2018017377

YOGA QUOTIDIANO
YQ
www.vivere.yoga

MANTRA
NATUROPATIA
PSICOLOGIA
MINDFULNESS

NUOVO

2

PRATICA: 8 esercizi

ALLEVIA
mal di schiena
e dolori al collo

ORIZZONTI OLISTICI

Karma
positivo
futuro
felice

MIGLIORA L'AUTOSTIMA
e la tua
immagine

SCARICA IL VIDEO
Mudra a mani unite
di Maurizio Morelli

COLLEGATI E GUARDA
HIP FLOW
Supera limiti fisici ed emotivi
di Odaka Yoga

Slow Yoga
Rallenta
per trovare
il tempo

PAZIENZA
un bene perduto

TRADIMENTO, RANCORE E PERDONO

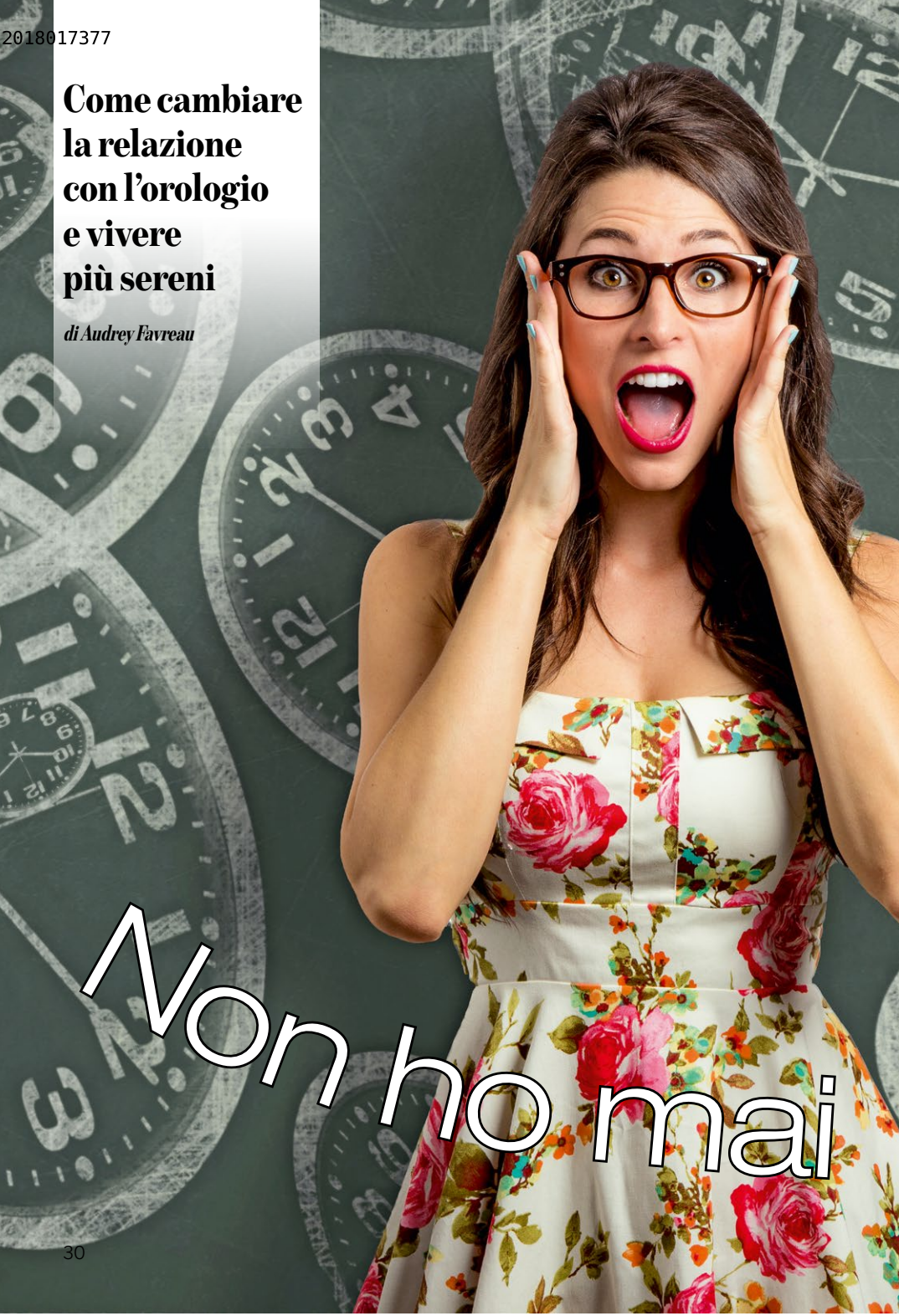
Poste Italiane S.p.A. – Spedizione in abbonamento postale – D.L.353/03(CONV.IN L. N°46 DEL 27/02/2004) ART.1 COMMA1 S/NA/29/2017/C

Sprea EDITORI

2018017377

Come cambiare la relazione con l'orologio e vivere più sereni

di Audrey Favreau



Non ho mai

2018017377

per saperne di più: **www.restorativeyoga.it**

tempo!

La società attuale è dominata dalla velocità, dall'accelerazione del tempo e dai suoi ritmi frenetici. Il confronto con il tempo occupa buona parte della nostra vita, è diventato una delle nostre principali preoccupazioni ed esercita su di noi una vera pressione quotidiana: è uno dei fattori significativi di stress che dobbiamo affrontare giornalmente. **Senza che ce ne rendiamo conto, combattiamo una battaglia perpetua contro il tempo**, perdendo la nostra connessione con il nostro essere profondo e con gli altri.

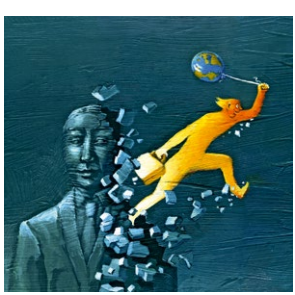
Le nuove tecnologie dell'informazione, in particolare internet e il cellulare, hanno accentuato l'idea che ci siamo fatti del tempo. Tutto va più veloce, tutto accade all'istante. Il momento di tregua non esiste più. È necessario rispondere immediatamente all'e-mail o agli SMS ricevuti, ed essere informati, il più presto possibile, su ciò che sta accadendo nel mondo.

Le donne sono spesso le più esposte allo stress generato dal tempo perché vivono molte vite contemporaneamente e sono quindi sotto una costante pressione. Non è raro che una donna gestisca una vita professionale identica a quella dell'uomo, una vita personale, una vita familiare, che richiede molto tempo anche per la cura dei bambini e, a volte, del coniuge. Senza contare il ruolo con i genitori, quando questi hanno perso la loro autonomia.

2018017377

Come liberarci da questa sensazione di non avere mai abbastanza tempo e migliorare l'uso di quello che abbiamo a nostra disposizione?

Non si tratta di ritirarsi dal mondo, nemmeno di ridurre drasticamente le attività che vogliamo svolgere. Non occorre cercare modi per risparmiare tempo ricorrendo ad un'organizzazione più efficiente. Basta **diventare più consapevoli del nostro rapporto con il tempo e stabilire una routine quotidiana** che ci aiuti ad assaporare la nostra vita. Questo approccio, radicato nella filosofia yogica descritta negli Yoga Sutra di Patanjali - in particolare i concetti di studio di sé (*svadhyaya*), di verità (*satya*) e di non attaccamento (*aparigraha*) - può portarci ad un'armonia più profonda con il tempo e permetterci di essere sempre più presenti in ogni momento.



SVADHYAYA

Il primo passo è *svadhyaya*, lo studio di sé, uno dei principi etici dello Yoga. Si tratta di esaminare i comportamenti e le convinzioni che modellano il nostro rapporto con il tempo, facendo un inventario delle attività che occupano le nostre giornate. Questo ci offre un'idea dei valori che sono alla base delle nostre abitudini. Ci permette anche di prendere coscienza della differenza tra i nostri ritmi naturali e il ritmo del mondo che ci circonda. La sua realizzazione ci insegna cosa è sano, quali sono le attività da mettere a fuoco, quelle che dovremmo delegare o tralasciare.

Iniziate il vostro studio personale ponendovi le seguenti domande:

Quali sono le attività che mi occupano generalmente nelle ventiquattr'ore?

Le attività principali a cui dedico la maggior parte del mio tempo mi nutrono oppure mi sembrano obbligatorie?

Soddisfo i bisogni degli altri prima dei miei per paura del loro risentimento? Non riesco mai a dire di no?

Quali sono le attività che potrei delegare ma che preferisco tenere per me per non perdere il controllo?

Quando immagino di avere più tempo a disposizione, cosa mi piacerebbe fare? Quanto tempo spreco inutilmente per fare cose poco importanti (tempo trascorso su internet, sui social network)?

Mentre pensate alle vostre risposte, iniziate ad identificare le attività che sono intrinsecamente importanti per voi, individuando il ritmo più compatibile con la vostra natura.

2018017377

SATYA

Una volta che abbiamo riflettuto sull'uso del nostro tempo, conosciamo meglio le nostre priorità, e il nostro ritmo naturale, siamo pronti ad esplorare il principio yogico di *satya* o di verità. *Satya* è un'emanazione naturale dello studio di sé: quando sappiamo quali sono le nostre verità, siamo più propensi a riconoscere quando ci stiamo allontanando da esse. **Nella tradizione buddista, si dice che le illusioni sono inesauribili.**

Se corriamo costantemente fino a sentirci esausti, dobbiamo prima o poi riconoscere che ciò che crediamo di poter fare, non è ciò che siamo effettivamente in grado di realizzare. Questa consapevolezza può essere veramente liberatoria, ci aiuta a chiarire i nostri limiti e porta maggiore armonia nella nostra vita interiore ed esteriore. Il tempo è soggettivo.

La nozione di tempo lineare è un'illusione che assomiglia al tempo fisico. Ci consente di seguire gli eventi, di viverli e sperimentarli sapendo che la nostra presenza sulla terra non è eterna. Questo ci permette di apprezzare il modo in cui le cose si svolgono seguendo inesorabilmente la freccia del tempo.

Quando però si raggiunge uno stato di coscienza modificato, il tempo non ha più la stessa scala di valori. I mistici che raggiungono l'espansione della coscienza affermano che, durante la loro esperienza, il tempo si ferma o non scorre più alla stessa velocità.

Avviene la stessa cosa durante una sessione di meditazione o durante un sogno. Queste esperienze di stati di coscienza modificati sottolineano che il tempo fisico, quello dei nostri orologi, quello in cui si svolge un fenomeno, non è lo stesso di quello percepito in altre realtà. Ciò dimostra che la nostra nozione di tempo è intimamente legata al nostro stato di coscienza poiché, dal momento in cui questo viene modificato, il tempo verrà da noi valutato in un modo totalmente diverso.

APARIGRAHA

Una volta sperimentata la possibilità di vivere il tempo in un modo diverso, siamo pronti a rinunciare alla nozione di tempo lineare. Ed è qui che entra in gioco il principio yogico di *aparigraha*, di **non attaccamento**. *Aparigraha* ci insegna a **non aver più bisogno di produrre**, ottenere o acquisire sempre di più. Questo ci motiva a mollare la presa su un risultato materiale o misurabile. Spesso, prima di iniziare una sessione di *Restorative Yoga*, la mente è molto ansiosa e concentrata sulla quantità di cose da fare.

Ma una volta iniziata la pratica, la preoccupazione scompare e le sensazioni corporee del rilassamento appaiono.

Questa pausa genera una sensazione di fluidità e di facilità, alimenta la creatività e migliora la capacità produttiva.

Il rallentamento, paradossalmente, risulta produttivo! Più mobilitiamo le energie per raggiungere i nostri obiettivi, più rischiamo di esaurirci e di fallire! Quando invece "lasciamo andare", rimaniamo nel presente e approfittiamo del tempo che abbiamo, tutto funziona meglio.

2018017377

Durante la giornata possiamo introdurre diverse pratiche che permettono di rallentare. Il loro scopo è di aprirci al momento presente concentrando l'attenzione su noi stessi e sfruttando tutti i periodi di transizione. Se riusciremo a non restare intrappolati nei vecchi *samskara* e nelle vecchie abitudini, impareremo a godere del momento presente e vivremo molti momenti lieti.

Facciamo alcuni esempi

Il risveglio: **godetevi il passaggio dal sonno alla veglia**. È questo il momento in cui i sogni e gli impulsi dell'intuizione sono più disponibili. Prendetevi quindi un momento per individuare un obiettivo, al fine di guidare la vostra giornata e godere ogni attimo.

Tra due compiti: **fate una pausa aparigraha.** Correre da un compito all'altro senza prendere un momento per vivere la sensazione del completamento contribuisce solo all'illusione che nulla è mai abbastanza. **Quando avete finito qualcosa, prendete un momento per sentire il senso del completamento** e l'energia del non attaccamento. Inspirate e immaginate di indossare la vita e l'energia positiva. Durante l'espirazione, lasciate andare ciò che avete realizzato.

Prima del lavoro: **prendetevi un momento per salutare i vostri cari.** Guardateli negli occhi e sentite quanto li amate e quanto siete fortunati di averli nella vostra vita. Rilassatevi e respirate quando vi fermate a un semaforo, oppure fate una breve deviazione attraverso un parco. Decidete di assaporare anche i compiti più ingrati della vostra giornata, imponendovi di pranzare senza fretta.

Di ritorno a casa: **trascorrete circa venti minuti in una postura di Restorative Yoga** come Supta Baddha Konasana per riconnettervi con il vostro essere profondo.

È anche un ottimo modo per godersi il silenzio.

2018017377

Quindi notate il livello di presenza nel vostro corpo e la profondità della vostra respirazione.

Prima di andare a letto: **ripercorrete la vostra giornata per prendere coscienza delle sfide che avete superato e lasciatele andare**. Se avete avuto un conflitto con qualcuno, rivolgetegli pensieri compassionevoli e, il giorno successivo, ricordatevi di prendere un attimo per riconnettervi con quella persona. Trascorrete qualche minuto respirando soltanto attraverso il naso. Aumentate lentamente la lunghezza della vostra espirazione fino a farla diventare 2 volte più lunga dell'inspirazione. Se inspirate su 2 conteggi, espirate su 4; se inspirate su 3 conteggi, espirate su 6 e così via. Respirate così per 2 minuti. Questo calma la vostra mente e vi prepara al sonno. ❋

SMARTPHONE SINDROME

La dipendenza da smartphone accentua l'impatto del tempo sul livello di stress a cui siamo esposti.

Ecco cinque consigli per una digital detox:

1. Consultare il resoconto settimanale sull'iphone o sull'ipad. Questa pratica può offrire informazioni interessanti relative al nostro benessere digitale, ci permette di comprendere se utilizziamo troppo il telefono e anche se lo facciamo in maniera impropria, con uno spreco del nostro tempo.

2 Disattivare le notifiche push. Tra social network e app di messaggistica, siamo sommersi dalle notifiche che ci fanno perdere tempo e generano stress. Modificate le impostazioni sui vostri dispositivi per disattivarle.

3 Fissarsi un obiettivo specifico riguardo a internet. Ad esempio, cercare informazioni su un evento a cui vogliamo partecipare oppure fare la spesa. Ogni volta che ci colleghiamo, dovremo sapere se lo facciamo per scelta o per riflesso.

4 "Riesumare" un vecchio telefono. Verrà utilizzato solo per chiamare e inviare SMS. Impiegare più tempo ed energia per scrivere un messaggio aiuta a disconnettersi dal proprio cellulare.

5 Fare delle pause e porsi delle domande. Prima di accendere il telefono, chiedetevi: "Voglio davvero guardare le mie e-mail adesso?" - "Devo rispondere immediatamente?" Se rinunciate a farlo subito, ascoltate le sensazioni positive provate: più libertà, più calma... Vedrete, è sorprendente e rilassante!