

Carol Krucoff

Yoga express

red!

*Ai miei insegnanti, sulle cui spalle mi trovo,
e ai miei studenti, che mi hanno insegnato così tanto.*

La Gita riassume il proprio significato in una sola parola: yoga. Questa antica parola grazie alla Gita è arrivata a significare l'intera gamma degli sforzi umani per dare l'assalto alle porte del Cielo. Deriva dal verbo yui, che ha numerosi significati: unire, connettere, aggiungere; dirigere e concentrare l'attenzione; usare, applicare, impiegare. Negli Yoga Sutra è usata nel significato di disciplina o controllo. Significa quindi il congiungimento di tutti i poteri del corpo, della mente e dell'anima con Dio; significa disciplina dell'intelletto, della mente, delle emozioni, della volontà, che una simile unione presuppone; significa equilibrio dell'anima che rende capaci di guardare alla vita uniformemente in tutti i suoi aspetti.

La Gita secondo Gandhi, di Mahadev Desei

PREFAZIONE

Quando si parla di yoga, meditazione o di qualunque altra cosa che potrebbe giovare al nostro benessere si pensa di non avere abbastanza tempo per trarne dei benefici. Anche il solo pensiero di inserire pratiche ed esercizi nel programma già così fitto delle nostre giornate ci può spaventare. Questo perché viviamo in un mondo il cui messaggio è 'Se un po' fa bene, molto fa meglio'. E ci sembra di non avere sufficiente tempo per fare 'molto'.

Ma ecco qui qualche buona notizia: a volte un po' è sufficiente. A volte, una piccola 'dose' può portare a una 'grande' guarigione. E questo è soprattutto vero per lo yoga e per tutti i benefici che può procurare. Anche un breve momento può essere in grado di dare sollievo, di essere benefico, e un piccolo assaggio di yoga può arrivare a scatenare una profonda trasformazione. Trarre il massimo dei benefici da piccole dosi, ecco il principio su cui si fonda questo libro. Con Yoga Express Carol Krucoff vi potrà aiutare a trovare o ritrovare salute, felicità e senso nella vita in un tempo più breve di quello che vi servirà per leggere questa Introduzione. E non pensiate che queste parole siano eccessive, ci sono molti dati scientifici che le supportano.

Infatti la ricerca ha dimostrato che è possibile cambiare in meglio lo stato del proprio cervello anche con meno di un minuto di meditazione o di respirazione consapevole. Cambiare la postura – da curva a bella diritta – può modificare il vostro umore. Per alleviare lo stress una breve esplosione di movimento può essere più efficace di lunghi esercizi. Una breve riflessione sulla gratitudine può migliorare i vostri rapporti. Decidere di impegnarsi in questi

esercizi – che Carol chiama micropratiche di yoga – durante il corso della giornata è un modo molto efficace per generare effetti benefici duraturi. E inoltre produce molta più gioia e benessere che cercare disperatamente di trovare il tempo, che di fatto non si ha, per altre pratiche più impegnative.

Carol saprà guidarvi in questo percorso in modo sicuro e del tutto affidabile. Ho incontrato Carol anni fa a una conferenza per terapisti di yoga. Anche con insegnanti professionisti di questa pratica, la nostra autrice insisteva nel difendere con forza l'idea che tutti possono praticare lo yoga. In questo campo è stata decisamente una pioniera, dimostrando come dei semplici esercizi possano avere degli effetti profondi. La sua teoria esalta l'idea che ogni corpo è differente, e indica agli altri istruttori come praticare uno yoga sicuro. Ha inoltre contribuito a dimostrare gli effetti curativi dello yoga, proponendolo anche in ambienti clinici. Dato che anche lo yoga è soggetto alle mode, Carol ha sempre cercato di sottolineare la saggezza della tradizione, che si basa su pratiche ed esercizi intramontabili.

Qualunque sia il motivo per cui vi siete avvicinati a questo libro, spero vogliate dare fiducia a quella parte di voi che desidera fare qualcosa di importante per la salute, che aspiri a dare alla propria vita felicità e significato. Come scrive Carol, lo yoga è il processo che porta a scoprire e a rafforzare questa parte di noi stessi. Ogni volta che praticherete uno degli esercizi lampo che si trovano in questo libro, rafforzerete la vostra auto-compassione, il coraggio e la saggezza. Vi auguro che possiate farvi questo dono ogni giorno e che riusciate a far diventare questi esercizi parte della vostra vita.

Kelly McGonigal

Psicologa clinica, docente alla Stanford University
Caporedattore dell'International Journal of Yoga Therapy
www.kellymcgonigal.com

INTRODUZIONE

Avete un minuto? In sessanta secondi – e anche meno – potrete praticare lo yoga e ottenere risultati e benefici significativi e duraturi. In questo libro troverete moltissime micropratiche semplici e veloci studiate per aiutarvi a integrare insegnamenti yogici di grande efficacia nella vostra vita quotidiana. Insegnamenti alla portata di tutti, indipendentemente dall'età o dal livello di preparazione o forma fisica. Se siete in grado di respirare siete in grado di praticare gli 'esercizi lampo' qui proposti. Non c'è bisogno di un tappetino specifico né di un particolare abbigliamento. Nonostante di solito lo yoga venga erroneamente considerato soprattutto una forma di esercizio fisico, questa antica disciplina in realtà è una pratica per esercitare la consapevolezza, studiata per calmare la mente e aiutare a connettersi con il proprio vero sé. Ecco il motivo per cui ogni esercizio di questo libro è pensato per aumentare queste capacità, per immergervi nel momento presente e aiutarvi a entrare in sintonia con corpo, mente e anima.

In questo libro troverete esercizi lampo focalizzati soprattutto su quattro aspetti dello yoga: posture, respirazione, meditazione, principi filosofici.

- Posture: posizioni note anche come *asana*.
- Respirazione: chiamata anche *pranayama*, ovvero estensione e controllo del *prana*, il termine yoga che indica respiro, energia o forza vitale.
- Meditazione: tecniche per focalizzare l'attenzione e placare il 'divagare' della mente.

- Principi filosofici: linee guida per una condotta etica, che comprendono onestà, appagamento e mancanza di avidità, ossia di attaccamento alle cose.

Alcuni degli esercizi lampo interessano principalmente muscoli e ossa, altri riguardano modalità di comportamento e respirazione, altri ancora riguardano il pensiero e gli atteggiamenti. Con il passare del tempo, queste micropratiche possono produrre grandi risultati nell'alleviare dolori e stress, nello stretching e nel rafforzamento del corpo, nel calmare la mente e tenere alto il morale. E dato che sono così facili e veloci, li potrete inserire fra le attività che svolgete normalmente, come cucinare, fare la doccia o guidare, aiutandovi così a coltivare e aumentare il comfort, il buonumore e il benessere.

Nelle nostre vite sempre più impegnative e stressanti, questi rapidi esercizi possono diventare dei momenti di reale trasformazione. Quello che spero veramente è che troverete queste pratiche talmente utili da farle diventare un'abitudine, facendo così scaturire nella vostra vita la miriade di benefici che una disciplina profondamente salutare come lo yoga sa dare.

Perché yoga in un lampo?

Gli esercizi lampo sono il frutto sia della mia personale pratica – studio yoga da più di trentacinque anni – sia del mio lavoro con centinaia di allievi e di pazienti di yoga-terapia. Mi capitava spesso di parlare con persone incuriosite dallo yoga o che addirittura avevano provato a praticarlo, ma che si erano scoraggiate perché lo ritenevano troppo difficile e pensavano richiedesse troppo tempo. Le micropratiche offrono un modo facile e fattibile per cimentarsi con i primi passi dello yoga, e spesso si rivelano talmente utili da spingere le persone a dedicare a questa attività più tempo di quanto avessero previsto.

A proposito di questo molti degli allievi di yoga più assidui, quelli che raramente perdevano una lezione, mi hanno confessato di non averlo mai praticato a casa. Per varie ragioni ('non ho tempo', 'non so bene cosa fare' o 'non so darmi una disciplina?'), praticano lo yoga solo a lezione. Eppure molti di loro sono desiderosi di suggerimenti su come ampliare la pratica. Ecco, gli esercizi lampo sono gli strumenti semplici ed efficaci che vi aiuteranno a iniziare o ad approfondire la pratica dello yoga a casa, non lasciando che i benefici restino sul tappetino ma introducendoli nella vostra vita quotidiana. Secondo la mia esperienza, inserire delle micropratiche durante la giornata può fare la differenza, perché trasformerà dei comuni esercizi in rituali sacri e ci farà acquisire la consapevolezza dei preziosi doni che sono il corpo e il respiro. In questo libro ho voluto condividere con voi molti degli esercizi lampo che pratico regolarmente, come per esempio quello di fare un respiro consapevole prima di rispondere al telefono, o quello di assumere la posizione della Montagna mentre preparo la cena, o ancora quello di focalizzare tutta l'attenzione per parcheggiare all'interno delle strisce. Mi sento inoltre molto onorata di far conoscere alcuni esercizi che mi sono stati insegnati da grandi maestri, come il monaco e maestro zen Thich Nhat Hanh, il premio Nobel Madre Teresa, lo psicoterapeuta ed esperto di yoga Stephen Cope e Sua Santità il Dalai Lama.

L'idea di integrare lo yoga nella vita quotidiana non faceva parte delle mie prime esperienze con lo yoga, né mi ero resa conto che un sentimento come la soddisfazione e un comportamento come la condivisione potessero far parte delle pratiche dello yoga. Come molte persone, pensavo che lo yoga fosse una forma di esercizio fisico e avevo iniziato con una lezione alla settimana soprattutto per ottenere dei benefici fisici. Avevo poco più di vent'anni, lavoravo come reporter al 'Washington Post' e tutte le mattine facevo parecchie miglia di corsa. Lo yoga mi aiutava ad aumentare la flessibilità per le mie gambe irrigidite dalla corsa e procurava un

grande sollievo al mio collo dolorante, dolore cronico causato dagli articoli che dovevo scrivere sempre all'ultimo momento. (Nel mio libro *Healing Yoga for Neck and Shoulder Pain* descrivo come usare lo yoga per alleviare questo diffusissimo problema.)

Con il passare del tempo ho cominciato a capire che lo yoga offriva molto più che la possibilità di ridurre lo stress e donare flessibilità. Ho scoperto che lo yoga è un viaggio verso la scoperta di se stessi, che le lezioni in cui avevo imparato ad affrontare posizioni impegnative sul tappetino mi avevano anche aiutato a destreggiarmi con maggior sicurezza e capacità in situazioni difficili sia nel lavoro che in famiglia. Oltre ad alleviare il dolore cronico al collo e a rendere più flessibili i muscoli posteriori delle cosce, lo yoga aveva efficacemente contribuito a rendermi più felice, più sana e maggiormente capace di accogliere e affrontare qualunque problema si fosse presentato nella mia vita.

Man mano che il mio corpo cambiava con l'età – due gravidanze fra i trenta e i trentacinque anni, la conquista della cintura nera di karate dopo i quaranta, e qualche problema di salute all'inizio dei cinquanta – cambiava anche il mio modo di praticare yoga. Un grave episodio di iponatremia, probabilmente dovuto al fatto di aver bevuto troppa acqua durante una maratona in Jamaica nel 2003, mi ha mandato in coma per quattro giorni e mi ha dato modo di apprezzare in modo nuovo gli esercizi di yoga più introspettivi e meno fisici. Svegliarsi nel reparto di neuroterapia intensiva del Duke University Medical Center senza sapere come ci ero finita è stata un'esperienza che mi ha molto abbattuta. Non potevo praticare le mie solite vigorose posizioni di yoga. Potevo però fare esercizi di respirazione, meditazione, rilassamento e alcuni movimenti semplici e ho scoperto che questi erano di enorme aiuto per la mia ripresa.

L'esperienza di pre-morte mi ha insegnato qualcosa che sapevo già razionalmente ma che non avevo realmente compreso: il vero potere dello yoga risiede nella sua capacità di usare la mente per

migliorare la salute, favorire la guarigione e sviluppare la vita spirituale.

Poi, nel 2008, ho subito un'operazione a cuore aperto per sostituire una valvola cardiaca con un'anomalia congenita ed eliminare un aneurisma all'aorta causato dal malfunzionamento della valvola. E la pratica dello yoga, adattata alle esigenze che avevo in quel momento, si è dimostrata estremamente efficace per prepararmi all'intervento e per il successivo recupero. Alcuni giorni era dinamica ed energizzante, altri calmante e rigenerante. Scoprii che potevo fare yoga persino nell'unità di cura intensiva – sebbene l'unica posizione del corpo che mi era possibile fosse Shavasana, ovvero la Posizione del Cadavere: sdraiata e in totale abbandono. Meditare, pregare, ascoltare musica sul mio iPod e immaginare un lieto fine a tutto questo erano tutti utilissimi esercizi yoga che mi hanno aiutato a superare questa difficile esperienza e a restituirmi la piena salute.

Ho avuto così anche la preziosa opportunità di riuscire a creare degli esercizi per chi avesse dovuto affrontare tutta una vasta gamma di problemi di salute: cancro, dolore cronico, insufficienza cardiaca, osteoporosi, disturbo da stress post traumatico, cecità. E questo impegno mi ha ispirato un profondo rispetto per le differenze individuali e mi ha aiutato a identificare metodi sicuri ed efficaci per guidare le persone a coltivare la consapevolezza di sé e a usare i versatili strumenti dello yoga per alleviare la sofferenza sia fisica sia emotiva.

Yoga: qualche nozione di base

Lo yoga è una potente forma di medicina corpo-mente, che affronta la salute in modo olistico, riconoscendo che i disturbi fisici hanno anche delle componenti di tipo emotivo e spirituale. Lo yoga è, nella sua essenza, un sistema completo per lo sviluppo e la trasformazione di sé.

Tuttavia, nelle culture occidentali la parola 'yoga' è spesso usata nel senso di 'postura'. Erroneamente, infatti, si crede che imparare a eseguire posizioni sempre più complesse sia l'obiettivo principale di questa disciplina. E ciò dimostra come venga generalmente fraintesa la finalità dello yoga. Condivide questa stessa opinione il famoso maestro di yoga indiano T.K.V. Desikachar, che nel 2006, per lo 'Yoga Journal', ho avuto l'opportunità di intervistare sul potere di guarigione che ha la meditazione.

Ecco le sue parole: 'Di certo lo yoga non è solo postura. Un infinito numero di persone esegue le sue posizioni, ma sono felici? Possono eseguire una bellissima posizione ma la loro vita è come un feroce mal di testa'. Si può dire di padroneggiare lo yoga, ha aggiunto, quando 'questo influenza la nostra vita giorno per giorno, quando migliora le nostre relazioni, quando promuove la chiarezza e la pace della mente' (Krucoff 2007).

Nonostante il boom dello yoga, o forse proprio per questo, abbondano le idee sbagliate intorno a questa antica pratica, nata più di cinquemila anni fa in India. La parola 'yoga' deriva dal sanscrito *yuj*, che significa 'giogo' o 'unione', e la pratica dello yoga è stata concepita per cercare di fondere molte cose. Al livello più elementare, aiuta a unire corpo e mente. A un livello più profondo, unisce l'individuo all'universo.

Quando in Occidente si usa la parola yoga, in genere si intende l'*hatha yoga*, un ramo di questa antica disciplina che si concentra sulle posizioni del corpo, sugli esercizi di respirazione e sulla meditazione. Ma ci sono altre sei principali branche dello yoga, tutte con lo stesso obiettivo – l'illuminazione – ma attraverso vie diverse. Per esempio, il *karma yoga*, lo yoga dell'azione, si concentra sul fare buone azioni in modo disinteressato, con distacco, e lo *jnana yoga*, lo yoga della saggezza o della conoscenza, è incentrato sull'uso della mente per raggiungere stati superiori di coscienza.

L'hatha yoga, la parte della disciplina che agisce sul piano fisico, considera il corpo come un contenitore prezioso che deve esse-

re abbastanza sano e forte per poter sostenere la propria natura essenziale, che è uno stato di immutabile consapevolezza – che qualcuno potrebbe definire spirito immortale o anima. Praticamente tutte le scuole occidentali – e tutti gli esercizi di questo libro – si basano sull'hatha yoga.

L'hatha yoga è stato studiato per migliorare la salute, questo perché gli antichi yogi consideravano la malattia un ostacolo sul sentiero verso l'illuminazione. D'altra parte, è difficile rimanere seduti in meditazione e unirsi al divino se si ha un martellante mal di testa o mal di schiena. Allo stesso modo, se la malattia o le abitudini sedentarie vi hanno reso troppo deboli e privi della flessibilità che vi consente di stare seduti comodamente, le posizioni yoga e gli esercizi di respirazione possono aiutarvi a recuperare salute e forza, necessarie per poter stare seduti tranquilli e meditare. Lo yoga vi aiuta a eliminare lo stress e a nutrire il veicolo che è il vostro corpo, come quando si porta l'automobile a fare una messa a punto o si accudisce il cavallo dopo che ha fatto una corsa vigorosa. Si impara come rilassarsi e scaricare la tensione, a rendere più forti i muscoli deboli e a distendere quelli contratti. Lo yoga aiuta l'equilibrio e l'integrazione di mente, corpo e spirito per potenziare il flusso di energia e stimolare i processi di guarigione naturale del corpo. La pratica offre un'occasione per creare una connessione armoniosa e benevola fra tutte le parti di sé, per ridefinire, ricaricare e dare unità a se stessi.

Negli ultimi anni, è stato condotto un numero sempre più crescente di studi scientifici per valutare l'efficacia dello yoga come terapia per molteplici disturbi. Secondo questi studi, lo yoga offre una vasta gamma di benefici per la salute, fra i quali il miglioramento della pressione sanguigna e del sonno, la diminuzione del dolore e il miglioramento dell'umore (Wang 2009). In questi giorni ho chiesto ai miei nuovi allievi il motivo per cui vogliono fare yoga, e molti di loro mi hanno risposto di essere stati consigliati dal medico. In realtà, secondo uno studio del 2008, in Ame-

rica, sono quasi quattordici milioni coloro che dichiarano che il loro medico o terapista gli ha raccomandato di fare yoga. Sempre secondo questo studio, quasi la metà di coloro che lo praticano lo fa per migliorare lo stato generale di salute e il 4,1 per cento dei non praticanti – circa nove milioni e quattrocentomila persone – dichiara di voler provare lo yoga nell'anno seguente (Macy 2008). Come abbiamo detto, lo yoga è una medicina potente, ed è più potente se 'assunta' regolarmente nel corso del tempo. Disseminare la vostra giornata di micropratiche di yoga vi aiuterà a riequilibrare la salute del corpo, e a trovare il potenziale armonioso della vostra mente e la natura gioiosa del vostro spirito. Respiro dopo respiro, momento dopo momento, potrete muovervi con compassione e impegno in direzione della salute.

Come funziona lo yoga

Lo yoga si basa su un approccio olistico alla salute che prende in considerazione molto di più che il nostro corpo 'fisico'. Comprende anche le energie sottili della nostra esistenza, quelle che possono avere un profondo impatto sul nostro benessere. Fondamentale è il concetto di *prana*, un'immateriale energia o forza vitale che anima tutti gli esseri umani. Nella medicina tradizionale cinese viene chiamato *chi*. La medicina tradizionale indiana, chiamata *ayurveda* e considerata una scienza sorella dello yoga, sostiene che un adeguato flusso di prana è essenziale per la salute e che la malattia non è altro che un blocco o un qualche disturbo che riguarda il movimento di questa energia vitale.

Gli esercizi di yoga sono stati ideati per rafforzare il sano fluire del prana attraverso tutti i canali del corpo e della mente. Simili ai meridiani della medicina tradizionale cinese, questi sottili canali di energia vengono chiamati *nadi*, e si dice siano circa settantaduemila in ogni individuo. Come acqua attraverso una condotta, l'energia scorre attraverso queste *nadi* e mantiene la vita. Ma

proprio come un difetto in una conduttura può interrompere il flusso dell'acqua, così il blocco in una *nadi* – a causa, per esempio, di tensione fisica o emotiva – può impedire lo scorrere del prana, situazione provocando dolore e malattia.

Secondo gli insegnamenti dello yoga gli esseri umani sono costituiti da molti strati di corpi grossolani e sottili – chiamati *koshas*, o guaine – e il corpo e la mente sono espressioni differenti ma interconnesse di energia. E quindi, praticamente tutto nella nostra vita, compresi pensieri, comportamenti e relazioni, può influire sulla salute. È questo il motivo per cui l'insieme di strumenti necessari a favorire il fluire tranquillo dell'energia vitale attraverso il nostro intero sistema comprende posizioni, esercizi di respirazione, concentrazione della mente e discipline morali – rappresentati in questo libro come quattro diversi tipi di micropratiche o esercizi lampo.

Le posture

Una famosa frase tratta da una raccolta di racconti di James Joyce, *Gente di Dublino*, descrive il signor Duffy come un uomo che 'viveva a una certa distanza dal suo corpo' (2006). Come l'immaginario signor Duffy, molti di noi, immersi nel mondo d'oggi, sempre più frettoloso e inquieto, spesso non sono realmente presenti al proprio corpo. Viviamo più che altro nella nostra testa e raramente prestiamo attenzione a quello che succede dal collo in giù fino al momento in cui si verifica un 'guasto' importante. Qualche volta corpo e mente si trovano in disaccordo – addirittura in guerra fra loro – come quando ci lamentiamo di essere stati traditi da una schiena 'disgraziata' o da un ginocchio 'scansafatiche'.

Gli esercizi lampo per la postura sono studiati per aiutarvi a riconnettere la mente con il corpo, ritrovare il corretto allineamento fisico e migliorare la salute. Alcuni vi aiutano ad allungare e

rafforzare il muscoli, altri a eliminare la tensione e ad alleviare il dolore e altri ancora a migliorare equilibrio e funzioni fisiche. Tutti comunque vi incoraggiano a fare ‘amicizia’ con il vostro corpo e a trattarlo con compassione e rispetto.

La respirazione

Respirare è l'unica funzione fisiologica che si può svolgere sia coscientemente che inconsciamente, dato che è controllata da due differenti gruppi di nervi e muscoli: volontari e involontari. Non c'è bisogno di pensare per respirare: il corpo respira automaticamente. Ma il respiro si può anche controllare, tenendo conto che rappresenta l'unico accesso al sistema nervoso autonomo – il centro di controllo che in caso di pericolo governa i riflessi di ‘attacco o fuga’ e che consente di calmarsi, fino al cosiddetto stadio ‘riposo e recupero’, quando l'emergenza è passata.

La respirazione collega conscio e inconscio, quindi gli esercizi di respirazione possono contribuire a modificare la nostra fisiologia e il nostro stato emotivo. Per esempio, la respirazione addominale profonda può rallentare la frequenza cardiaca, abbassare la pressione, calmare l'ansia e alleviare lo stress. Nel suo famoso manuale, *Light on Yoga*, il maestro di yoga B.K.S. Iyengar spiega così questa relazione: ‘Regolate il respiro e controllerete la mente’ (1979).

Questo collegamento fra respiro e spirito è evidente in sanscrito, che usa la stessa parola, *prana*, per indicare sia ‘respiro’ sia ‘energia o forza vitale’. Anche in altre lingue antiche la stessa parola indica sia il respiro che lo spirito: il latino *spiritus*, l'ebraico *ruach* e il greco *pneuma*.

Gli esercizi lampo di respirazione possono aiutarvi a coltivare questa connessione, sollecitando il respiro a nutrire lo spirito e a diventare un potente strumento per migliorare il vostro benessere.

La meditazione

Tradizionalmente, le posizioni dello yoga e gli esercizi di respirazione sono considerati come un riscaldamento per la pratica più importante della meditazione. I movimenti del corpo e la respirazione possono aiutarvi a prepararvi a mettervi seduti o sdraiati e a concentrare la mente, che è l'essenza della meditazione.

È diffusa l'idea che la meditazione richieda lo svuotamento della mente, in realtà richiede di riempire la mente con un oggetto su cui focalizzarsi, come la fiamma di una candela, un'immagine, una divinità, un suono, qualsiasi cosa... In genere, l'oggetto per la meditazione è qualcosa di positivo, seducente e rigenerante, perché tutto ciò che avviene nella mente avviene nell'intero sistema. Per esempio, se siete ansiosi è probabile che tutto il corpo si trovi in allerta, con il cuore che batte più velocemente e i muscoli in tensione, anche se ve ne state al sicuro dentro il vostro letto.

La meditazione aiuta a sfruttare la connessione mente-corpo, a trasformare l'inquietudine mentale e fisica in tranquillità. Secondo un numero sempre crescente di studi, la meditazione può aiutare ad alleviare vari disturbi della salute, in particolare quelli che sono aggravati dallo stress, fra questi allergie, ansia, asma, cancro, depressione, malattie cardiache, ipertensione, dolori, disturbi del sonno e abuso di sostanze (Mayo Clinic Staff 2011).

I principi base

I principi etici e morali sono probabilmente lo strumento dello yoga meno conosciuto in Occidente. Fanno parte del 'Sentiero degli otto passi' per arrivare all'illuminazione delineato nel più classico dei libri sullo yoga, lo *Yoga Sutra* di Patanjali. Chiamati talvolta 'I dieci comandamenti' dello yoga, questi principi sono in linea con i precetti etici delle principali religioni del mondo. Comprendono cinque regole o linee guida che riguardano la condotta morale nel rapporto con gli altri, chiamati *yama*, e cinque che riguardano l'autocontrollo e la disciplina personale, chiamati

niyamas. Adottare questi comportamenti etici può migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri. In effetti ci sono dati scientifici che indicano che rafforzare le relazioni sociali aiuta a mantenersi in salute e che la solitudine aumenta i rischi di malattia e di morte (Luo *et al.* 2012).

I cinque *yama*, o regole che riguardano la responsabilità sociale e le relazioni con gli altri, sono:

1. *Ahimsa*, o non-violenza. Raccomanda di astenersi dalla violenza fisica e di evitare anche quella emotiva che si manifesta attraverso parole scortesche, critiche e giudizi.
2. *Satya*, o sincerità. Incoraggia a essere onesti con noi stessi e con gli altri e a esporre la nostra verità in modo gentile e al momento opportuno.
3. *Asteya*, o non rubare. Oltre a non portar via o desiderare i beni di altri, non rubare significa anche non assumersi il credito di idee altrui.
4. *Brahmacharya*, o continenza sessuale. Interpretato tradizionalmente come castità o celibato, oggi si ritiene che questa regola raccomandi di mantenere un comportamento sessuale moderato e decoroso.
5. *Aparigraha*, o mancanza di avidità. Nel significato di assenza di possessività o di cupidigia, raccomanda di non accumulare più di quanto si abbia bisogno.

I cinque *niyama* o regole che riguardano la disciplina dell'autocontrollo personale sono:

1. *Saucha*, o purificazione. Riguarda sia la nostra interiorità, cioè mantenere puri il cuore e la mente, sia il mondo esterno, compreso il nostro fisico, quindi mantenere una buona igiene. Questo riguarda anche l'ambiente che ci circonda che va tenuto in ordine e pulito.

2. *Santosha*, o accontentarsi. Invece di desiderare quello che non abbiamo, bisogna essere grati e soddisfatti di quello che abbiamo.

3. *Tapas*, o austerità. La traduzione letterale di *tapas* sarebbe 'calore' o 'ardore', e tradizionalmente questo principio comprende delle pratiche severe destinate a mettere alla prova la forza di volontà, per esempio attraverso il digiuno. Oggi viene spesso considerato come autocontrollo o come un forte impegno nel raggiungere i propri obiettivi.

4. *Svadhya*, o studio. Si intende sia lo studio dei testi sacri sia lo studio di se stessi, entrambi strumenti per la comprensione di sé, per arrivare, infine, alla trasformazione.

5. *Ishvara-pranidhana*, o l'abbandonarsi al divino. Questa pratica ci incoraggia a non essere condizionati dal risultato delle nostre azioni e a dedicare i nostri sforzi a qualcosa di più grande di noi.

In aggiunta a questi dieci precetti fondamentali, vengono presi in considerazione altri valori chiave che provengono dalla tradizione yoga, come *kshama* (pazienza o tolleranza) e *daya* (compassione o partecipazione).

È importante tenere presente che per quanto lo yoga sia una pratica spirituale, non è una religione. Non è necessario credere in Dio o in una qualche divinità per praticare lo yoga.

Infatti viene praticato regolarmente da persone di tutte le fedi così come dagli agnostici e dagli atei. Quindi andrà benissimo anche se sceglierete gli aspetti dello yoga che più vi interessano, magari ignorandone altri. Sentitevi liberi di modificare qualunque parte della pratica adeguandola alle vostre necessità, ai vostri interessi e convinzioni.

Comç praticare

Lo yoga insegna che non conta solo cosa si fa ma anche come lo si fa. Contrariamente al modo di pensare occidentale, che ci spinge a fare sempre di più, lo yoga ci invita a trovare un giusto equilibrio – sfidare noi stessi evitando però di creare tensione. E l'importanza dell'equilibrio è ben evidenziata proprio nell'origine stessa del nome della pratica, *hatha yoga*, nome che ha le proprie radici in due parole sanscrite che indicano due opposte energie: *ha*, sole e *tha*, luna. Secondo il mio mentore, la compianta Esther Myers: 'L'hatha yoga è l'equilibrio e l'integrazione degli opposti: positivo e negativo, attivo e passivo, destra e sinistra' (1997).

È per questo che è così importante quando si pratica lo yoga – e gli esercizi lampo che si trovano in questo libro – fare attenzione a mantenere un equilibrio fra questi aspetti contrastanti:

- Sforzo e abbandono
- Coraggio e prudenza
- Fare e disfare

Sebbene lo yoga consista nel ricercare in ogni posizione il proprio personale equilibrio fra queste opposizioni, può anche essere utile per riconoscere ed equilibrare le proprie tendenze naturali. Per esempio, se di solito avete una personalità assertiva, dedicate nella pratica particolare attenzione a coltivare la qualità dell'abbandono, della resa. Se per natura tendete a essere flemmatici, cercate di mettere più energia e rendere più attiva la pratica che fate.

Mentre eseguite le posizioni, applicate in ognuna i principi etici (*yamas* e *niyamas*), comprese la non-violenza, l'onestà e la ricerca interiore.

La mancanza di competitività e l'accettazione di sé sono parti essenziali della pratica, quindi, per favore, tenete bene a mente i seguenti punti:

1. Cominciate dal livello a cui vi trovate. Mentre eseguite una posizione non occupatevi del livello a cui pensate dovrete essere o di quello a cui si trovano gli altri. Partite da dove siete e respirate. Questo significa abbandonare l'ambizione. Non è consigliabile sforzarsi di 'raggiungere' una posizione particolare, cosa che può anche provocare lesioni.

2. Siate pazienti. Lo scopo dello yoga non è quello di ottenere qualcosa, raggiungere un obiettivo. Si tratta di essere dove siete, proprio ora, pienamente e completamente. Lo yoga non è una gara o un test. È un esercizio di consapevolezza che si svolge momento per momento. Prendetevi il tempo che vi occorre, fate del vostro meglio e godetevi il vostro respiro.

3. Concentratevi sull'essere stabili e comodi. I *sutra* dello yoga dicono che una postura yoga dovrebbe essere 'stabile e comoda'. Se mentre eseguite la posizione state ansimando e tremando, state facendo ginnastica o ritmica, non yoga. E se una posizione è stabile e comoda questo non significa che, dal momento che è facile, non porti alcun beneficio. In altre parole, non siate pigri, ma nemmeno aggressivi.

Molti yogi chiamano questa situazione di pratica ottimale dello yoga 'il limite'. Lo yoga ci insegna ad avvicinarci in ogni posizione al nostro limite, mantenendoci concentrati, centrati e con un respiro regolare. Se in una posizione non riuscite a mantenere una respirazione costante, questo è probabilmente il segnale che vi state sforzando e che perciò dovete fare marcia indietro e ritornare a una versione più semplice della posa, modificandola con degli appoggi o fare una pausa.

Divertitevi. Avvicinatevi allo yoga come a una pausa divertente o a un momento di intervallo, e siate riconoscenti per quello che

riuscite a fare. Invece di tormentarvi per gli errori, prestate attenzione a quello che fate bene. Invece di faticare in una posizione, divertitevi a farla.

Lo yoga incoraggia a coltivare l'onestà, l'apertura mentale, la curiosità e la compassione. Questo vi potrà insegnare molto sui vostri punti di forza e su quelli di debolezza e vi aiuterà a trovare un sano equilibrio nella vita.

Come usare questo libro

Gli esercizi lampo descritti in questo libro sono pensati per le varie situazioni o luoghi dove vi potreste trovare: a casa, al lavoro, in viaggio (in auto, in aereo, in nave, in metro e così via), da soli, insieme ad altri, e praticamente ovunque.

Potreste iniziare con le 'Micropratiche per ogni luogo', quelle che insegnano le capacità di base per assumere un allineamento e una respirazione corretti. In particolare, la Posizione della Montagna (Esercizio 2), la Posizione della Montagna da seduti (Esercizio 3) e la Respirazione addominale profonda (Esercizio 10) offrono una base per molti degli altri esercizi. Una volta che avrete familiarizzato con questi esercizi, sentitevi liberi di sfogliare il libro e scegliere quelli che vi sembrano più adatti. Con il passare del tempo, provate ad aggiungerne altri in modo che alla fine li avrete provati tutti. Poi, fate in modo che quelli che più vi sono piaciuti entrino a far parte della vostra quotidianità.

Perché 108?

In molte tradizioni il numero 108 viene considerato di buon auspicio. La *mala* buddhista o induista, una sorta di rosario, ovvero una corona di grani o perline – usata per tenere conto dei mantra o delle preghiere che si recitano – in genere ha 108 grani. Le lettere dell'alfabeto ebraico hanno un valore numerico, e la pa-

rola *chai*, che significa ‘vita’, ha il valore 18. Di conseguenza, 18 e i suoi multipli, compreso 108 (18 x 6) sono considerati numeri fortunati. Un’usanza ebraica è quella di donare una quantità di denaro che sia un multiplo di *chai* per significare che vuole essere un dono di vita.

Dal punto di vista matematico, se si moltiplica 1 alla prima potenza (1) per 2 alla seconda potenza (4) per 3 alla terza potenza (27), il risultato è 108 ($1 \times 4 \times 27 = 108$). Inoltre, 108 è un numero di *Harshad*, il che significa che è un numero intero positivo divisibile per la somma delle sue cifre. La parola *harshad* deriva dal sanscrito e significa ‘portatore di gioia’.

L’astrologia identifica 12 segni zodiacali e 9 pianeti, e 9×12 fa 108. Il diametro del sole (1.390.000 km) diviso per il diametro della terra (12.756 km) fa all’incirca 108.

Anche i singoli numeri che compongono 108 hanno significati speciali: il numero 1 rappresenta ‘una cosa’, il numero 0 rappresenta ‘nulla’ e il numero 8 rappresenta ‘tutto’ o ‘infinito’.

Lasciatevi guidare dalla vostra saggezza interiore

Comunque tutto quello che vi ho detto fin qui non sono che suggerimenti: ogni persona è unica, e il miglior insegnante che possiate trovare è dentro di voi, è la vostra saggezza interiore. Quindi, per favore, ascoltate i messaggi che provengono dal vostro corpo, dalla mente e dall’anima e abbiate fiducia nel vostro maestro interiore. La cosa fondamentale è riuscire a raggiungere una calma sufficiente – fisica, mentale ed emotiva – da consentire di percepire il suono dolce e sommesso del vostro cuore.

La capacità di accedere a questa conoscenza interiore è uno dei più importanti insegnamenti dello yoga. La consapevolezza è il centro di questa pratica, e gli esercizi lampo che troverete nel libro sono stati studiati per aiutarvi a concentrarvi e ad attraversare la vita con consapevolezza.

MICROPRACTICHE PER OGNI LUOGO

Lo yoga è una disciplina che porta alla consapevolezza e ci connette con il nostro io più profondo, quindi può essere praticata in qualunque momento e in qualunque luogo. Il suo strumento principale, il respiro, è proprio sotto il nostro naso. Ovunque vi troviate – in un’aula scolastica o in un campo sportivo, in una meravigliosa villa o in una cella, in volo nello spazio o in terapia intensiva – potete fare yoga. Se si è vivi e coscienti si può praticare lo yoga.

Naturalmente, non tutti gli esercizi sono adatti per tutte le occasioni. Se siete un neurochirurgo e vi trovate nel bel mezzo di un’operazione al cervello, è altamente sconsigliabile stare in equilibrio su una gamba sola nella Posizione dell’Albero. Comunque, fare un respiro addominale rilassato potrebbe essere molto utile, così come allentare la tensione del viso o riuscire a parlare gentilmente a un collaboratore.

Gli esercizi lampo di questo capitolo, di postura, respirazione, meditazione e quelli che riguardano i principi, sono pratiche di base semplici e versatili, e possono essere eseguiti praticamente in ogni luogo. Indipendentemente da dove vi trovate, questi esercizi vi offriranno una breve ma preziosa opportunità di fare una pausa, di portare l’attenzione al momento presente e prenderne coscienza, mentre allineate il corpo, regolate il respiro e nutrite lo spirito.

POSTURE LAMPO

1. Immobilità, appoggio, respiro, colonna vertebrale

Immobilità

Rimanete esattamente come siete e non muovetevi. Prestate attenzione alla vostra postura, concentrandovi particolarmente su quanto segue:

- In che posizione si trova la vostra testa rispetto alle spalle? È in avanti o ben in equilibrio sopra il vostro cingolo scapolare?
- Che forma ha la vostra colonna? È collassata o allungata e distesa? Ha le sue curve naturali?
- In che stato sono mandibola, spalle, mani, viso e piedi? Sono tesi o rilassati?

Questo rapido esercizio di immobilità può aiutarvi prendere consapevolezza della vostra postura e a mettere in evidenza delle abitudini dannose alla salute; e i prossimi esercizi, focalizzati su appoggio, respiro e colonna vertebrale, vi aiuteranno a trovare il corretto allineamento. Il mio mentore, Esther Myers, basava il suo approccio allo yoga su questa tecnica semplice ed elegante.

Appoggio

Prendete coscienza del supporto che avete sotto di voi. Se siete in piedi, mantenete entrambi i piedi ben saldi a terra, tenendoli alla larghezza dei fianchi. Se siete seduti, posizionatevi saldamente sulle ossa iliache, e piazzate i piedi sul pavimento o sul poggiatesta. Fissate una base sicura e stabile.

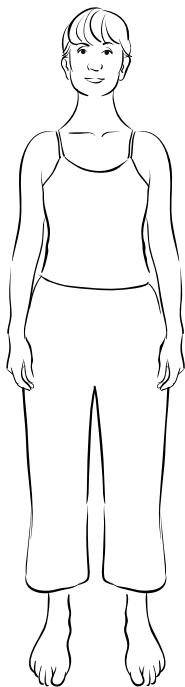
Respiro

Prendete consapevolezza del vostro respiro. A ogni espirazione lasciate che il corpo scarichi il proprio peso sul supporto sotto di voi. A ogni inspirazione, riempite il corpo di aria, con una sensazione di ricettività e di crescita. Mantenete un equilibrio fra l'abbandono al suolo che accompagna l'espirazione e l'espansione dell'inspirazione.

Colonna vertebrale

Portate la consapevolezza sulla colonna vertebrale. Quando ispirate, allungatela in modo che la parte superiore del capo si protenda verso il cielo. Quando espirate, mantenete questa sensazione di estensione mentre vi lasciate andare verso terra. Continuate così per qualche respiro, percependo come un'onda di allentamento che si irradia dal centro del corpo.

2. Posizione della Montagna



È la posizione verticale di base, che ci insegna, letteralmente, come stare sui nostri due piedi. Molti dei più comuni dolori, compresi quelli di schiena e collo, sono spesso causati da una cattiva postura. Il corretto allineamento della Posizione della Montagna può offrire un profondo sollievo.

Ogni volta che siete in piedi, anche mentre siete in coda, preparate il pranzo, vi trovate in ascensore o state chiacchierando a un party, dedicate un minuto ad assumere la Posizione della Montagna:

1. Tenete i piedi paralleli, alla larghezza dei fianchi e distribuite il peso uniformemente su entrambe le gambe.

Indice

7	<i>Prefazione</i>
9	<i>Introduzione</i>
10	Perché yoga in un lampo?
13	Yoga: qualche nozione di base
16	Come funziona lo yoga
22	Come praticare
24	Come usare questo libro
27	MICROPRATICHE PER OGNI LUOGO
29	Posture lampo
29	1. Immobilità, appoggio, respiro, colonna vertebrale
31	2. Posizione della Montagna
33	3. Posizione della Montagna da seduti
35	4. Posizione dell'Albero
37	5. Alzata di spalle
39	6. Torsione leggera
41	7. Labbra unite, denti separati
42	8. Faccia del leone
44	9. Rilassamento
45	Esercizi lampo di respirazione
45	10. Respirazione addominale profonda
47	11. Respirazione in tre parti
49	12. Respirazione semplice
50	13. Espirazione prolungata
51	Esercizi lampo di meditazione
51	14. Respirazione attenta e consapevole
53	15. Respirazione consapevole con un sorriso
54	16. Meditazione mantra
55	17. In e Out: esercizio di visualizzazione
56	18. Gentilezza amorevole

57	19. Cavalcare le onde
59	20. Un posto speciale
61	Esercizi lampo sui principi yoga
61	21. La scansione del proprio corpo
63	22. Consapevolezza
64	23. Dialogo interiore
65	24. Lasciare andare
67	25. Accettazione: le cose stanno così
69	26. Appagamento e gratitudine
71	27. Coltivare gli opposti
72	28. Pulizia 1: Lavarsi le mani
74	29. Stabilire un'intenzione
77	MICROPRATICHE IN CASA
79	Posture lampo
79	30. È ora di alzarsi!
81	31. Posizione delle ginocchia al petto
83	32. Apanasana: Posizione libera-vento
85	33. Saluto in piedi
87	34. Posizione della Sedia
89	35. Rotazione delle anche: chinarsi e sollevare
91	36. Posizione del Cagnolino
93	37. Esercizio della mano non dominante
94	38. Camminata del Funambolo
96	39. Posizione della Palma
98	40. Posizione della Gru
100	41. Posizione delle gambe al muro o su una sedia
103	Esercizi lampo di respirazione
103	42. Una doccia di Om
105	43. Il respiro dell'ape
106	44. Respirazione a narici alternate
108	45. Respiro cantato
109	Esercizi lampo di meditazione
109	46. Meditazione durante i lavori di casa o in giardino
111	47. Mangiare in modo consapevole
113	48. Uno spazio sacro
114	49. Tre cose buone
115	Esercizi lampo sui principi yoga
115	50. Pulizia 2: Esercizio di riordino della casa

117	51. Staccare la spina: il ritiro dei sensi
119	52. Liberarsi degli oggetti
120	53. Studiare se stessi: il diario
121	54. Disciplina
123	MICROPRATICHE SUL LAVORO
125	Posture lampo
125	55. Mini-posizione della Montagna
127	56. Allungamento laterale
130	57. Asana del computer
132	58. Piegamento all'indietro da seduti
134	59. Ali d'angelo
136	60. Allungamento di polsi, braccia e mani
138	61. Allungamento degli avambracci
140	62. Danza delle mani
142	63. Posizione modificata del Muso di vacca
144	64. Spiegare le ali
146	65. Giocare con gli occhi 1: Occhi a orologio
147	66. Giocare con gli occhi 2: Indice al naso
148	67. Giocare con gli occhi 3: Palmi agli occhi
149	68. Stretching laterale del collo
151	69. Rilassare il corpo, rigenerare la mente
153	Esercizi lampo di respirazione
153	70. Surfare con il respiro
154	71. Respirazione del canale solare
156	72. Respirazione del canale lunare
158	73. Respiro vittorioso
159	Esercizi lampo di meditazione
159	74. Avviare, scaricare... o meditare?
160	75. Meditazione del telefono
161	76. Visualizzazione per il successo
163	77. Meditazione camminando
165	Esercizi lampo sui principi yoga
165	78. Gioia compartecipe
167	79. Concentrazione
169	80. Integrità
171	MICROPRATICHE IN VIAGGIO
173	Posture lampo
173	81. Asana alla guida

175	82. Stretching da seduti
177	83. Riposo!
179	84. Rafforzare il 'core'
181	85. Rafforzare il pavimento pelvico
183	86. Automassaggio di testa e collo
185	87. Automassaggio dei piedi
186	Esercizi lampo di respirazione
186	88. Respirazione 'Ha'
187	89. Respirazione rinfrescante
188	90. Cronometrare la respirazione
190	91. Respirazione quadrata
191	Esercizi lampo di meditazione
191	92. Meditazione dell'attesa
193	93. Oggetti sacri
194	94. Pausa: Ascolto interiore
195	Esercizi lampo sui principi yoga
195	95. Rallentate
198	96. Coltivare la pazienza
200	97. Prego, dopo di lei
202	98. Pulizia 3: Pratiche di sanificazione
203	MICROPRATICHE PER LE RELAZIONI
205	Posture lampo
205	99. Occhi sorridenti
207	100. Namasté, il saluto
208	101. Posizioni degli animali domestici
209	Esercizi lampo di respirazione
209	102. Yoga della risata
211	Esercizi lampo di meditazione
211	103. Ascolto consapevole
213	104. Onorare una persona problematica
214	105. Estendere la compassione
215	Esercizi lampo sui principi yoga
216	106. Non-violenza
217	107. Non rubare
219	108. Praticare la parola retta
219	<i>Epilogo</i>