si abbattono le barriere e cadono le

resistenze. Quando sei pronto, inizia a seguire l'insegnante sul tuo tappetino. Inizia con brevi pratiche di 15 minuti. Scegli il tuo istruttore Yoga. Conoscilo e comunica le tue aspettative e preoccupazioni. Accertatevi che il livello sia adeguato ai principianti ed in linea con il tuo obiettivo, cioè la perdita di peso.

L'istruttore scelto ha:

- Esperienza con i principianti?
- Conoscenza del processo di perdita di peso?
- La disponibilità a seguirti?

L'ideale è lavorare in sinergia con l'insegnante nel progetto della tua

pratica e stabilire una interrelazione per fornire un feedback periodico.

Devi essere consapevole di quando è il momento di cambiare la tua routine!

Integrare lo yoga nella tua vita, sosterrà la tua salute e il tuo benessere in innumerevoli modi. Dalla riduzione dello stress (cortisolo inferiore = controllo del peso più semplice) all'autocontrollo (anche auto-compassione!).

Qualora volessi iniziare da subito con le pratiche per perdere peso, puoi cliccare su questo link:

<http://bit.ly/2JZgSW8>

Raggiungere il peso forma che desideriamo, ci permetterà, non solo di piacerci e stare bene con noi stessi ma anche di piacere al nostro partner e ritrovare quello spirito d'intimità che magari si era perso.

Amore e... Yoga

Stai cercando di costruire intimità, passione e fiducia tra te e il tuo partner? Lascia che lo yoga apra il tuo cuore e ravvivi la tua vita amorosa.

In primo luogo, per riuscire ad amare il tuo partner, devi amare te stessa. Infatti, la relazione più lunga ed intima che tu abbia mai avuto è quella che hai con te stessa.

Eppure, se sei come la maggior parte delle persone, può sembrare addirittura impossibile amare pienamente se stessi ed accettare veramente il tuo corpo.

Hai mai pronunciato parole poco gentili sul tuo peso? Sei mai stata arrabbiata per il tuo aspetto o hai maledetto quel pollice in più che sei in grado di pizzicare intorno alla tua vita?

Lo abbiamo fatto tutti ma adesso è arrivato il momento di dire basta ed amarci di più.

Forse, non te ne sei ancora accorta ma mentre tu sei lì a guardarti allo specchio, cercando difetti che non hai, il tuo uomo aspetta solo te e ha una gran voglia di fare l'amore.

Perché? Mi sembra logico! Lui ti ama, probabilmente molto di più di quanto tu faccia con te stessa.

Facciamo questo patto: Ti propongo di fare collettivamente un cambiamento. Cosa accadrebbe se iniziassimo, da subito, da un luogo di accettazione e di amore?

E se cercassi di sentirti a tuo agio all'interno del tuo corpo?

Se invece di cercare i difetti, cercassi di vederti la bella persona che sei?

Se ti parlassi di 8 pose per sentirti più forte e sexy?

Per quanto possa sembrare sciocco o semplicistico, piacere a se stessi, e

quindi al nostro partner, può rafforzare di gran lunga un rapporto di coppia.

Auto convincersi di essere belle e forti, può cambiare la tua vita in positivo, da subito. Tutto questo, può aiutarti a capire che le tue parole e i tuoi pensieri sono potenti e che hai il controllo di ciò che provi per te stessa.

Se farai ciò, inizierai in breve tempo a camminare con fiducia e mantenere un senso di calma nelle tue comunicazioni e interazioni.

Per iniziare a sentirti più potente, sexy e contenta nella tua vita e nelle tue relazioni, prova questa sequenza di 8 pose. Ogni postura è accompagnata da

un'affermazione che ti ispira a diventare la versione migliore di te stessa, sia come donna che come amante, in modo da poter creare la vita sessuale e la vita spirituale che meriti.

Tadasana (Posa della Montagna)

La Posa della Montagna è una delle pose più importanti per aiutarti ad acquisire fiducia in te stessa e sentirti sexy nella tua pelle. È vitale per la tua crescita spirituale perché questa posa è l'epitome di difendere te stessa.

Questa posa pone le basi per la mentalità che devi avere mentre fai le altre pose: parità di posizione, respiro costante, mente stabile.

Ripeti l'affermazione: "Possiedo la mia sessualità"

Sukhasana (Posizione Facile)

Mantieni una posizione seduta, dritta con la schiena. Premi le ossa del tuo sedere sul pavimento. Fai tre respiri profondi. Effettua trenta ripetizioni di contrazioni di Mula Bandha, premendo delicatamente e sollevando i muscoli del pavimento pelvico.

È simile a fare esercizi di Kegel. Se non l'hai mai fatto prima, immagina di trattenere la tua urina.

Mula Bandha coinvolgente rafforzerà i muscoli del pavimento pelvico, che

possono aiutare a fluttuare nella pratica delle asana e migliorare la funzione e l'eccitazione sessuale.

Come donna, è vitale che tu sappia che la nostra sessualità non è di nessun altro, se non nostra.

Questi esercizi ti possono aiutare ad accenderti senza bisogno di niente o di nessun altro.

Assicurati di sentirti sexy e possedere la tua sessualità! Ripeti l'affermazione: "Possiedo la mia sessualità". Dopo aver completato trenta compressioni, fai tre respiri profondi.

Eka Pada Rajakapotasana (Posa del Piccione)

Riprendi la tua sessualità! Mettiti a quattro zampe e porta il ginocchio destro dietro il polso destro.

Fai scorrere la caviglia destra verso il polso sinistro. Tieni la gamba sinistra dritta. Solleva il petto e affonda i fianchi.

Senti l'allungamento dell'anca destra e dello psoas sinistro (muscoli flessori dell'anca). Fai dieci respiri profondi. Cambia lato e fai dieci respiri profondi. Insieme ad ogni respiro, pensa: "Sono sexy".

Variazione della posa della rana

Torna a quattro zampe. Separa le

ginocchia larghe quanto i fianchi possono gestire. Assicurati che le cosce siano parallele al tappetino. Separa i tuoi piedi in modo che siano in linea con le tue ginocchia.

Fletti i piedi. Porta il busto in avanti e verso il basso, più in basso che puoi senza far spostare i fianchi davanti alle ginocchia.

Porta il tuo petto più in basso che puoi, comodamente. Lascia che i tuoi fianchi si aprano e ripeti l'affermazione "Mi fido."

Fai dieci respiri profondi.

Matsyasana (Posa del Pesce)

Sdraiati sulla schiena. Porta le braccia

lungo i fianchi e afferra le tue cosce o siediti sulle mani con le braccia tese. Premi i gomiti sul pavimento e solleva il petto, inarca la parte superiore della schiena e posiziona la testa sul pavimento. Stringi le scapole e sollevale più in alto.

Mantieni le gambe ben salde e dritte. Fai cinque respiri profondi, usando nella parte superiore del torace.

In questa posa, senti la tua bellezza riconoscendo l'arco nella tua schiena come creato dal piacere e ripeti, "Io sono bella"

Posa del bambino felice

Posa sdraiata sulla schiena. Piega le ginocchia al petto e solleva i piedi verso il soffitto. Separa le ginocchia in modo che siano vicino alle costole. Porta le braccia tra le tue ginocchia ed afferra i piedi dall'esterno.

Premi i piedi con le mani per sentire un profondo allungamento dell'anca. Fai dieci respiri profondi. Questa posa è importante per essere in grado di rilassarti e aprirti. Ripeti l'affermazione "Sono aperta".

Supta Baddha Konasana (Posizione distesa del calzolaio)

Sdraiati sulla schiena e porta le piante dei piedi unite e le ginocchia aperte

lateralmente. Si consiglia di posizionare i cuscini sotto le ginocchia.

Porta le braccia verso i lati e simula le braccia di un cactus con i palmi rivolti verso l'alto. Questa può essere una posizione in cui sei molto vulnerabile, quindi è importante sentirsi forti.

Ripeti l'affermazione, "Io sono al sicuro." Tieni questa posizione per venti respiri.

Savasana (La posa del rilassamento)

Sdraiati sulla schiena. Separa le gambe all'ampiezza del bacino. Lascia che le dita dei piedi cadano ai lati. Estendi le braccia al tuo fianco a un piede di distanza dal tuo corpo.

Alza i palmi delle mani. Mantieni la colonna vertebrale a lungo piegando leggermente il coccige.

Tieni il mento leggermente tirato per allungare il collo. Chiudi gli occhi e fai cinque respiri profondi. Quindi sdraiati qui con un soffio leggero per almeno cinque minuti. Senti ogni parte del tuo corpo che si rilassa e lasciati andare.

Ripeti l'affermazione "Sono ancora finché non senti il completamente rilassata" ancora e

tuo corpo arrendersi

La volontà di una donna è potente. I nostri corpi non ci faranno mai sentire

poco sexy o inefficaci. La sessualità è uno stato mentale. Signore, iniziate a sfruttare il vostro sé supremo, spiritualmente e sessualmente.

Massimizziamo le nostre vite e rendiamole intimamente orgasmiche prima per noi stessi e poi per i nostri partner.

Può essere facile rimanere intrappolati nel "go" ininterrotto della vita e perdere di vista ciò che ti porta più felicità. Se riesci a metterti in relazione, questa disintossicazione emotiva è per te.

Gioia.

È il nostro stato più naturale. Quando ci

siamo dentro, ci sentiamo leggeri, senza sforzo, morbidi, sicuri e liberi.

Ciò che rende la gioia così potente, è la sua purezza. È uno stato non filtrato di amore incondizionato.

La gioia è abbondante e senza sforzo, viva, eppure lasciamo che tante cose - frustrazioni, contrattempi, paure, ansie, relazioni malsane ed esperienze passate - la contaminino.

Queste emozioni non sono tossiche ma il modo in cui ci siamo condizionati a rispondere a loro lo è. Questo è ciò che io chiamo reattività.

Ecco cosa: siamo nati con le emozioni;

la reattività è ciò che apprendiamo. Le emozioni crude sono come i nutrienti, la reattività come le tossine.

Nessuno viene in questo mondo con la negazione, le aspettative, l'impulso a spettegolare, la colpa, il dubbio e l'insicurezza: queste sono reazioni rafforzate dal modo in cui interpretiamo e rispondiamo ai nostri sentimenti. I nostri spiriti vogliono rimanere in sintonia con la gioia ed evitare la disconnessione ma la gioia può essere strappata alla vita nei momenti in cui più vogliamo connetterci con essa, come durante le vacanze.

Come una disintossicazione alimentare, una disintossicazione emotiva ti fa

sentire eccitata, chiara e appagata; pulisce il percorso per nuove abitudini e comportamenti, e pone le basi per la connessione, la felicità e l'amore.

Come fare una disintossicazione emotiva: 7 semplici passaggi

Questi suggerimenti ti aiuteranno a lasciar andare lo stress e ad attingere alla tua gioia.

La parte migliore? Puoi farli tutti oggi.

1. Verso l'assunzione di curcuma

La curcuma è una spezia calda che ha elevate proprietà anti-infiammatorie. Oltre a trovarla nel corridoio delle spezie, puoi anche trovarla sotto forma di un supplemento alimentare.

È usata come medicina naturale per condizioni come mal di testa, artrite, fibromialgia, prurito della pelle e altro ancora. La curcuma, per me, è un modo essenziale ed economico per supportare la disintossicazione.

Prova ad aggiungerla alla tisana rilassante (i tè non contenenti caffeina come il sambuco e la menta piperita facilitano la digestione, mentre lo zenzero e lo zafferano possono alleviare la tensione e promuovere l'equilibrio emotivo), aromatizzando le insalate o semplicemente assumendola sotto forma di integratore.

2. Usa la piastra riscaldante

Posizionando il calore sull'addome o sul cuore, puoi aiutare a calmare e ammorbidire la resistenza delle tue emozioni. Il calore aumenta l'ossigeno e la circolazione sanguigna, disintossicando la zona da trattare.

Mi piace usare i tamponi riscaldanti per aromaterapia per un pò di terapia in più. Prova a usarne uno per disintossicare il collo, i piedi e le mani e persino il viso e la fronte.

3. Incorporare i cristalli nella tua pratica

I cristalli possono guarire, perché, essere un canale per le loro proprietà possono

aumentare il flusso di energia nel tuo corpo e nel tuo ambiente.

Possono allontanare la negatività mentre promuovono il rilassamento. Se so che sto entrando in una situazione tossica o pesante, tendo a mettere dei cristalli attorno al collo o nelle tasche.

Alcuni elementi essenziali sono selenite (per cancellare la negatività), quarzo rosa (il cristallo dell'amore incondizionato) e cianite (per diminuire la nostra resistenza).

Nel frattempo, gli infondendo acqua cristalli), possono elisir di cristallo (realizzati

con le energie curative dei aiutarti a muoverti attraverso emozioni e schemi bloccati.

Le pietre lavorano profondamente e permanentemente nel nostro livello subconscio di essere e hanno la capacità di spostare l'energia su molti livelli, persino di aggiornare il nostro DNA.

4. Prova la terapia del suono

La terapia del suono è una forma di medicina vibrazionale. Viene spesso creata con strumenti come forchette per accordatura, campane tibetane e gong e si trova nei centri di benessere e di cura. Personalmente, preferisco i suoni curativi delle ciotole di cristalli.

5. Praticare la respirazione a narice alternata

Questa tecnica ti aiuta ad approfondire il respiro, raggiungendo la profondità dei tuoi polmoni. Inizia sedendoti alta, a gambe incrociate sul pavimento o su una sedia.

Premi delicatamente le spalle indietro e in basso. Posiziona il mento parallelo alla terra. Ammorbidisci i tuoi occhi.

Prendi il pollice della mano destra e chiudi la narice destra in modo da espirare esclusivamente dalla narice sinistra.

Respirando dal basso ventre, inizia ad inalare lentamente (gonfiando i fianchi

dalla vita) contando fino a tre.

Metti in pausa l'inalazione per un conteggio, quindi espira dalla stessa narice, tirando l'ombelico contando fino a quattro.

(Assicurati che l'espiazione contenga più di un conteggio della tua inalazione).
Pausa.

Quindi, usando di nuovo la mano destra, chiudi la narice sinistra con l'anulare. Ripeti lo stesso conteggio su questo lato. Ripeti questo esercizio tre o quattro volte e nota quanto sei rilassata e aperta.

6. Cambia il tuo cuscino

Sostituire il cuscino può darti un inizio

sorprendentemente fresco.

Quando dormi, rilasci lo stress della giornata. Il tuo cuscino e il tuo materasso sono due punti in cui scarichi una tonnellata di energia negativa.

7. Esercita il tuo sistema olfattivo

L'utilizzo di oli essenziali in un diffusore o sulla tua pelle, può aiutarti a rilassarti e sentirti più equilibrata. Finché gli oli non sono sintetici (organici), l'uso dei profumi, è uno dei modi più rapidi per attivare i centri calmanti del cervello.

Alcuni profumi hanno dimostrato di calmare organi come il cuore, il fegato e il tratto intestinale. La lavanda è nota

per le sue proprietà lenitive, mentre il profumo del sandalo può aiutarti a radicarti.

Ecco come lo yoga migliora Emotività, Energia ed Equilibrio.

1. Salvataggio emotivo

Recenti studi hanno suggerito che l'esercizio è legato ad un aumento dei livelli di una sostanza chimica del cervello chiamata acido gammaaminobutirrico (GABA), che è associato a umore positivo e senso di benessere.

Si scopre che Iyengar Yoga può anche aumentare i livelli di questa sostanza chimica nel cervello, più che il

camminare, secondo uno studio dell'Università di Boston.

In un altro studio, un gruppo di donne che stavano vivendo un disagio emotivo, ha preso parte a due lezioni di 90 minuti di Iyengar Yoga a settimana per tre mesi.

Alla fine dello studio, i punteggi di ansia autoriportati nel gruppo erano diminuiti e le misure di benessere generale erano invece saliti.

2. Fonte di energia

Se hai provato il brivido di scoprire di poter

sostenere Chaturanga per periodi sempre più lunghi, hai sperimentato come lo

yoga rafforzi i tuoi muscoli.

Posizioni in piedi, inversioni e altre asana stimolano i muscoli a sollevare e spostare il peso del tuo corpo.

I tuoi muscoli rispondono, crescendo di nuove fibre, in modo che diventino più spessi e più forti, per aiutarti a sollevare borse della spesa pesanti, bambini o te stessa e per mantenere la forma fisica e la funzionalità per tutta la vita.

3. Equilibrio

Quando eri una bambina, la tua giornata includeva attività che mettevano alla prova il tuo equilibrio, camminando lungo i cordoli, saltando sullo

skateboard, andando in bicicletta senza mani.

Ma quando trascorri più tempo a guidare e stare seduta ad una scrivania, piuttosto, che in attività che sfidano il tuo equilibrio, puoi perdere il contatto con la capacità magica del corpo di oscillare avanti e indietro e rimanere in posizione verticale.

Le posizioni di equilibrio sono una parte fondamentale della pratica degli asana e sono ancora più importanti per gli anziani.

Un migliore equilibrio, può essere essenziale per preservare l'indipendenza e persino salvare la vita: le cadute sono

la principale causa di morte per infortunio nelle persone sopra i 65 anni.

Vantaggi della pratica yoga...

Vantaggi nelle tue relazioni

L'amore non può conquistare tutto ma certamente può aiutare nella guarigione. Coltivare il supporto emotivo di amici, famiglia e comunità, è stato dimostrato ripetutamente, può migliorare la salute e favorire la guarigione.

Una pratica regolare di yoga aiuta a sviluppare cordialità, compassione e maggiore equanimità. Insieme all'enfasi della filosofia yogica di evitare danni agli altri, di dire la verità e di prendere solo ciò di cui hai bisogno, potrebbe

migliorare molte delle tue relazioni.

Usa suoni per lenire i tuoi seni

Le basi dello yoga-asana, del pranayama e della meditazione - tutto lavora per migliorare la tua salute. Ma c'è di più nella cassetta degli attrezzi dello yoga.

Considera cantare. Tende a prolungare l'espiazione, che sposta l'equilibrio verso il sistema nervoso parasimpatico. Quando si fa in un gruppo, il canto può essere un'esperienza fisica ed emotiva particolarmente potente.

Un recente studio del Karolinska Institute svedese, suggerisce che i suoni ronzanti, come quelli fatti mentre cantano Om, aprono i seni e facilitano il

drenaggio.

Guida la guarigione del tuo corpo nella tua mente

Se contempli un'immagine nella tua mente, come fai con lo yoga nidra e altre pratiche, puoi apportare cambiamenti nel tuo corpo. Diversi studi hanno scoperto che l'immaginazione guidata, riduce il dolore postoperatorio, diminuisce la frequenza del mal di testa e migliora la qualità della vita per le persone con cancro e HIV.

Tiene a bada le allergie ed i virus

I Kriya, o pratiche di pulizia, sono un altro elemento dello yoga. Includono di

tutto, dagli esercizi di respirazione rapida per elaborare le pulizie interne dell'intestino.

La Jala neti, che comporta un lavaggio delicato dei passaggi nasali con acqua salata, rimuove il polline e i virus dal naso, impedisce al muco di accumularsi e aiuta a drenare i seni paranasali.

Ti aiuta a servire gli altri

Karma Yoga (servizio agli altri), è parte integrante della filosofia yogica. Anche se non sei incline a servire gli altri, la tua salute potrebbe migliorare se lo fai.

Uno studio dell'Università del Michigan, ha scoperto che le persone anziane che

si offrivano a fare volontariato poco meno di un'ora alla settimana, avevano tre volte più probabilità di essere vivi sette anni dopo.

Servire gli altri può dare un senso alla tua vita e i tuoi problemi potrebbero non sembrare così scoraggianti quando li paragoni ai problemi altrui.

6. Incoraggia la cura del sé

Nella medicina convenzionale, la maggior parte dei pazienti sono destinatari passivi di cure. Nello yoga, ciò che conta, è quello che fai per te. Lo yoga, offre strumenti per aiutarti a cambiare e potresti iniziare a sentirti meglio la prima volta che provi a

praticare. Puoi anche notare che più ti impegni a praticare, più ne trai benefici.

Quanto detto si traduce in tre cose: vieni coinvolto nella tua stessa cura, scopri che il tuo coinvolgimento ti dà il potere di influire sui cambiamenti e vedere che puoi effettuare il cambiamento ti dà speranza.

La speranza stessa può essere di guarigione.

7. Supporta il tuo tessuto connettivo

Mentre leggi tutte le modalità per cui lo yoga migliora la tua salute, probabilmente hai notato molte sovrapposizioni. Questo perché sono intensamente intrecciate. Cambia la tua

postura e cambi il modo di respirare.

Cambia la tua respirazione e cambi il tuo sistema nervoso.

Questa è una delle grandi lezioni dello yoga: ogni cosa è connessa. La tua spina dorsale alla tua caviglia, tu alla tua comunità, la tua comunità al mondo. Questa interconnessione è vitale per comprendere lo yoga.

Questo sistema olistico, attinge simultaneamente a molti meccanismi che hanno persino moltiplicativi. Questa effetti additivi e

sinergia potrebbe essere il modo più importante di tutto ciò che lo yoga

guarisce.

Usa l'effetto placebo per influenzare il cambiamento

Il solo credere che migliorerai, ti renderà migliore. Sfortunatamente, molti scienziati convenzionali, credono che se qualcosa agisce suscitata dall'effetto placebo, non conta.

Ma la maggior parte dei pazienti vuole solo migliorare. Quindi, se cantare un mantra, come si può fare all'inizio o alla fine della lezione di yoga o durante una meditazione o nel corso della giornata, facilita la guarigione, anche se è solo un effetto placebo, perché non farlo?

Migliora la salute delle tue ossa

È ben documentato che l'esercizio del peso rinforza le ossa e aiuta a scongiurare l'osteoporosi. Molte posizioni nello yoga, richiedono il sollevamento del proprio peso.

Alcune, come quella del cane rivolto verso il basso e verso l'alto, aiutano a rafforzare le ossa del braccio, che sono particolarmente vulnerabili alle fratture osteoporotiche.

In uno studio non pubblicato, condotto presso la California State University, a Los Angeles, si è rilevato che la pratica dello yoga, aumenta la densità ossea nelle vertebre.

La capacità dello yoga di abbassare i livelli dell'ormone dello stress, il cortisolo, può aiutare a fissare il calcio nelle ossa.

Aumenta il flusso sanguigno

Lo yoga, come detto più volte, aiuta la circolazione sanguigna. Più specificamente, rilassamento che apprendi nello gli esercizi di

yoga possono aiutare la circolazione, specialmente delle mani e dei piedi.

Lo yoga, favorisce una migliore ossigenazione delle cellule, che di conseguenza funzionano meglio.

Le posizioni di torsione, spingono il

sangue venoso dagli organi interni e permettono al sangue arterioso, ossigenato, di fluire conclusa la torsione.

Le pose invertite, come la verticale, favoriscono il ritorno dalle gambe e dal bacino, del sangue venoso al cuore, da dove viene mandato nei polmoni, per essere nuovamente ossigenato.

Questa posizione può aiutare nel caso di gonfiore alle gambe a causa di problemi cardiaci o renali. Lo yoga, aumenta anche i livelli di emoglobina, che porta ossigeno ai tessuti.

Inoltre, essa fluidifica il sangue riducendo il livello delle proteine

responsabili del coagulo. Questo, può portare ad una diminuzione di crisi cardiache e di ictus.

Drena le tue linfe ed accresci le immunitarie

A seguito della contrazione ed estensione dei muscoli, eseguendo pose yoga, si ottiene l'aumento del drenaggio della linfa corporea.

Questo aiuta il sistema linfatico a prevenire le infezioni, le cellule di ricambio e smaltire i rifiuti tossici prodotti dal funzionamento cellulare.

Aumenta la frequenza cardiaca

Quando la frequenza cardiaca viene

regolarmente portata in ambito aerobico, si riduce il rischio di infarto e si può alleviare la depressione.

Mentre, non tutto lo yoga è aerobico, se si esegue vigorosamente durante le lezioni di flusso o Ashtanga, si può aumentare la frequenza cardiaca portandola nella gamma aerobica.

Anche gli esercizi di yoga, che non aumentano la frequenza cardiaca, possono migliorare la circolazione cardiovascolare.

Gli studi hanno rilevato che la pratica dello yoga, abbassa la frequenza cardiaca a riposo, aumenta la resistenza e può migliorare l'assorbimento di

ossigeno durante l'attività fisica.

Abbassa la pressione sanguigna

Se hai la pressione alta, potresti trarre beneficio dallo yoga. Due studi su persone con ipertensione, pubblicati sulla rivista medica britannica *The Lancet*, hanno confrontato gli effetti di Savasana, su soggetti semplicemente sdraiati su un divano. Dopo tre mesi, Savasana è stato associato ad un calo di ventisei punti nella pressione sistolica (il numero più alto) ed una riduzione della pressione arteriosa diastolica di 15 punti.

Regola le ghiandole surrenali

Lo yoga, abbassa i livelli di cortisolo.

Normalmente, le ghiandole surrenali secernono cortisolo in risposta ad una esigenza dell'organismo, che potenzia temporaneamente la funzione immunitaria.

Se i livelli di cortisolo rimangono alti anche dopo la richiesta, possono interferire con il sistema immunitario.

Gli
sono necessari
stimoli temporanei del cortisolo ma
livelli cronicamente elevati
disturbano la fisiologica funzionalità corporea. Inoltre, il cortisolo eccessivo è stato associato a depressione maggiore, osteoporosi (interferisce con la formazione ed accumulo del calcio

nelle ossa), ipertensione ed insulino-resistenza.

Il cortisolo inoltre incide sulla produzione di calorie, contribuendo all'aumento di peso e di conseguenza aumenta il rischio di diabete ed infarto.

Ti rende felice

Ti senti triste? Una pratica di yoga costante, riduce la depressione ed accresce la serotonina ed una diminuzione dei livelli di monoammina ossidasi e cortisolo.

Presso l'Università del Wisconsin, ha scoperto che la corteccia prefrontale sinistra mostrava un'attività intensificata

nei praticanti yoga, una scoperta che è stata correlata a maggiori livelli di felicità ed una migliore funzione immunitaria.

Segui uno stile di vita sano

Muoviti di più, mangia di meno: questo è l'adagio di molte persone a dieta.

Lo yoga può aiutare su entrambi i fronti. Una pratica regolare ti fa muovere e brucia calorie, e le dimensioni spirituali ed emotive della tua pratica possono incoraggiarti ad affrontare qualsiasi problema alimentare e di peso ad un livello più profondo.

Lo yoga può aiutarti ad un approccio alimentare più consapevole.

Abbassa la glicemia

Lo yoga abbassa il colesterolo nel sangue e il colesterolo LDL ("cattivo") e aumenta il colesterolo HDL ("buono"). Nelle persone con diabete, lo Yoga abbassa lo zucchero nel sangue in diversi modi: riducendo i favorendo la livelli di cortisolo e adrenalina, perdita di peso e migliorando la sensibilità agli effetti dell'insulina.

Riduci i livelli di zucchero nel sangue e diminuisce il rischio di complicanze diabetiche come infarto, insufficienza renale e cecità.

Aiuta a concentrarti

La pratica regolare dello yoga migliora il coordinamento, i tempi di reazione, la memoria e persino i punteggi del QI.

Le persone che praticano la Meditazione Trascendentale, hanno una immediata capacità di risolvere problemi ed acquisire e rielaborare meglio le informazioni, probabilmente perché sono meno distratti dai loro pensieri.

Non ti ho ancora convinto?

Io stessa, ho sperimentato il potere curativo dello yoga in modo concreto. Sintetizzo, pertanto, i benefici di cui ho già trattato precedentemente:

- **Migliora la flessibilità**

- **Costruisce la forza muscolare**
- **Perfeziona la postura**
- **Favorisce la produzione di cartilagine**

articolare

- **Protegge la colonna vertebrale**
- **Elimina stati di ansia e depressivi**

Questo libro, non è il solito manuale di esercizi yoga ma più un manuale di vita o meglio una guida per non limitare tutti i benefici dello yoga ai 20 minuti sul tappetino.

Si propone di portare gratitudine, consapevolezza e compassione nella quotidianità.

Acquisire consapevolezza, significa

essere in grado di comprendere meglio la natura dei problemi che la vita ci mette di fronte; significa diventare più responsabili dei propri gesti e dei propri pensieri; significa farsi delle domande, osservare i nostri comportamenti, ed avere voglia di riportare equilibrio dove manca.

Tutto questo implicherà apportare dei cambiamenti.

Il cambiamento è una delle condizioni più complesse con le quali ci ritroviamo ad avere a che fare.

Non è semplice cambiare. Tendiamo sempre a rimandare il più possibile “l’inizio del cambiamento”, anche

quando siamo consapevoli che sarebbe opportuno farlo.

Ogni cambiamento, porta con sé la sua buona “dose di disagi”, oltre che di soddisfazioni e non tutti i momenti della nostra vita sono appropriati per mettere in discussione le basi sulle quali abbiamo costruito le nostre certezze.

Tuttavia, è proprio in questo viaggio infinito, del quale molto spesso non conosciamo la destinazione, che risiede il segreto della nostra evoluzione... e gli insegnamenti dello yoga sono uno straordinario compagno con il quale intraprenderlo.

Un compagno in grado illuminarci il

cammino e di infonderci la fiducia necessaria ad affrontarlo.

Secondo la teoria dello yoga, il cambiamento segue una dinamica ben precisa. Per comprenderla, è necessario fare un piccolo passo indietro e ricordare il legame che intercorre fra la pratica dello yoga e l'energia che c'è dentro di noi.

Lo yoga ci insegna che esiste un corpo “fisico”, grossolano, fatto di muscoli, ossa, legamenti, etc., ed un corpo “energetico”, sottile, fatto di energia vitale chiamata *Prana* e relazionata agli aspetti psichici del nostro essere, come la mente ed il pensiero.

Esso scorre in tutto il corpo attraverso canali energetici chiamati *Nadi*, che per struttura e diramazione, possono essere associati al sistema nervoso.

Quando le *Nadi* si incontrano, formano un centro energetico, ovvero un *Chakra*.

I *Chakra* principali sono 7 e sono situati lungo la colonna vertebrale; ad ognuno di essi è associato un ruolo ben preciso:

- **Sicurezza** – (1° *Chakra*)
- **Piacere, sessualità** (2° *Chakra*)
- **Potere personale** (3° *Chakra*)
- **Amore** (4° *Chakra*)
- **Comunicazione** (5° *Chakra*)

- **Immaginazione** (6° *Chakra*)
- **Illuminazione** (7° *Chakra*)

Quando pratichiamo yoga, stimoliamo questi centri energetici, che agiscono a livello mentale, risvegliando in noi emozioni e stati di consapevolezza collegati alle caratteristiche del centro energetico in cui si manifestano.

Tutte le tecniche che fanno parte dello yoga (*asana, mudra, pranayama, etc.*) lavorano, quindi, anche a livello energetico, con lo scopo di riportare equilibrio ed armonia in ogni “sfera della nostra esistenza”.

E' come se la pratica dello yoga,

andasse a stimolare dei tasti nascosti e facendolo, risvegliasse in noi anche la consapevolezza delle nostre emozioni, rivelandoci per quello che siamo... che è poi la via primaria per dare vita al cambiamento.

Questo, inevitabilmente, ci porta ad evolvere, e quindi a cambiare...

Tuttavia, è importante ricordare che in nessun momento lo yoga, ci costringe a farlo. Ed è per questo motivo, che non dovremmo avere timore ad iniziarne la pratica.

Perché lo yoga si limita, per così dire, a mostrarci la strada, ed ogni cambiamento, quando arriva, lo fa al

momento giusto, in quanto saremo noi ad aver deciso di far entrare quel cambiamento nella nostra vita, saremo noi ad aver deciso di stabilire delle nuove priorità, noi ad aver deciso che vale la pena svegliarsi un po' prima, noi ad aver capito che è giunta l'ora di trasformare una cattiva abitudine in una buona abitudine.

Perché tutto questo succeda, non è nemmeno sufficiente fare un “po' di yoga di tanto in tanto”.

Se vogliamo che i benefici dello yoga non siano solo fisici ma mirati a risvegliare stati di consapevolezza superiori utili ad alla nostra evoluzione,

allora sarà necessario fare yoga con costanza e con “qualità.”

La qualità nella pratica, la si ottiene quando la nostra mente vive il “qui ed ora”, ovvero quando rimane concentrata su quello che stiamo facendo, senza spaziare fra il passato ed il futuro.

Questo, è uno degli insegnamenti base dello yoga, forse il più importante in assoluto, ed è anche una delle maggiori aree di cambiamento derivanti dalla pratica dello yoga.

Vivere il “qui ed ora”, è un invito che lo yoga ci fa a non lasciare che i nostri pensieri e il nostro modo di essere vengano influenzati da ciò che non

possiamo controllare, a lasciarci alle spalle ciò che è passato, (e che magari ci fa soffrire), e ciò che è lontano, (e che quindi non possiamo controllare.)

Per questo motivo durante la pratica degli *asana*, l'attenzione è rivolta al nostro interno, è concentrata sul respiro e sui messaggi che riceviamo dal nostro corpo.

E' questo che differenzia lo yoga dalla ginnastica, dallo *stretching* o dal *pilates*. Ed è questo meccanismo, che ci permette di fare dello “Yoga di qualità”.

Con il tempo e con l'esperienza, si

impara a prolungare questo stato generato dalla pratica e a trasportarlo nella vita di tutti i giorni, dove vivere il “qui ed ora”, si tramuta nella volontà ed anche nella capacità di non sovraccaricare la mente, di godere a pieno ogni istante della vita e rispettare il valore del tempo che dedichiamo a fare qualsiasi cosa, arricchendolo di amore, attenzione e della nostra presenza più completa.

“Il tuo corpo è il tuo tempio. Mantienilo puro e pulito per l’anima che risiede all’interno.”

(B:K:S:Iyengar)

Lo yoga, è una disciplina che tende a dare ampio spazio alla cura del corpo... e questo è forse uno degli aspetti più conosciuti.

Dalla pratica degli *asana*, alle tecniche di purificazione (*Shatkarma*), alla cura dell'alimentazione, sono moltissime le tecniche che si possono adottare per prendersi cura del proprio corpo.

Tuttavia, credo che il cambiamento principale in questo senso, avvenga quando si prende coscienza di “avere” un corpo e che questo stesso, per funzionare al meglio ed a lungo, ha

bisogno di attenzione e di rispetto.

Da qui scaturisce il titolo dato al mio manuale, che coniuga lo yoga alla longevità. Infatti, un corpo ed una mente sani, sono elementi prioritari di un percorso di vita che per superare la soglia temporale, considerata media nell'uomo, deve essere contrassegnata da corretti stili di vita.

Praticando yoga con una certa regolarità, è come se in qualche modo si imparasse ad ascoltare il proprio corpo, a comprenderne la natura, a decifrarne i messaggi e ad entrare in sintonia con lui.

Questo nella maggior parte dei casi ci porta a diventare più sensibili rispetto al come lo trattiamo, a quali rischi lo esponiamo, alle sostanze con cui lo curiamo quando si ammala e a come lo nutriamo.

**“Lo Yoga non è per colui
che
mangia troppo, e nemmeno
per
colui che mangia troppo
poco.”
(Bhagavad gita)**

Questo, secondo me, è uno degli

insegnamenti più attuali che la filosofia dello yoga ci porta in dono... dalla notte dei tempi.

Anche se il modo in cui ci si alimentava al tempo in cui si è originata tale disciplina, completamente differente da come lo facciamo oggi, la regola comunque non cambia. Ed è una regola molto semplice, che si basa sul principio dell'equilibrio.

L'alimentazione di uno *yogin* è basata sui principi dell'*Ayurveda*, ovvero, la tradizionale medicina indiana, la più antica al mondo, i cui insegnamenti risalgono ai *Veda*, i famosi testi sacri scritti appunto oltre 4000 mila anni fa.

E indovina un po' su cosa si basa? Sulla ricerca dell'equilibrio.

L' *Ayurveda*, infatti, non seziona il cibo in proteine, carboidrati o grassi, ma li classifica secondo l'effetto che hanno sul corpo e la mente:

- il cibo ***Satvico*** è quello che ti fa sentire “leggero”; (la maggior parte di frutta e verdura)
- il cibo ***Rajasico*** è quello che provoca “l'irrequietezza”; (caffè, cioccolato, peperoncino, alcolici)
- il cibo ***Tamasico*** è quello che ci rende “letargici” (cipolla, aglio, funghi, formaggi con muffe)

L'alimentazione, quindi, è considerata un mezzo per ristabilire equilibrio nel corpo.

Sempre secondo la tradizione, l'alimentazione di uno *yogin* si deve basare principalmente sul consumo di frutta, verdura e cereali e, secondo il principio della non violenza (*Ahimsha*), anche nell'astensione dal sacrificio di tutte le forme di vita.

Ovviamente, non è assolutamente obbligatorio essere vegetariani per poter praticare yoga. Casomai, sarà la pratica dello yoga e la comprensione dei suoi insegnamenti, a generare una maggiore sensibilità nei confronti di ciò che

utilizziamo per alimentare il nostro corpo. (Ed anche verso la quantità di cibo che ingeriamo.)

E' quando viene risvegliata in noi la consapevolezza che l'alimentazione è una questione davvero importante e che il cibo non è solo una gratificazione emotiva o un'azione con cui riempire un vuoto, ma è il nostro nutrimento e la nostra fonte di vita, che si inizia a sviluppare il desiderio di vivere l'alimentazione in maniera differente.

**“Per trovare la pace
interiore vivi
semplicemente; riduci ciò**

**che
non ritieni necessario.”
(Swami Kriyananda)**

Questo è un concetto difficile da spiegare e ancor più difficile da mettere in pratica, specie nella nostra società. Ma proprio per questo, è estremamente significativo.

Ricerca la semplicità, non vuol dire necessariamente adottare uno stile di vita “ascetico” e non tutti i praticanti di yoga vivono in una grotta.

Tuttavia, gli insegnamenti dello yoga ci guidano verso una maggiore

comprensione del valore delle cose che ci circondano e del fatto che esse richiederanno inevitabilmente cura ed attenzioni da parte nostra e che proprio per questo motivo finiranno con l'occupare spazio anche nella nostra mente.

Il disordine non sempre è momenti nella nostra vita, creativo e ci sono

in cui è importante distaccarci dalle cose materiali, non solo per comprenderne l'effettiva necessità ma anche per liberare la mente dall'ingombrante confusione generata dalle cose che ci circondano.

Questo, non si riferisce solo alle cose che già possediamo ma anche a quelle

che desideriamo e che ogni giorno ci impegniamo a raggiungere, perché anche loro finiscono con il togliere spazio ai nostri pensieri.

Comprendere che la felicità non deriva dalle cose materiali, non ci garantisce l'immunità dallo stress, dalle tensioni, o dalle preoccupazioni ma ci aiuta a creare attorno e dentro di noi, un ambiente che faciliti la convivenza con questi stati emotivi estremamente comuni nella nostra società.

In un'era moderna, dove bisogna “vedere per credere”, per convincerti del fatto che tutte le belle cose di cui ti ho parlato fino ad ora possono

succedere realmente, dovrei copia-incollare un elenco di studi scientifici che dimostrano il come ed il perché lo yoga fa bene per una cosa, piuttosto che per un' altra. (Ma sarebbe noiosissimo!)

E poi penso che l'unico modo per credere, sia provare, sperimentare... e vedere su di sé l'effetto che fa.

Una cosa sono certa di averla capita, proprio grazie alle testimonianze dei miei allievi online e dal vivo, dal mio compagno di vita e da me stessa e cioè che il cambiamento che lo yoga ha portato ad ognuno di noi, in un modo o nell'altro, è stato positivo. Questa è la magia dello yoga!

Conclusione

Il presente manuale, intende essere un viaggio che l'autrice, Eliana Dell'Anna, artista poliedrica nonché, insegnante di yoga, vuole condividere con i suoi lettori e con tutti coloro che praticano lo yoga o si avvicinano ad esso.

La salute, individuale e collettiva, nell'attuale società dei consumi, costituisce il tema centrale da cui si diparte, per poi giungere alla conclusione del libro: **Yoga della longevità.**

Superare la soglia della vecchiaia, per vivere a lungo, è per ogni individuo, un obiettivo ambizioso che esige un

mutamento negli stili di vita legati a sedentarietà, diete poco salutari, assenza di sport, stress; una sorta di rete comportamentale che lede il benessere psico/fisico.

La giovane autrice, affronta il tema *salute* nei suoi diversi aspetti, analizzando comportamenti scorretti, sottesi ai contesti socio/ambientali odierni.

Fa, quindi, una disamina sull'alimentazione e sulle patologie ad essa collegate. Si sofferma poi sulla disciplina yoga e sui suoi benefici, confermati peraltro dall'attuale ricerca scientifica ed infine dà suggerimenti

sulle tecniche yoga da seguire al fine di raggiungere una meta temporale proiettata in avanti. Gli esercizi da lei proposti, arricchiscono le pagine social, sempre più seguite e gradite dai suoi followers, in continua crescita.

Se hai capito, qual è la vera missione di questo libro, sono sicura che lo porterai con te per molto tempo e ne sfrutterai appieno gli insegnamenti ricevuti al suo interno.

Quando ho iniziato a praticare yoga, ho sentito subito il beneficio del cambiamento che dura ormai da diversi anni. Quello stesso cambiamento che, come mi auguro, possa sfruttare anche tu.

Quindi, se ti va di dare inizio a questo viaggio fantastico, fatto di salute e benessere, qui trovi tutte le informazioni per cambiare vita e fare il primo passo verso la longevità.

[**www.readytoyoga.net**](http://www.readytoyoga.net)

**Ti aspetto, Eliana
Dell'Anna**