



Esci dal vortice negativo e vivi con coraggio!

di Audrey Favreau

Possiamo allontanarci dal mondo, ignorando i nostri problemi personali e quelli che ci ostacolano il cammino, oppure, **in alternativa, possiamo affrontarli con presenza di spirito**, usandoli per stabilire una connessione più profonda con noi stessi. Questo mondo caotico, con la sua miriade di crisi e incertezze, non ci concede tregua; il disagio collettivo che proviamo sta diventando estenuante. **Portare la nostra consapevolezza all'interno, quando gli eventi esterni sono così tumultuosi e spaventosi, può dimostrarsi una valida soluzione.**

Se abbiamo bisogno d'ispirazione, possiamo pensare alla sofferenza vissuta da Thich Nhat Hanh durante la guerra del Vietnam, la sua fuga e la sua vita in esilio. Possiamo pensare a Nelson Mandela, alla sua lotta per porre fine all'apartheid in Sud Africa, agli abusi e alle incarcerazioni che ha vissuto per 27 anni. Ognuno di loro aveva una profonda connessione interiore con il silenzio. Il sollievo e la liberazione non avvengono quando ruggiamo come un leone, anche se questo, talvolta, ci può aiutare. La vera liberazione si verifica quando iniziamo a creare uno spazio più ampio all'interno, da cui possiamo osservare l'angoscia e le sue sensazioni fisiche. **Questo significa accogliere il disagio, l'emozione presente dentro di noi senza estraniarci o distrarci, accogliendola amorevolmente come farebbe una mamma.** Se lasciamo entrare le sensazioni più

difficili, con il cuore aperto, saremo pronti ad accogliere anche le esperienze più belle: il piacere di ballare, sentirsi amati, fare escursioni nella natura, condividere momenti con i nostri figli, ecc.

LA RICERCA DEL SILENZIO

Essere equilibrati emotivamente non significa sentirsi sempre felici. Abbiamo la necessità di accogliere tutti i nostri sentimenti e permettere loro di muoversi attraverso di noi. Per poterlo fare, **occorre silenzio.** Le neuroscienze ci insegnano che esistono tre tipi di silenzio con cui riconnettersi. Il primo

riguarda **l'assenza di rumore**, che **rinova i nostri neuroni**. Il secondo è **l'immobilità che stimola il nostro sistema nervoso parasimpatico**. Il terzo è la scoperta del silenzio interiore, che non significa "calma mentale", ma oscillazione regolare; dobbiamo accettare senza cercare di riempire il silenzio con delle distrazioni. **La pratica del Restorative Yoga ci offre questo viaggio silenzioso.** Ci permette di rigenerarci e ritrovare noi stessi. La postura che vi proponiamo è una delle più importanti attualmente perché, come disse Lao Tzu: «*È nel silenzio che l'uomo trova il suo destino*». ✨

PRATICA

Attraverso questa postura potremo sperimentare un rilassamento profondo che favorirà l'accoglienza delle nostre emozioni.

Se eseguita correttamente, ci sentiremo aperti, profondamenti sostenuti, liberi e confortati.

SUPTA BADDHA KONASANA

Suggeriamo una tenuta della posa da 20 a 25 minuti

Accessori necessari: un tappeto, due o tre mattoni Yoga, due bolster, quattro coperte e un cuscino per gli occhi.

Esecuzione

Sistematelo sul tappetino Yoga, due mattoni e un bolster nel senso della lunghezza: il mattone situato nella parte superiore sarà in posizione verticale, leggermente inclinato, mentre dovrete posizionare in orizzontale quello situato nel mezzo, anch'esso inclinato leggermente. L'obiettivo è quello di ottenere una posizione inclinata a quarantacinque gradi. Sulla parte superiore del bolster, aggiungete una coperta standard piegata a due strati: il lato più alto servirà a sostenere la testa e la settima vertebra cervicale, quello più in basso, a sorreggere le spalle.



Audrey Favreau - Formatrice d'insegnanti di Restorative Yoga e coach professionista certificata. È qualificata come insegnante Yoga E-RYT® 200 da Yoga Alliance, YACEP® e come Relax and Renew Advanced Trainer. Dal 2015, Audrey ha formato più di 350 persone al Restorative Yoga in Italia e in Francia. È anche autrice del libro Restorative Yoga, ritrova la calma, gestisci ansia, rabbia e depressione (Edizioni Mediterranee).

Sedetevi davanti al bolster con le gambe distese e poi sdraiatevi. È importante non lasciare spazio tra il bacino e il bolster per sostenere al meglio la parte bassa della schiena.

Piegate le ginocchia, unite le piante dei piedi, con le ginocchia ai lati del bolster nella posizione della farfalla. Inserite un secondo bolster sotto le ginocchia. Se avete a disposizione un bolster rettangolare, inserite un mattone sotto di esso. Tenete presente che la parte interna delle cosce deve essere rilassata e non allungata, è infatti importante fornire un supporto sufficiente alle cosce in modo da non allungare i legamenti sacro-iliaci anteriori.

Avvolgete i bordi della coperta lungo il collo, la testa e sotto le spalle per sentirvi supportate.

Posizionate le mani rilassate sul ventre, sostenendo i gomiti e le braccia con l'aiuto di due coperte arrotolate sistemate ai lati del tronco.

Copritevi, posate un cuscino sugli occhi e rilassatevi per 20 minuti.

Durante il rilassamento:

Attraverso le mani poggiate sul ventre avvertite il vostro respiro. Prendetevi un momento per assicurarvi di essere nella posizione più comoda possibile.

Se necessario, regolate la seduta.

Respirate naturalmente attraverso il naso e dirigete lo sguardo verso le aree del corpo che vengono a contatto con gli accessori. Iniziate dalla parte posteriore della testa focalizzando sul piacere di essere accarezzate dalla coperta posizionata dietro le orecchie, ai lati del collo, sulle spalle. Focalizzatevi sulla parte posteriore dei polmoni e del cuore supportata dal bolster.

Portate la vostra attenzione alla parte bassa della schiena e sentite il sostegno del bolster che ne segue perfettamente la curva.

Osservate come i glutei poggiano sul pavimento. Lasciate che le gambe si rilassino completamente sul bolster. I piedi sono appiattiti l'uno contro l'altro e appoggiati sul pavimento. Lasciate che il corpo si arrenda completamente agli accessori per rendere la vostra respirazione ancora più libera.

Poi, **riconoscete mentalmente: «È un momento di sofferenza».**

Ripetete con il pensiero questa frase più volte, fino a quando non penetra nei vostri tessuti. Quindi **affermate mentalmente: «Tutti gli esseri umani hanno questi momenti di sofferenza».** Inspirate ed espirate attraverso il naso, identificando in quale parte del corpo avvertite

questa sofferenza. Normalmente si localizza nel petto o nel ventre.

Concedetevi un momento per sentire tutte le sensazioni fisiche dell'emozione. Percepите in essa ciò che chiamiamo gli "elementi fisici": la terra (durezza o morbidezza); l'area (calma o attraversata da movimenti vibratorii), il fuoco (temperatura) e l'acqua (coesione o fluidità), a volte anche il colore e la consistenza.

Accogliete anche le emozioni strettamente intrecciate: paura, tristezza, nostalgia, rabbia, frustrazione. Nominate con il pensiero ognuna di loro.

Consentite alle immagini di apparire liberamente.

Chiedetevi quali sono le vostre convinzioni e i vostri atteggiamenti a riguardo. Usate la vostra capacità di visualizzazione e immaginate di portare il vostro respiro in quella zona per nutrire quello spazio.

Per uscire dalla postura:

Al termine del rilassamento, riacquistate gradualmente consapevolezza dell'ambiente circostante facendo respiri profondi. Quindi, espirando, portate al centro prima un ginocchio e poi l'altro, giratevi di lato, rimanendo sempre sul bolster. Soltanto quando vi sentirete pronte, riassumete la posizione seduta.

Per approfondire l'argomento

Restorative Yoga
(Edizioni
Mediterranee)



Credit foto: Carlo Cattadori