





RESTORATIVE YOGA:

rilassamento profondo... subito

Una pratica che fin dalla prima volta permette di ritrovare il benessere, e, ripetuta nel tempo, migliora stabilmente il nostro stato psico-fisico

❖ Sara Pagani

Il Restorative Yoga è una forma di meditazione basata sul corpo: è un tipo di yoga nel quale poche posizioni vengono mantenute a lungo, anche 20-25 minuti ciascuna, nella più perfetta immobilità e nel comfort più completo, grazie a cuscini e supporti. Gli effetti su corpo e mente sono immediati e tangibili: la mente si calma e le tensioni muscolari si rilassano.

Come funziona

Durante la pratica di Restorative Yoga l'insegnante utilizza cuscini, coperte, mattoncini e sacchetti di sabbia per rendere comoda la posizione del praticante. Le stimolazioni sensoriali vengono ridotte al minimo: la sala è silenziosa e sopra agli occhi può essere appoggiato un cuscinetto che protegge dalla luce e contemporaneamente esercita una pressione rilassante. Una volta presa la posizione, si rimane per diversi minuti completamente immobili. Poi si passa a un'altra posizione. Non c'è niente di dinamico, qui si tratta di stare e di non fare. Il risultato è straordinario: lo stato di attivazione di tutto l'organismo diminuisce e si modificano i nostri parametri fisiologici. Il Restorative Yoga riduce il cortisolo, l'ormone dello stress, abbassa la frequenza cardiaca, stimola il sistema immunitario, il sistema nervoso, cardiovascolare, linfatico, immunitario, endocrino e muscolare. Il dolore diminuisce e gli effetti si fanno sentire non solo sul corpo, ma anche sulla mente, che si calma.

Il Restorative Yoga fa bene a tutti, senza distinzioni. Diversi studi provano la sua efficacia in particolari condizioni patologiche, come la sindrome metabolica e i tumori al seno. Gli effetti

Provato per voi

Audrey mi accoglie nel centro yoga, gentile e sorridente. Ci sediamo su due tappetini, uno di fronte all'altro e per prima cosa mi fa delle domande per inquadrare il mio stato di salute e i "ritmi" della mia vita quotidiana; poi mi informa che nella pratica, che durerà un'ora, mi aiuterà a prendere tre diverse posizioni, che terrò a lungo per raggiungere un rilassamento profondo.

Per cominciare mi sdraio sulla schiena, con le gambe piegate in modo da rilassare bene la colonna vertebrale, con le mani sulla pancia. Audrey mi chiede di procedere a una specie di check della mia situazione del momento: porto l'attenzione al mio corpo e cerco di notare se ci sono tensioni, sento il respiro nella pancia, per notare se il movimento è ampio o trattenuto, poi cerco di capire se i miei pensieri scorrono lentamente o a ritmo veloce. Infine, mi domando se mi sento all'interno del mio corpo.

Per preparare la posizione successiva Audrey dispone un grande cuscino

cilindrico in posizione inclinata, con l'aiuto dei mattoncini. Poi mi fa sedere appoggiando il busto in avanti sul cuscino. La posizione mi porta un po' di tensione al collo, già contratto da prima del mio arrivo, e Audrey risolve subito il problema inserendo un piccolo spessore sotto la mia fronte. Poi mi avvolge con coperte pesanti, che piega intorno al mio corpo, e mi invita a rilassarmi. Tutto il corpo è disteso, il peso si scarica sui cuscini, non c'è nessun tipo di tensione. In più, le coperte avvolte intorno al corpo creano una sensazione di contenimento estremamente piacevole. Rimango a lungo nella posizione, e il non fare niente, piacevolmente costretta a restare immobile, abbassa i ritmi fisiologici e infonde una calma profonda alla mente. Come posizione finale, Audrey mi fa sdraiare sulla schiena, sostenendo braccia e gambe con i cuscini e "fasciandomi" con le coperte in una posizione estremamente rilassante. Sugli occhi mi appoggia un cuscinetto sottile, ma non leggerissimo, e sulla fronte mi pone un sacchetto di

sabbia. Rimango nella posizione per diversi minuti. Le sollecitazioni esterne sono ridotte al minimo: sono avvolta nelle coperte, gli occhi sono coperti dal cuscino e intorno c'è silenzio. La pressione del sacchetto sulla fronte ha un effetto singolare: è come se via via la testa si alleggerisse.

Alla fine della pratica Audrey mi fa ripetere il check iniziale e lo stato di rilassamento profondo ottenuto è ancora più evidente. Ringrazio Audrey per l'esperienza davvero interessante, e ora mi è più chiaro quello che mi diceva all'inizio: il RestorativeYoga riesce a modificare istantaneamente lo stato del corpo. Audrey fa lezioni a domicilio, via Skype e nel suo centro di Bollate (MI); tiene inoltre corsi di formazione per insegnanti.

Info:

Audrey Favreau:

a.favreau@icloud.com

3319339325

www.restorativeyoga.it

positivi sono tangibili anche nel caso di dolori cronici, sui quali spesso le terapie tradizionali hanno ben poco successo, e ci sono importanti miglioramenti anche sui sintomi della menopausa. È un'attività ideale anche per chi abbia delle limitazioni nel movimento, come le persone in forte sovrappeso, perché grazie all'utilizzo dei supporti permette di rilassare il corpo, qualunque sia la sua condizione, senza avvertire tensioni né fatica.

Benefici contro stress, ansia e depressione

L'effetto di riequilibrio del Restorative Yoga è immediato: dopo la prima seduta ci si sente subito meglio. Effetti ancora più intensi e di lunga durata si ottengono quando la pratica diventa costante nel tempo. Contrariamente a quel che si credeva anni fa, oggi gli studi di neuroscienze hanno provato che il cervello è in grado di modificarsi anche in età adulta. La sua pratica costante ha effetti significativi proprio perché

*Durante la pratica
corpo e mente
sperimentano
una condizione
di benessere e
rilassamento*

va a trasformare la struttura del nostro cervello, rendendo col tempo più stabili quei benefici che è possibile osservare fin dalla prima seduta.

Può portare a una diminuzione dello stress, dell'ansia e della depressione. Quando siamo ansiosi o depressi il nostro corpo e il nostro cervello si abituano a stare in questa condizione, modificandosi: è così che si radicano posture sbagliate o atteggiamenti mentali disfunzionali, che ci impediscono di stare meglio e, anzi, ci

fanno stare sempre peggio. Durante la pratica di Restorative Yoga, invece, corpo e mente sperimentano una condizione di benessere e rilassamento che può innescare una nuova consapevolezza e nuove abitudini positive. Anche l'attenzione al respiro aiuta a uscire dagli automatismi e a ritrovare un ritmo diverso da quello indotto dallo stress e dalla depressione. Come sempre, nelle terapie corporee, l'unico modo per capire davvero di che cosa si tratta è provarlo sulla propria pelle.



Yoga e Restorative: le differenze

Nello Hatha Yoga tradizionale le posizioni vengono tenute per diversi minuti, e nell'immobilità dell'asana anche la mente trova pace. Per poter beneficiare davvero della pratica, però, la posizione deve essere abbastanza stabile e confortevole da poter essere tenuta senza sforzo per alcuni minuti. Questo non è alla portata di tutti, perché alcune posizioni comportano un certo sforzo muscolare e in altri casi può non essere semplice mantenerle a lungo se il corpo non è abbastanza flessibile e privo di tensioni. Nel Restorative Yoga, invece, questo problema non si pone perché grazie a un sistema di cuscini, cuscini e supporti chiunque può godersi la posizione e rilassarsi completamente. Naturalmente in questo caso non c'è il lavoro attivo sul corpo che si ha nello yoga tradizionale, ma si può raggiungere uno stato di rilassamento davvero profondo, con effetti benefici contro lo stress, l'ansia e la depressione. Come nello yoga tradizionale, anche nel Restorative è fondamentale l'attenzione al respiro, che permette di ritrovare l'armonia di mente e corpo.

Un regolatore del sistema nervoso

Bo Forbes è una psicologa e insegnante di yoga americana che utilizza lo yoga come terapia. Nelle sue pratiche ha uno spazio importante il Restorative Yoga, strumento prezioso e potente che ha la capacità di riequilibrare il nostro sistema nervoso. Il suo effetto regolatore ci permette di contrastare i tanti malesseri che complicano la vita di tutti i giorni, dalla cattiva digestione all'insonnia. Una semplice posizione che può aiutarci a dormire notti tranquille è una variante della Posizione del Bambino, nella quale ci si siede sui talloni e si allungano le braccia in avanti, con i gomiti appoggiati. La fronte si appoggia su di un mattoncino o su un cuscino non troppo morbido, in modo che il collo rimanga bene esteso. Tenuta per qualche minuto, la sera, questa posizione può aiutarci ad abbandonare lo stress della giornata e a predisporci al sonno.