2018017377

N°86 APRIL-MAGGIO

# SUPERARE LE PAURE

VIVERE LO YOGA

# VIVERE LO YOGA

YOGA AL MASCHILE

## ALLINEAMENTI il grande dilemma

## FIORI di BACH per la primavera

## Quando PARLI ti ASCOLTANO? Comunicazione assertiva

## TONICI e in FORMA con le asana

## IMPERMANENZA

- capirla
- conoscerla
- viverla

## NUOVE TENDENZE

Sviluppa SERENITÀ e BENESSERE con la SOFROLOGIA

N.86 - BIMESTRALE - 4,90 €
9 771828 563008 90086
P.I. 05-04-2019

Lux € 8,50 - PT (Cont.) € 8,50 - Be € 9,00 - ES € 9,00 - F+PM € 10,50 - DE € 10,90 - CH Ticino 10,90 - 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/006/A.P./2018-S/NA

## AMORE, PRATICA DI VITA

Sprea EDITORI

2018017377

**Quando abbiamo un raffreddore, le convenzioni sociali ci impongono di non baciare le altre persone per evitare la diffusione dei germi. Ma cosa facciamo rispetto alle nostre emozioni come rabbia o paura? E quando ci troviamo in una situazione di negatività? Anche in questo caso sono virulente… Negli ultimi anni, le ricerche neuroscientifiche hanno evidenziato ciò che abbiamo intuitivamente conosciuto: le emozioni sono contagiose come il raffreddore o l'influenza. Tuttavia, contrariamente alle malattie batteriche e virali che hanno un periodo di incubazione, le emozioni sono contagiose, nel bene o nel male, istantaneamente e possono passare da una persona all'altra addirittura in millisecondi. Anche l'interazione più breve, dicono gli scienziati, ci espone alle emozioni di un'altra persona e può promuovere un buon stato di salute emotiva oppure una condizione di nocività. In che modo avviene il contagio emotivo? Come possiamo diventare più consapevoli di questo processo di "infezione" in modo da poter trasmettere una buona energia e proteggere, noi e gli altri, da una eventuale tossicità?**

# COME PROTEGGERSI *dal contagio emotivo?*

**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.

2018017377



## L'ANATOMIA DEL CONTAGIO EMOTIVO

Nel suo **libro "Intelligenza sociale" Daniel Goleman** descrive i meccanismi neurali che sono alla base del contagio emotivo. **I neuroni specchio**, scoperti dal neurologo italiano Giacomo Rizzolatti, **percepiscono i sentimenti e le intenzioni della persona con cui siamo e attivano quei sentimenti in noi**, preparandoci ad imitare le espressioni facciali, i movimenti, sincronizzandoci con le sue emozioni. **L'amigdala**, piccola ghiandola del nostro cervello, svolge un ruolo nel contagio emotivo e, non a caso, **innesca la nostra reazione di combattimento o fuga (*fight-or-flight*)**.

per esempio, possono scatenare una risposta allo stress e compromettere il nostro sistema immunitario. **Le relazioni cronicamente negative**, secondo lo psicologo statunitense, **possono persino danneggiare i geni che controllano le cellule che combattono i virus**, abbassando la nostra immunità e dando alle tossine libero corso nel nostro corpo. I sentimenti positivi hanno invece effetti benefici sull'immunità.

felici, qualcosa con cui potete veramente emozionarvi. Sentite la gioia per un momento, indipendentemente da quello che succede intorno a voi. Permettetevi di sorridere, anche soltanto un po': è davvero contagioso!

Secondo un proverbio tibetano: **«Quando sorridi alla vita, metà del sorriso è per il tuo volto, l'altra metà per qualcun altro».**

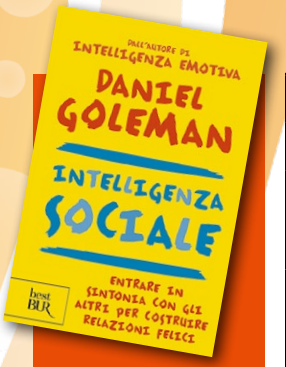
Coltivate una pratica di gratitudine, poiché la gratitudine è energia positiva e un precursore della felicità. La legge del contagio emotivo dice che non si crea soltanto la propria realtà, si aiuta anche gli altri a creare la loro.

Opera su un livello primordiale, non verbale; legge le emozioni delle persone - rabbia, tristezza, paura o felicità - all'istante. **La ricerca suggerisce che più siamo empatici, più siamo suscettibili al contagio emotivo perché i nostri neuroni specchio e l'amigdala sono pronti per l'ipervigilanza.** Se abbiamo la tendenza ad essere passivi nelle relazioni interpersonali, siamo più vulnerabili di fronte ai problemi emotivi degli altri. **Secondo Goleman, il contagio emotivo influisce sulla nostra salute fisica e sulle nostre relazioni.** Un matrimonio problematico, una situazione di lavoro difficile, una rivalità tra fratelli,

Alcuni studi dimostrano che le persone rispondono in modo più deciso e significativamente più veloce a volti felici rispetto a quelli tristi. **Le emozioni positive come la gioia e la felicità agiscono come potenti stimolatori dell'umore, influenzando tutti intorno a noi.** Quindi, anche se siamo quelli che hanno meno potere nelle nostre relazioni, possiamo trasmettere energia positiva. Nel bel mezzo di una situazione contagiosa, pensate a qualcosa che vi rende davvero

È vero che possiamo scegliere di passare meno tempo con colleghi tossici, amici e familiari che ci condizionano negativamente, ma questo è soltanto un palliativo. **Socialmente ed emotivamente, siamo specchi l'uno dell'altro. Quando ci viene trasmessa un'emozione negativa, conta ciò che facciamo con il sentimento.** Le persone tossiche desiderano davvero metabolizzare e contenere le loro emozioni intollerabili, voi potete rispecchiare queste emozioni in una forma più sana. Quando lo fate, mostrate loro la capacità di ricostruzione che determina la salute emotiva, fisica e la conseguente immunità.

2018017377




**Traduttore:** V. Pazzi
**Editore:** BUR Biblioteca Universale Rizzoli
**Collana:** BUR Psicologia e società
**Formato**: Tascabile
**Pagine:** 415

| DETERMINA IL LIVELLO DELLA TUA IMMUNITÀ EMOTIVA: | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Mai | Raramente | Talvolta | Spesso | Sempre |
| Sono in grado di attivare il mio meccanismo interiore di gioia | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Faccio lavorare il mio muscolo della felicità, evocando e gustando il buon umore | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Riesco a mantenere la mia energia positiva di fronte ad un'aggressione negativa da parte del mio capo, di un collega o di un membro della mia famiglia | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Se sono stato/a contagiato/a negativamente, posso ritrovare la mia energia positiva entro due ore | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sono circondato/a da persone positive | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Stabilisco dei limiti con le persone che consumano le mie energie | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Faccio yoga, meditazione o un'altra pratica che riduce la mia reattività emotiva e crea vibrazioni positive | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Punteggio totale:** | | | | | |

**Se hai ottenuto un punteggio inferiore o uguale a 14, allora questa sequenza di Restorative Yoga è fatta proprio per te!**

## UNA SEQUENZA DI RESTORATIVE YOGA PER L'IMMUNITÀ EMOTIVA:

### LA POSTURA DEL BAMBINO - 3 minuti su entrambi i lati

*Questa postura aiuta a sentirsi sostenuti e a portare la nostra consapevolezza all'interno di noi stessi.*

**Avete bisogno di: un tappetino, un bolster, tre mattoncini, da due a quattro coperte, una cinghia, un asciugamano piccolo, un cuscinetto per gli occhi.**

Credit foto : Carlo Cattadori

**Esecuzione:**

**1.** Appoggiate due mattoncini sul tappetino. Aggiungete un bolster sopra i due mattoncini. Dovete avere un'inclinazione di circa 45 gradi. Potete aggiungere una coperta piegata lungo il bolster per supportare il tronco e un'altra per la testa.

**2.** Sedetevi su un mattoncino disposto longitudinalmente tra le gambe. Portate il tronco verso il bolster e adagiatevi sopra. Aggiungete eventualmente una coperta sotto la testa per avere più comfort a livello del collo. Potete aggiungere una coperta arrotolata attorno alla vostra pancia per sostenere la parte inferiore della schiena in modo che questa formi una curva lunga e morbida.

**3.** Posizionate un cuscinetto per gli occhi sulla parte posteriore del collo; coprite gli occhi con un asciugamano piccolo. Potete aggiungere una cinghia attorno al bolster per sostenere le vostre mani. Copritevi con una coperta, per non avere freddo.

**4.** Chiudete lentamente gli occhi. Portate il mento verso il petto. Concentrate la vostra attenzione sulla respirazione e tenete la postura per 3 minuti.

**5.** Poi girate la testa dall'altro lato e tenete la stessa postura per altri 3 minuti.

2018017377



## TORSIONE SUPPORTATA – 5 minuti su entrambi i lati

*Questa postura, basata sulla posizione Bharadvaja, aiuta a sciogliere tutte le tensioni emotive presenti in noi*

**Avete bisogno di: un tappetino, due bolsters e da due a quattro coperte**

Credit foto : Carlo Cattadori

**Esecuzione:**

**1.** Appoggiate un bolster in posizione orizzontale sul tappetino. Aggiungete un secondo bolster sopra il primo in posizione verticale. Dovete avere un'inclinazione di circa 45 gradi. Potete aggiungere una coperta piegata lungo il bolster e un'altra per supportare la testa.

**2.** Sedetevi a terra appoggiando il fianco destro al bolster. Piegate le ginocchia. La gamba sinistra riposa sulla destra. Per un maggiore comfort inserite una coperta piegata in lungo tra le gambe.

**3.** Sollevate il braccio destro, allungatelo, inspirate ed espirate completamente. Portate gli organi addominali verso la colonna vertebrale. Ruotate il tronco verso destra, dalla gabbia toracica fino alla sommità del capo. Stendetevi e appoggiatevi sul boster con la testa girata a sinistra. Appoggiate le mani sul secondo bolster posizionato sotto. In questa posizione la parte superiore della schiena è girata verso destra e le ginocchia puntano nella direzione opposta. Per aumentare l'effetto della torsione, potete girare la testa a destra.

**4.** Appoggiate il cuscinetto per gli occhi sul collo e copritevi.

**5.** Chiudete lentamente gli occhi. Portate il mento verso il petto. Concentrate la vostra attenzione sulla respirazione e tenete la postura per 5 minuti.

**6.** Ripetete la postura dall'altro lato.

## SAVASANA – 20 minuti

**Esecuzione:**

**1.** Prima di coricarvi, posizionate una coperta piegata sotto la testa e avvolgetela intorno al capo. Il vostro mento deve essere leggermente più basso rispetto alla fronte in modo tale da calmare i lobi frontali del cervello.

**2.** Sedetevi a terra, coprite le gambe con una coperta. Giratevi quindi su un lato appoggiandovi sul gomito e sull'avambraccio. Ruotate infine sulla schiena.

**3.** Nella posizione supina le braccia sono divaricate e le gambe si riposano. Prendete tutto lo spazio necessario per distendervi comodamente.

**4.** Supportate le ginocchia con un bolster e le caviglie con una coperta arrotolata.

**5.** Supportate le vostre mani con due coperte piegate.

**6.** Impostate 20 minuti sul vostro cellulare, copritevi e appoggiate un cuscinetto sugli occhi.

**7.** Per uscire dalla posizione, inspirate, portate il fondoschiena sul pavimento, espirate, piegate un ginocchio e poi l'altro. Giratevi su un lato e, soltanto quando vi sentite pronti, potete riprendere la posizione seduta.

*Questo Savasana è estremamente efficace. Provatelo con un tappetino, cinque coperte, un bolster e un copriocchi!*

Credit foto : Carlo Cattadori