

# yoga

## JOURNAL

**SAGGEZZA  
LA MAGIA  
DELL'ENTUSIASMO**

**PRATICA  
AMPLIA IL TUO  
RESPIRO**

**IMPARA A NON  
FAR NIENTE**



# GOOD NEWS

**SOPRAVVIVI E APPREZZA LE BUONE NOTIZIE**

Licenza edg1-219-YS5mYXZyZWF1OGIjbG91ZC5jb20-174201300021348  
rilasciata il 21 marzo 2019 a a.favreau@icloud.com

ANNO XIII - N. 122 - PERIODICO MENSILE - € 3,90 APRILE 2018 - Prima Immissione 05/04/18

NUMERO 122

BENESSERE - SALUTE - ALIMENTAZIONE - AMBIENTE - VIAGGI - PRATICA - SAGGEZZA - CASA



# dolce far niente

IMPARA  
A RISVEGLIARE  
LE INNATE CAPACITÀ  
DI AUTOGUARIGIONE  
DEL CORPO

di **Emina Cevro Vukovic**  
sequenza di Audrey  
Favreau

## Benvenuti

Il Restorative Yoga è una pratica ideata nel 1993 da Judith Hanson Lasater, insegnante yoga Iyengar, tra i fondatori di Yoga Journal, presidente della California Yoga Teachers Association e fondatrice dello Iyengar Yoga Institute di San Francisco. L'origine del Restorative va probabilmente ricercata nell'uso dei supporti, che nella didattica della scuola Iyengar permettono l'esecuzione delle posizioni anche alle persone con limitazioni fisiche. Però Judith Hanson Lasater si è spinta più in là, formulando **una pratica radicale di recupero** che favorisce la guarigione di molte patologie (come la colite, il mal di testa, l'infertilità, i dolori cronici, i disturbi emotivi) che possono essere legate allo stress cronico e alla fatica. Il Restorative yoga, oltre a quelle a terra, prevede posizioni sedute e in piedi, ma sempre agevolate da supporti: cuscini cilindrici e rettangolari, coperte, sacchetti contenenti sabbia, sedie di metallo, coperte pesanti, cinghie. Nella sua pratica non si cerca lo stretching, ma una dolce apertura dei distretti corporei.

## Il Mondo di Audrey

Di sicuro il Restorative yoga è stato la salvezza per Audrey Favreau che ora lo insegna e tiene corsi di formazione a Milano e a Parigi. Francese, da cinque anni in Italia, l'abbiamo incontrata alla fine di una giornata di Formazione Insegnanti presso lo studio Chandra Yoga di Milano dove, nonostante la gravidanza avanzata, si è prodigata nell'arrotolare e srotolare pesanti coperte per insegnare il modo più comodo per sorreggere la testa, le braccia o il torso.

**D YOGA JOURNAL** Ci racconti la tua storia e il tuo innamoramento per il Restorative?

**R AUDREY FAVREAU** Ho studiato Management e conseguito un master in Business Coaching (Coach & Team). A trent'anni ero la team leader di quaranta persone. Ho lavorato in banca per undici anni, gravata dalla responsabilità, tesissima; ho sofferto di stress cronico per quindici anni. Provavo di tutto per rilassarmi, dal Qi Gong alla Sofrologia, ma niente mi giovava. Inoltre non riuscivo a rimanere incinta e questo

Immaginate. Entrate in una sala in penombra, per una lezione terapeutica. Vi aspettano i cuscini, sono morbidi ma sostengono, le coperte in fibra naturale. **L'insegnante vi mostra la posizione, poi vi aiuta a realizzarla con il supporto dei cuscini e delle cinghie.** Dolcemente vi copre con una coperta, appoggia sugli occhi dei sacchetti profumati, degli altri sacchetti sui palmi delle mani, e se c'è bisogno sistema un cuscino pesante sul bacino, per ancorarvi meglio a terra, o dei cuscini di sabbia sulle spalle, per rilassarle. Poi vi invita a rimanere immobili nella posizione per dieci - venti minuti. Durante lo svolgimento della classe farete solo tre posizioni, raramente quattro. L'insegnante non parla mentre voi rimanete immobili, si limita ad osservare se siete veramente comodi e interviene se avete bisogno di un aggiustamento o un piccolo massaggio per rilassare una spalla o il collo o le gambe. Voi dovete solo rimanete nel tepore, nell'oscurità, nella comodità per rigenerarvi profondamente ed imparare la trascurata e necessaria arte del non fare niente, risvegliando così l'intelligenza di guarigione innata del corpo.



aggiungeva stress a stress. Un giorno, a Bali, stavo per concludere un capitolo emotivamente molto doloroso della mia vita e mi sono iscritta a un corso di Restorative Yoga con Tina Nance: ho scoperto dalla prima lezione il suo potere stupefacente di "rilassamento". Tina mi ha suggerito il libro di Judith Hanson Lasater, "Restore and Rebalance", ho praticato ogni giorno e la mia vita negli anni seguenti è cambiata. Sono diventata counselor certificata, ho lasciato la banca; soffrivo di endometriosi, sono guarita e sono rimasta incinta del mio primo figlio. Tra il 2014 e il 2016 ho ottenuto le certificazioni con Judith Hanson Lasater a Londra, e da allora sono la sua assistente nei corsi che tiene in Europa.

**D YJ** A chi è adatto il Restorative?

**R AF** Chiaramente è per tutti, si tratta di capire di che cosa la persona ha bisogno e di applicare le posizioni più adatte. La persona con un problema importante avrà bisogno di circa sei sessioni, due mesi. Ho avuto un'allieva estremamente stressata per il lavoro che non riusciva a rimanere incinta neppure con la fecondazione assistita. Con sei incontri e il suo impegno a praticare tre, quattro volte alla settimana ha risolto i suoi problemi: ha avuto un bimbo e si sente molto meglio anche al lavoro. Direi che **in questo momento, con una società così competitiva, in cui ci viene richiesta una performance continua, tutte le persone hanno bisogno di imparare a connettersi con sé stesse attraverso il non fare niente**. La vera difficoltà oggi è riuscire a fermarsi.

**D YJ** Come avviene la rieducazione del corpo ad uno stato di quiete?

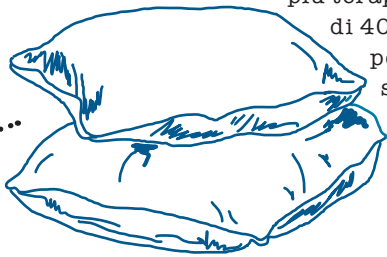
**R AF** Ci vogliono solo pochi secondi per disturbare il nostro sistema nervoso, ma all'organismo occorrono almeno ventiquattr'ore per catabolizzare e ridurre il livello di cortisolo nel corpo. Perciò, uno stato di stress che si prolunga nel tempo si cronicizza e peggiora lo stato di salute generale sia fisico che psicologico, con stanchezza cronica, insonnia, risvegli notturni o cattiva qualità del sonno, disturbi del tono dell'umore, disturbi gastroenterici, irregolarità del ciclo mestruale, infertilità, ecc. È interessante sapere che la maggior parte delle risposte del sistema nervoso simpatico può essere suscitata stimolando una regione specifica del cervello che si chiama ipotalamo posteriore. La maggior parte delle risposte di rilassamento può essere invece attivata dalla stimolazione dell'ipotalamo anteriore.

**D YJ** L'ambiente in cui si svolge la pratica entra a far parte del metodo.

**R AF** Le sessioni si svolgono nel silenzio e nella calma. Riduciamo perciò la stimolazione sensoriale per calmare il sistema nervoso: spegniamo le luci, le persone sono coperte perché non ci si può rilassare completamente se si sente freddo. L'uso dei supporti ha anche lo scopo di riprodurre le sensazioni del tatto, che consentono al sistema nervoso di calmarsi. Come fossero neonati, avvolgiamo con le coperte le persone in modo tale che si sentano pienamente supportate e che si possano concedere di "lasciare la presa" e giungere ad un rilassamento totale, rigenerante.

## La formazione nel Restorative yoga

**Sono previsti due livelli:** il primo prevede la frequenza di un modulo di 40 ore, dove si apprende come proporre le sedici posizioni base, e come tesi la stesura di una relazione su tre lezioni tenute individualmente. Questo modulo riconosce una certificazione di **Restorative Yoga Teacher** da parte di Yoga Alliance®- Italia/International. Per la certificazione di **Restorative Yoga Advanced Teacher**, con un approccio più terapeutico, è necessario un altro modulo di 40 ore dove si apprendono 19 ulteriori posizioni, e come tesi redigere una relazione sull'accompagnamento di un allievo durante due mesi con sei sessioni di Restorative yoga. In entrambi i moduli si studia didattica, fisiologia, mindfulness, pranayama.





**Libri:** Judith Hanson Lasater: Restore and Rebalance, Yoga for Deep Relaxation

### 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.

[www.restorativeyoga.it](http://www.restorativeyoga.it)

## UNA SEQUENZA PER RALLENTARE E CALMARE IL NOSTRO SISTEMA NERVOSO

20  
minuti

### LA POSIZIONE DELLA FARFALLA SUPTA BADDHA KONASANA

Ideale per iniziare una pratica di Restorative yoga. Aiuta a ridurre la stanchezza e calma il mal di stomaco di natura psicosomatica. Apre anche "gentilmente" la gabbia toracica per dare più spazio al respiro. Quando si pratica questa posizione, si dice che stai creando di nuovo il feto d'oro all'origine dell'universo, sia fisicamente che energeticamente [Rig Veda (RV 10,121)].



#### Supporti:

1 tappetino, 2 mattoni, 2 bolster e 2 coperte, 1 cuscino per gli occhi

#### Setting:

- Posa un bolster su due mattoni, uno in posizione verticale, l'altro in posizione orizzontale. Deve avere un'inclinazione di circa 45 gradi. Sul bolster aggiungi una coperta piegata per sostenere la testa. Sdraiati davanti al bolster, appoggia la schiena. È importante non lasciare uno spazio vuoto tra il bacino e il bolster, per un sostegno ottimale dei lombari.
- Piega le ginocchia e fai toccare le piante dei piedi. Sotto le ginocchia inserisci il secondo bolster per evitare tensioni sui legamenti sacroiliaci anteriori
- Appoggia le braccia sulla pancia.
- Appoggia un cuscinetto sugli occhi e rimani in questa posizione per 20 minuti.
- Inizia a rilassarti. Inspira ed espira attraverso il naso. Porta la consapevolezza al respiro a livello e lascia andare tutte le tensioni. Poi attraverso il respiro ripercorri tutte le parti del corpo: addome, braccia, gambe, piedi, spalle, mani, lombari.
- Per uscire dalla posizione, chiudi le gambe e girati su un lato del bolster. Poi, senza fretta, mettiti in posizione seduta.

20  
minuti

## SAVASANA SUPPORTATO

In sanscrito *sava* significa l'apparenza di un corpo morto. Quando pratichiamo savasana, diventiamo morti esteriormente, diventiamo morti al nostro modo di essere nel mondo, a quello che pensiamo di essere. Ci riposiamo profondamente nel qui ed ora, un po' come se il nostro corpo dormisse e la nostra mente guardasse.

**Supporti:** 1 tappetino, 1 bolster, 2 coperte, 1 cuscinetto per occhi

**Setting:**

- Posiziona una coperta piegata sotto la testa e avvolgila intorno al capo. Il mento deve essere più basso rispetto alla fronte per calmare i lobi frontali del cervello.
- Da seduto, copri le gambe con una coperta. Girati su un lato appoggiando su un avambraccio e ruota sulla schiena. Entrare così nella posizione lascia la schiena più morbida e recettiva.
- Nella posizione supina le braccia sono divaricate e le gambe si riposano. Supporta le ginocchia con un bolster e le caviglie con una coperta arrotolata. Copriti e appoggia un cuscinetto sugli occhi.
- Respira liberamente. Durante l'espiazione, ad occhi chiusi immagina di abbandonare i giudizi, i dubbi e la disperazione. Si crea così una riserva di compassione e di gentilezza.
- Continua ad osservare la tua respirazione per 20 minuti.
- Per uscire dalla posizione, inspira, appoggia il coccige sul pavimento, espira, piega un ginocchio e poi l'altro. Girati su un lato e, soltanto quando ti senti pronto, mettiti in posizione seduta.



6  
minuti

## TORSIONE SUPPORTATA

Ispirata alla Posizione *Bharadvaja*, aiuta a calmare una mente attiva. Stimola la digestione e la respirazione. Allunga i muscoli di tutta la schiena e scioglie i nodi fisici, emotivi e mentali presenti in noi.

**Supporti:** 1 tappetino, 2 bolster e 2 coperte

**Setting:**

- Appoggia un bolster in posizione orizzontale sul tappetino. Aggiungi un secondo bolster sopra il primo in posizione verticale. Deve avere un'inclinazione di circa 45 gradi.
- Sdraiati appoggiando il fianco destro al bolster. Piega le ginocchia. La gamba sinistra riposa sulla gamba destra. Per un maggiore comfort inserisci una coperta piegata tra le gambe.
- Porta gli organi addominali verso la colonna vertebrale. Ruota il tronco verso destra, dalla gabbia toracica fino alla sommità del capo. Appoggiati sul bolster verticale con la testa girata a sinistra, le mani sul secondo bolster posizionato sotto. La parte superiore della schiena è girata verso destra e le ginocchia puntano nella direzione opposta.
- Chiudi gli occhi. Porta il mento verso il petto. Porta l'attenzione sulla respirazione, rimani per 3 minuti.
- Ripeti dall'altro lato, sempre per 3 minuti.

