

2018017377

N° 82 AGOSTO-SETTEMBRE

CONVINCERE: COME FARSI DIRE SÌ

VIVERE LO YOGA

VIVERE LO

# YOGA

SCACCO  
MATTO  
AI DEMONI  
INTERIORI

**MAL**  
di **SCHIENA**  
**ADDIO**

**Feng Shui**  
**interiore**  
trova la tua  
**armonia**

Le **EMOZIONI**  
governano  
le **AZIONI**

**PAURE**  
conoscerle  
capirle

**NATUROPATIA**  
Prenditi cura  
del tuo corpo  
con i frutti  
di stagione



**SPECIALE RICOMINCIARE**

**IL CORAGGIO DI SPERIMENTARE NUOVE VIE**

N. 82 - BIMESTRALE - 4,90 €  
80082  
917182815633036  
PL.05-06-2018

**Sprea**  
EDITORI

LU € 8,50 - PT (com.) € 8,50 - BE € 9,00 - ES € 9,00 - FRM € 10,50 - DE € 10,90 - CH Fr. 11,50 - CH Fr. 11,50 - CHTICNO Fr. 10,90 - Tariffa ROC - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 363/2003 - (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 1, MIPPAU/0-NO/006/A/2/2018

*In un mondo  
dove tutto corre  
velocemente  
ritagliamoci  
uno spazio per  
rilassare mente  
e corpo*

# SAVASANA



## L'ARTE DEL RILASSAM

*di Audrey Favreau*



**Audrey Favreau** - è certificata Relax & Renew Advanced Trainer da Judith Hanson Lasater. Ha anche assistito Judith durante la sua formazione Relax & Renew a Londra. Svolge formazioni di restorative yoga in Italia e in Francia ed è Coach Professionista.  
Il suo sito web: <http://www.restorativeyoga.it>.

**L'**ultima posizione di una sequenza di Yoga è generalmente quella di **Savasana**.

Gli insegnanti sono raramente a loro agio con questa posizione, anzi spesso sembra che ne abbiano paura: non vedono l'ora che sia completata. Molte volte aspettano gli ultimi cinque minuti della lezione e i loro allievi, già pronti a riprendere il corso della propria vita, spesso tengono gli occhi aperti, si muovono e non si concedono l'opportunità di rilassarsi per cogliere tutti i benefici della postura a livello fisico, mentale ed emotivo. Può sembrare strano ma quasi tutti gli insegnanti la considerano una posizione difficile da mantenere.

### CAMBIARE LE REGOLE

Per trasformare Savasana nella posizione preferita avremo bisogno di una serie di accortezze e di regole. Anzitutto è necessario **darle spazio e senso**. Per cogliere tutti i benefici, è necessario tenerla per **almeno 20 minuti**, quindi dovremo proporla 25 minuti prima della fine della lezione per permettere ai partecipanti di viverla intensamente e rilassarsi.

Può sembrare una sfida ma se vi organizzate con qualche supporto, supererete la diffidenza iniziale e renderete la posizione comodissima.



# ENTO PROFONDO

**Il tempo è un fattore fondamentale perché il sistema nervoso ha bisogno di 15 minuti per creare l'equilibrio tra l'attività del sistema simpatico e quella del parasimpatico.** In questo lasso di tempo vi renderete conto che i vostri muscoli si stanno rilassando gradualmente e che il vostro respiro sta diventando più profondo.

Il primo passo è dunque quello del rilassamento fisiologico. Una volta raggiunto questo stadio, avrete la sensazione di ritrarvi gradualmente dal mondo senza perderne però il contatto. Le stimolazioni esterne non disturberanno più il vostro corpo né la vostra mente. Questo stato di non-reazione viene chiamato *Pratyahara* (il ritiro dai sensi). Si tratta del quinto passo su otto dello Yoga Sutra di Patanjali.

## CAMBIARE APPROCCIO

Sperimentare questo stato di estraniamento consente, per proprietà transitiva, di affrontare le esperienze dolorose, i pensieri e le emozioni negative, con minore intensità. **La pratica amplia la scelta delle nostre reazioni.** In altre parole, è il praticante a scegliere come usare la sua energia. Può scegliere di subire gli stimoli negativi o, al contrario, fare un passo indietro e non parteciparvi consapevolmente. Questo nuovo modo di porsi non significa rifugiarsi in una grotta, al contrario, significa vivere nel mezzo di questo caos emotivo decidendo di non reagire agli stimoli in modo consapevole.

**Praticare Savasana è un vero atto di coraggio:** ci aiuta a conoscere meglio i nostri *samskara* nel percorso di *svadhyaya* e a sperimentare il cambiamento nella nostra vita. Non basta la presenza mentale, abbiamo bisogno di nuove esperienze prima che essa possa trasformarsi in una consapevolezza incarnata. Quest'ultima richiede di:

- equilibrare il sistema nervoso,
- calmare la mente,
- rilassare il corpo fisico,
- purificare il corpo viscerale

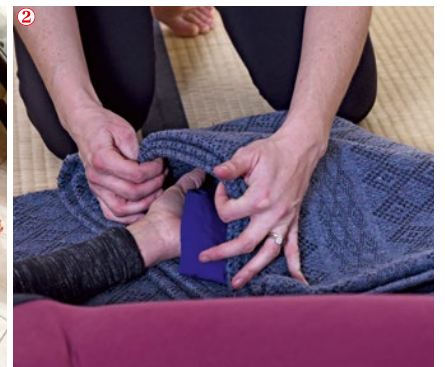
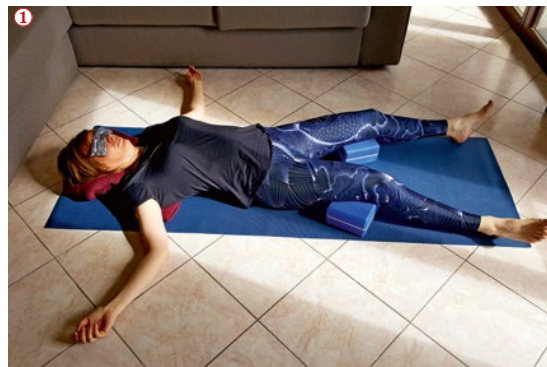


profondo per stimolare la nostra intuizione. **Il corpo viscerale profondo**, secondo Bo Forbes, psicologa americana e insegnante di Yoga, è la sede della nostra connessione intuitiva con noi stessi e non può essere accessibile attraverso la nostra mente. Il corpo che ospita il trauma è primitivo, non verbale, emozionale. È un deposito per la rabbia repressa, la tristezza e il dolore.

## PRATICA PRIVATA

Per sperimentare una sensazione di questo genere, bisogna ridurre tutte le stimolazioni sensoriali come la luce e il freddo (usando una coperta), eliminare la musica, parlare e muoversi il meno possibile. La musica avrebbe come effetto quello di portare la consapevolezza sulle cose al di fuori di voi e non all'interno, il ritmo del vostro respiro si

- ① Hamstring Savasana: posizionate i mattoncini sotto i muscoli posteriori delle gambe ad angolo retto.
- ② Usate uno strato delle coperte per coprire leggermente le mani. Assicuratevi di posizionare i polsi a livello della piega.
- ③ Le braccia non toccano il tronco, le scapole sono distese e leggermente rivolte verso la vita. Se i mattoncini disturbano usate le coperte.
- ④ Per aiutare il rilassamento potete usare un Tingsha Tibetano.





### COSA FARE MENTRE GLI ALLIEVI SI RILASSANO

Il mio suggerimento è quello di prendere un mattone e sedervi nella postura di Virasana o a gambe incrociate oppure sdraiarsi su un tappetino con le ginocchia piegate. Non vorrei sembrare troppo "onirica" ma avete l'opportunità di sentire le tensioni che si liberano nel corpo viscerale profondo mentre si rilassano. Quando siete seduti accanto a loro si crea una forma di comunicazione. Scientificamente, quando il corpo di una persona è profondamente rilassato, i vostri neuroni specchio, che sono molto vicini alla corteccia premotoria, imiteranno questo rilassamento. Sarete quindi in grado di trarre beneficio dagli effetti del rilassamento dei vostri allievi. Li assorbite stando semplicemente vicino a loro. Potete notare il cambiamento osservando la vostra frequenza cardiaca prima e dopo il loro rilassamento.

sua pressione rallenta la frequenza cardiaca. Questo è chiamato **riflesso oculocardiac**.

Per la maggior parte delle persone risulta molto rilassante e benefico soprattutto in caso di insonnia, ansia, depressione e disturbi da stress post-traumatico (DSPT).

Se le persone non si sentono a proprio agio, si può posizionare il cuscinetto sull'osso della fronte. Piegate leggermente alcune articolazioni per favorire il benessere; eliminate le tensioni muscolari usando un bolster sotto le ginocchia, una coperta arrotolata sotto i talloni, delle coperte sotto i polsi.

Potete usare un'altra coperta avvolta intorno alla testa per ottenere l'isolamento dal rumore, e porre un leggero peso sulla pancia (in assenza di ciclo o gravidanza) per calmare il sistema nervoso enterico, il nostro secondo cervello che si localizza a livello della pancia. Utili sono anche i cuscini dove potrete appoggiare le mani per riprodurre il senso del tatto.

### PRATICA IN GRUPPO

Nel caso di una lezione di gruppo con pochi supporti a disposizione, usate una coperta per sostenere la testa, chiedete agli allievi di portare un plaid (per coprirsi) ed un eye pillow, posizionate due mattoncini invece di un bolster sotto i muscoli posteriori della coscia.

**Controindicazioni in entrambi i casi:** gravidanza dopo i tre mesi. \*

regolerebbe automaticamente sul ritmo della musica, che potrebbe essere meno profondo e lento di quello da praticare. In più, il peso della coperta sul corpo avrà l'effetto di calmare eventualmente l'agitazione fisica.

**Un'altro punto focale è il comfort.** Prima di tutto quello della testa, che deve essere adagiata su una coperta. È importante sostenere la testa, la

settima vertebra cervicale e le spalle, non il collo. L'obiettivo è di avere il mento più basso rispetto alla fronte. Questa posizione calma i lobi frontali del cervello e aiuta a entrare in uno stato di meditazione.

**Un altro strumento importante per indurre uno stato di rilassamento profondo** è l'uso di un **cuscinetto** o **eye pillow** da posizionare sugli occhi e sull'osso sopraccigliare; la

