2018017377

N° 125 OTTOBRE-NOVEMBRE

NATUROPATIA: SOLUZIONI PER UN AUTUNNO SERENO

VIVERE LO YOGA

VIVERE LO YOGA

AFFRONTA la PERDITA e *lascia andare*

Stampato su carta certificata 100% ECOLOGICA

INFEDELTÀ
comprensione *e guarigione*

IDENTITÀ FERITA
supera il trauma

INTESTINO in FORMA

COLTIVA
gratitudine e felicità

YOGA ed EGO, i rischi della pratica

ASCOLTA E RILASCIA le memorie emotive

DIVALI, *la festa delle luci*

Dalla competizione alla *collaborazione*

BIMESTRALE - 4,90 €

9 771828 563008 50125

P.I. 08-10-2025 CONTO DEPOSITO

DECIDI LIBERAMENTE SENZA LASCIARTI INFLUENZARE

Sprea EDITORI

PT (Cont.) € 7,90 - Be € 8,60 - ES € 7,50 - F+PM € 10,50 - DE € 10,70 - CH Ticino 10,90 CHF - Tariffa ROC - Poste Italiane S.p.A. – Spedizione in Abbonamento Postale – D.L. 353/2003 - (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art.1, comma 1 MBPA/LO-NO/0006/A.P./2018-S/NA

2018017377

2018017377

Dormi bene?

Elimina la stanchezza invisibile

di Audrey Favreau

In un'epoca in cui tutto corre veloce, dormire bene è diventato quasi un privilegio. Secondo le ultime stime, un italiano su tre fatica ad addormentarsi, si sveglia durante la notte o non si sente riposato al mattino. **Le donne sono le più colpite dai disturbi del sonno**, spesso per via del doppio carico mentale e delle responsabilità familiari e sociali.

Anche dopo una notte intera di riposo, molte si sentono ancora stanche. Ma se il sonno non arriva, come possiamo ritrovarlo?

Il Restorative Yoga offre una risposta semplice, ma potente: **invece di sforzarci, possiamo rallentare per creare le condizioni ideali affinché il sistema nervoso esca dalla modalità "sopravvivenza" e torni a uno stato di sicurezza**. Solo in questo modo il corpo potrà aprirsi davvero al riposo.

EFFETTI INVISIBILI DELLA MANCANZA DI RIPOSO

Quando la stanchezza diventa una costante, molti sintomi finiscono per essere sottovalutati: **irritabilità, difficoltà di concentrazione, tensioni ricorrenti, ansia o tendenza al *burnout***. Il corpo lancia segnali, ma spesso li ignoriamo, presi dal ritmo frenetico quotidiano.

Eppure, **rallentare non è un lusso: è un atto di cura e responsabilità**. Durante il sonno profondo, **il cervello** attiva il sistema linfatico, una rete di "pulizia" che **elimina le tossine accumulate durante la veglia**. Questo processo contribuisce a **ridurre l'infiammazione cerebrale e a proteggere la salute neurologica**. Dormire bene, quindi, non significa solo sentirsi più riposati, ma anche **sostenere i meccanismi profondi di rigenerazione dell'organismo**.

Quando, invece, **il corpo non riesce più a recuperare, l'infiammazione** — da risposta difensiva temporanea — **si cronicizza**. Questa condizione silenziosa può manifestarsi in forme molto diverse: dolori diffusi, disturbi digestivi, affaticamento costante, sbalzi d'umore, difficoltà cognitive. **Anche la qualità del sonno peggiora, creando un circolo vizioso difficile da interrompere.**

Prendersi cura del sistema nervoso e favorire un sonno rigenerante diventa quindi una strategia di prevenzione profonda: **per sostenere la nostra vitalità nel tempo e contrastare le malattie legate allo stress e all'infiammazione cronica**.

UN APPROCCIO PROFONDO E ACCESSIBILE

Il Restorative Yoga non è un "tipo di Yoga rilassante". È **un approccio terapeutico che utilizza supporti** (coperte, *bolster*, cuscini, pesi) **per permettere al corpo di abbandonarsi completamente, senza sforzo né tensione**.

Ogni posizione viene **mantenuta a lungo, senza cambi frequenti**. Questo permette al sistema nervoso parasimpatico — il nostro "freno fisiologico" — di attivarsi e riportare l'organismo verso uno stato di equilibrio e rigenerazione.

Inoltre, durante una pratica profonda, il cervello entra spontaneamente in uno stato di onde alfa, lo stesso che precede il sonno naturale. Più impariamo a rilassarci consapevolmente, più sarà facile addormentarci. ✱

Audrey Favreau — Insegnante di Yoga, formatrice di Restorative Yoga e coach professionista certificata. È anche autrice del libro *Restorative Yoga – Ritrova la calma, gestisci ansia, rabbia e depressione* (Edizioni Mediterranee). Ritrovate le sue lezioni, masterclass e formazioni online sul suo sito: https://restorativeyoga.it

2018017377

PRATICA APPLICATA

1. VIPARITA KARANI

Invita alla quiete e alleggerisce la mente.

Controindicazioni:
gravidanza;
ciclo mestruale;
sinusite o raffreddore;
reflusso gastroesofageo;
spondilosi, spondilolistesi;
glaucoma;
distacco della retina.

Durata consigliata: 15-20 minuti.
Accessori necessari: un tappetino, un muro, un *bolster*, una cinghia, tre coperte, due mattoncini, un sacco di sabbia e un cuscino per gli occhi.

Esecuzione
Sistemate perpendicolarmente al muro un tappetino. Installate un *bolster* nel senso della larghezza di fronte al muro, a una trentina di centimetri da esso.
Aggiungete una coperta rettangolare a doppia piega sopra il *bolster*.
Posizionate una coperta rettangolare a doppia piega verticalmente davanti al *bolster*. Sedetevi di profilo sulla punta del *bolster*, con un fianco vicino al muro. Piegate le gambe. Tenete le mani posate a terra.
Ruotate di 90° aiutandovi con le mani.
Appoggiate in alto le gambe, una dopo l'altra contro il muro.
Allo stesso tempo, ruotate il tronco nella direzione opposta fino ad allinearlo con le gambe. Appoggiate il petto e la testa sulla coperta dietro di voi. Il bacino e le costole fluttuanti devono essere supportati dal *bolster*; le spalle e la testa riposano sulla coperta. Il pube sarà sulla stessa linea orizzontale dell'ombelico o leggermente al di sotto.
Le cosce, i muscoli psoas grandi e piccoli e la pancia si rilasseranno di più se le cosce sono inclinate a un angolo inferiore a 90° in rapporto al muro.
Ruotate i polpacci verso l'interno e avvolgete saldamente i piedi con una cinghia.
Aprite le braccia sui lati.
Per calmare la mente, potete posizionare due mattoni dietro la testa senza che la tocchino e appoggiarvi un sacchetto di sabbia.
Copritevi, chiudete gli occhi e appoggiatevi un cuscino.
Rilassatevi nel silenzio da 15 a 20 minuti. Se sentite formicolio ai piedi prima che sia trascorso il tempo, significa che è il momento di uscire dalla postura.

Foto: Carlo Cattadori

2. SAVASANA (con pesi)

Calma l'agitazione e favorisce un rilassamento profondo.

Controindicazione
In caso di gravidanza di più di tre mesi, effettuate *Savasana* sul lato essendo sconsigliata la posizione sdraiata.

Durata consigliata: 20 minuti

Accessori necessari: un tapettino, quattro mattoncini, quattro coperte, due cuscini, quattro sacchi di sabbia e un cuscino per gli occhi. I sacchi di sabbia possono essere sostituiti con quattro cuscini pesanti. Il peso permette di calmare il sistema nervoso e facilita il processo di rilassamento.

Esecuzione
Sedetevi sul tappetino con le ginocchia piegate davanti a voi e i piedi appoggiati sul pavimento. Coprite le gambe con una coperta.
Posizionate sul tappetino dietro a voi una coperta standard piegata a due piani: il più alto per sostenere la testa e la settima vertebra cervicale, il più basso per sostenere le spalle. I bordi esterni della coperta devono essere avvolti attorno al collo e alla testa. Allo stesso modo, piegate i bordi esterni della coperta sotto le spalle.
Sistemate due mattoncini sui quali appoggierete una coperta arrotolata sotto alle ginocchia e una coperta arrotolata sotto i tendini di Achille. Distendetevi sul dorso e sistemate le braccia con un angolo di 45° ai lati del corpo. Posate i gomiti a terra e i palmi delle mani girati verso l'alto. Potete appoggiare gli avambracci e le mani su due cuscini, ai lati del corpo.
Per calmare l'agitazione, potete posizionare due mattoni dietro la testa senza che la tocchino e appoggiarvi un sacchetto di sabbia.
Appoggiate un sacco di sabbia su ogni spalla senza appoggiarli sui seni e un sacco di sabbia sull'addome (tranne in caso di mestruazioni).
Copritevi completamente e posate sugli occhi un piccolo cuscino per isolarvi dalla luce.
Portate leggermente il vostro mento in direzione del petto e rilassatevi nel silenzio per circa 20 minuti.

Foto: Carlo Cattadori

Ogni posizione può essere adattata utilizzando i supporti di cui disponete, l'importante è creare un ambiente di silenzio, calore e assenza di stimoli.
Il corpo sa come guarire; ha solo bisogno che gli concediamo tempo e spazio.

Quando il corpo si rilassa, la mente respira. E quando il riposo è profondo, tutto il nostro essere ringrazia.
Il Restorative Yoga non è solo una pratica: è un invito a ritrovare casa in se stessi.

Per approfondire l'argomento
Scopri tante altre posizioni nel libro: ***Restorative Yoga, ritrova la calma, gestisci ansia, rabbia, depressione (Ed. Mediterranee) di Audrey Favreau.***