2018017377

N°87 GIUGNO-LUGLIO

VIVERE LO YOGA

YOGA SCIAMANICO

COME ESSERE FELICI

ADDIO INSONNIA
con il Restorative Yoga

FAST YOGA
in forma con le Asana

MINDFULNESS
la meditazione del CALMO DIMORARE

IL VALORE DELLA SCONFITTA
il fallimento come nuovo inizio

Pronti per l'ESTATE con la NATUROPATIA

REGOLA la vita con la CRONOBIOLOGIA

Lux € 8,50 - PT (Cont.) € 8,50 - Be € 9,00 - ES € 9,00 - F+PM € 10,50 - DE € 10,90 - CH 11,50 - 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

N.87 - BIMESTRALE - 4,90 €

9 771828 156008 90087

P.I. 05-06-2019

PROGETTA IL TUO FUTURO

Sprea EDITORI

Passate le prime ore del mattino a rigirarvi nel letto, a controllare l'orologio, sperando che l'ora di alzarsi non sia lontana? Purtroppo non siete i soli. Nel 2017 una persona su due ha dormito sei ore o meno per notte. Gli esperti indicano che abbiamo bisogno di circa otto ore di sonno, ma per molte persone sono irrealizzabili.

Dormire meno di sette ore a notte può avere però un impatto irreversibile sul nostro sistema immunitario. Il Restorative Yoga può essere di grande supporto per aiutarci a dormire di più e meglio. Inoltre, riduce l'affaticamento generale, insegnandoci a rilassarci e calmando il nostro sistema nervoso.

RILASSATI *e combatti l'insonnia*

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: www.restorativeyoga.it.

2018017377

COS'È IL RILASSAMENTO?

Per tante persone il termine rilassamento significa non fare nulla. Quando guardiamo un film o navighiamo sui social network con lo smartphone, il nostro corpo può sentirsi rilassato, ma la nostra mente e il sistema nervoso sono molto attivi. Questa combinazione "corpo rilassato - mente attiva" non aiuta a combattere l'insonnia, perché non rallenta la nostra attività cerebrale. Il vero rilassamento è profondamente terapeutico.

Permette la distensione muscolare a livello del corpo e dona una pace o una reattività emozionale minore a livello mentale. Il rilassamento profondo e quiescente è collegato all'attivazione del sistema nervoso parasimpatico. In questo stato i muscoli si rilassano, la maggior parte delle funzioni che consumano energia si spegne.

Secondo Roger Cole, insegnante di Yoga, psicologo americano ed esperto in disturbi del sonno, durante lo stato di sonno tradizionale, l'attività cerebrale (onde elettriche corticali) diminuisce e il corpo si rilassa. Tuttavia, il rilassamento del corpo può essere meno profondo quando si è addormentati di quando si è in un vero stato di rilassamento. In caso di stress i muscoli rimangono tesi anche nel sonno e gli ormoni relativi restano a un livello elevato. La mente, in questo caso, può essere molto attiva e provocare problemi d'insonnia. Dormire e rilassarsi sono due bisogni fisiologici fondamentali come mangiare e bere.

RESTORATIVE YOGA E INSONNIA

Il Restorative Yoga permette di sperimentare un rilassamento profondo, grazie al raggiungimento di quattro obiettivi:

1. calmare la mente;
2. rallentare e rendere la respirazione più profonda;
3. rilassare il corpo (assenza di tensione muscolare);
4. equilibrare il sistema nervoso (creare l'equilibrio tra l'attività del sistema nervoso simpatico e l'attività del sistema nervoso parasimpatico).

Mentre rilassiamo il nostro corpo, impariamo a rilassare la nostra mente. Nello Yoga esiste una pratica chiamata pratyahara, un termine sanscrito che significa "il ritiro consapevole dell'attività sensoriale". Spesso frainteso come chiudersi lontano dal mondo esterno, pratyahara significa invece che l'input sensoriale è registrato nella mente, ma non la disturba.

Questo è ciò che accade idealmente durante il rilassamento cosciente: impariamo a rimanere consapevoli delle nostre sensazioni corporee e dei nostri pensieri senza essere allontanati da essi.

Se vi addormentate durante la sequenza, non è grave! Siete stanchi e avete bisogno di dormire!

Se vi svegliate nel bel mezzo della notte e non riuscite a riaddormentarvi, alzatevi. È importante associare il letto al sonno e non all'insonnia. Una volta fuori dal letto, praticate alcune o tutte le posture sopra descritte. Anche se non riprendete il sonno, più vi rilassate, più riuscirete a rompere il ciclo dell'insonnia.

ESPLORIAMO INSIEME UNA SEQUENZA DI 3 POSTURE CHE FAVORISCE IL SONNO E RIDUCE L'AFFATICAMENTO GENERALE:

LA "CHAISE LONGUE"– 15 minuti

Sono necessari: un tappetino, due mattoni, due bolsters, cinque coperte e un cuscinetto per gli occhi.

Esecuzione:

1. Posizionate un bolster su due mattoni, uno in posizione verticale, l'altro in posizione orizzontale. Dovete avere un'inclinazione di circa 45°. Sul boster aggiungete una coperta piegata, per sostenere la testa. Sedetevi a terra davanti al bolster, appoggiatevi la schiena. È importante non lasciare uno spazio vuoto tra il vostro bacino e il bolster, per un sostegno ottimale dei lombari.

2. Sollevate le ginocchia e inserite sotto ad esse un secondo bolster, sostenete i talloni con una coperta arrotolata oppure un bolster per il pranayama.

3. Appoggiate le braccia rilassate su due coperte arrotolate.

4. Copritevi, sistemate un cuscinetto sugli occhi e rimanete in questa posizione per 15 minuti.

2018017377

ARDHA VIPARITA KARANI – da 15 a 20 minuti

Sono necessari: una sedia, un bolster, sei coperte, una cinghia e un cuscinetto per coprire gli occhi. Opzionale: un sacco di sabbia da appoggiare sulla parte inferiore delle gambe e due cuscinetti da appoggiare sulle mani.

Esecuzione:

1. Posizionate la sedia su un'estremità del tappetino, sistemate il bolster davanti alla sedia e una coperta sopra il sedile, per avere più comfort a livello della parte inferiore delle gambe. Posizionate una coperta piegata, per sostenere il torace e la testa, e altre due per sostenere le braccia.
2. Agganciate la cintura attorno al sedile della sedia senza stringere.
3. Il bolster deve sostenere sia il bacino, che le ultime costole.
4. Sedetevi sul bolster e mettete la parte inferiore delle gambe sul sedile della sedia. Assicuratevi che i polpacci siano rivolti verso l'interno e i talloni leggermente verso l'esterno. I tendini di Achille devono essere supportati dalla coperta, le tibie parallele al pavimento. Le gambe sono ben supportate se le cosce non sono verticali, ma formano un angolo di 45° gradi rispetto al bolster. Anche la parte posteriore delle ginocchia deve essere completamente supportata.
5. Allacciate la cintura intorno alle gambe appena sotto le ginocchia.
6. Copritevi e appoggiate un cuscinetto sugli occhi.
7. Rimanete in posizione da 15 a 20 minuti.
8. Per uscire dalla posizione, provate a far scivolare le gambe sotto la cintura. Scivolate poi nella direzione della testa e rimanete con tutta la schiena appoggiata sul pavimento per qualche respiro prima di girarvi e di riprendere la posizione seduta.

Controindicazioni: gravidanza dopo i tre mesi, ciclo, spondilolisi o spondilolistesi diagnosticate, sinusite, reflusso gastroesofageo, glaucoma.

SAVASANA SUL LATO – 20 minuti

Esecuzione:

1. Posizionate il tappetino lungo un muro. Sistematevi una o due coperte per supportare il vostro corpo dalle spalle ai fianchi, poi piegate due coperte per sostenere la testa. La posizione della testa è fondamentale per rilassarsi, assicuratevi perciò di sperimentare l'altezza giusta.

Sono necessari: un muro, due o tre bolsters, da 4 a 6 coperte, un mattone e un cuscinetto per occhi.

Quando il supporto sotto la testa è sufficiente, la parte superiore del collo è completamente morbida e la parte superiore della testa è rivolta leggermente verso l'alto. Piegate il mento verso il petto.
2. Appoggiate un bolster contro il muro per sostenere la schiena.
3. Piegate due coperte sul lato lungo da tenere tra le gambe, dalle ginocchia ai piedi.
Il piede che si trova più in alto deve essere supportato dalle coperte.
4. Inserite una coperta a supporto del polso.
5. Sdraiatevi sul lato sinistro con la testa e il corpo sostenuti dalle coperte che avete preparato. Posizionate i supporti tra le gambe nella loro parte inferiore.
6. Sistemate un mattone vicino alle coperte che sostengono la testa e ponete il secondo bolster con un'estremità sul mattone e l'altra sul pavimento vicino alle cosce in modo che non ci sia peso sul braccio che passa sotto il bolster.
7. Mettete un cuscinetto per gli occhi sul lato del collo rivolto verso il soffitto, copritevi con un'altra coperta.
8. Appoggiate il polso sinistro sul supporto per il polso.
9. Posizionate il braccio destro sul secondo bolster.
10. Rimanete in posizione per 20 minuti.