

Corona virus isolamento Vinyoga

Un aiuto per evitare il contagio

Nessuna conoscenza preventiva è richiesta. Una persona che non ha mai praticato yoga potrà comprendere senza difficoltà quanto segue.

Vi consigliamo soltanto di leggere con attenzione le spiegazioni fornite per tali esercizi da realizzare due volte al giorno.

Si tratta di due pratiche semplici, di breve durata, comprendenti una pratica di rilassamento ed una attenzione al respiro ed alla percezione del benessere che ne deriva, che permette a chiunque, qualunque sia la sua età, di avere un aiuto per evitare il contagio.

Il luogo

Scegliete una stanza lontana dai rumori e dalla presenza di altre persone.

La pratica si deve fare in silenzio, in un ambiente tranquillo dove potete concentrare tutta la vostra attenzione sul vostro respiro e sulle sensazioni percepite nel corpo durante i movimenti che vi saranno proposti di fare. Considerate tale posto come uno spazio privilegiato che avete scelto e non come un luogo di isolamento che vi è stato imposto.

Il materiale

Prendete un tappetino. Sdraiatevi comodamente sulla schiena e ponete un piccolo cuscinetto sotto la testa, in modo tale che il mento sia leggermente rientrato durante la posizione di rilassamento e ugualmente durante gli esercizi che seguiranno.

I due momenti della giornata da privilegiare

Gli esercizi che vi saranno proposti, idealmente, andranno eseguiti al mattino prima della colazione e la sera prima di cena.

Sarebbe meglio praticare a digiuno.

La pratica del mattino

Questa pratica comprende un rilassamento, dei movimenti degli arti superiori associati alla respirazione, una manovra addominale, ugualmente associata alla respirazione, una posizione detta di compensazione che seguirà alla manovra addominale e finirà con un rilassamento identico a quello iniziale.

La durata massima della pratica del mattino non dovrebbe oltrepassare i 20 minuti.

1. Il rilassamento

Distesi sulla schiena, la testa leggermente sollevata, posta su un cuscinetto, seguite le istruzioni che vi sono date e che comprendono un'osservazione del corpo a partire dal contatto col sostegno e a seguire una osservazione all'interno del corpo stesso.

Gli occhi saranno chiusi per tutta la durata del rilassamento e degli esercizi successivi. Non apriteli se non c'è davvero una ragione importante per farlo.

Prima di iniziare l'osservazione del corpo, ponetevi nelle condizioni ideali per il rilassamento. Lasciare cadere le punte dei piedi lateralmente verso l'esterno (in estroflessione... piedi, talloni, ed in parte gambe e cosce), rilassate il viso, in particolare la mandibola, rilassate le braccia e le mani lungo il corpo... col palmo rivolto verso l'alto (fig. 1).

Iniziate la prima fase del rilassamento che consiste nell'osservare la relazione del corpo rispetto al sostegno.

Procedete come segue:

Osservate subito il contatto dei due talloni col tappetino e la pianta dei piedi sono liberi.

Di seguito, partendo dal tallone sinistro risalite pian piano verso il corpo osservando il contatto dell'arto inferiore sinistro col tappetino. Tutto ciò prenderà vari secondi.

Fate la stessa azione per l'arto inferiore destro dal tallone fino all'inizio del tronco.

Osservate quindi, il contatto del bacino col tappetino, considerandolo come fosse una base d'appoggio.

Durante questo rilassamento, respirate in modo tranquillo ma coscienti del vostro respiro.

Quando inspirate ponete attenzione sulla zona di inizio del vostro corpo, dopo durante l'espiazione lasciate l'attenzione scorrere come indicato in figura.

Il rilassamento continua con l'osservazione della relazione che intercorre tra la parte alta del tronco con il sostegno. Partite dalla mano sinistra e risalite pian piano fino alla spalla. Ripetete anche dal lato destro fino alla spalla destra. Osservate quindi il contatto, la relazione, che intercorre della parte alta del dorso con il sostegno, considerandolo anche in questo caso una base d'appoggio.

Fate quindi scivolare l'attenzione lungo la nuca e risalire fino alla zona occipitale, zona d'appoggio della parte posteriore della testa... e questo rappresenta l'ultimo degli appoggi.

Fate risalire l'attenzione verso la sommità del cranio ed immaginate in questa zona una piccola apertura che vi permetterà di penetrare mentalmente all'interno del corpo. Tutto quanto precede può impegnare per circa 2 o 3 minuti, le osservazioni che seguiranno potranno essere fatte tranquillamente.

Adesso inizia la seconda fase del rilassamento. E queste devono intendersi come una serie di offerte, che consistono nell'abbandonare l'insieme delle attività che si svolgono quotidianamente... tranquillamente e pacificamente.

Si entra nel cervello e facendo l'offerta di tutti i pensieri. Finché diventano tranquilli segnati dal discernimento ed un'attenzione di rispetto, rivolto al mondo esterno.

Si lascia l'attenzione scivolare verso la zona degli occhi e delle orecchie e si offre serenamente tutto ciò che si capisce, si sente, ciò che si vede... e che si osserva affinché tali attività siano adattate e pacifiche.

Si scende quindi fino alla bocca e si offre la parola... affinché tale attività sia ugualmente serena e rispettosa.

L'attenzione scende nella gola e si fa l'offerta di tutto ciò che penetra, solido e liquido che sia, che entra nel corpo per tenerlo in vita.

Dolcemente l'attenzione scivola verso il centro del petto e si offre "l'io sono".

A questo momento è importante che ci sia una vera offerta, un abbandono totale, estremamente sereno, umile e generoso allo stesso tempo.

L'attenzione scende quindi fino alla regione ombelicale e l'interno del corpo viene offerto... sia come parte solida, liquida ed il vivo calore ed il movimento, di tutta questa parte corporea, viva, attiva ed organizzata.

Infine, si possono poggiare delicatamente le estremità delle mie dita, indice e medio... sulla punta dello sterno.

Si offre così la parte più preziosa e si rimane per due o tre minuti.

In questo modo si conclude il rilassamento in un clima di pace e benessere.

Tutto quanto scritto prende tra i sei e gli otto minuti e si attuerà alla fine della pratica.

L'importanza del ben-essere.

Nel testo di riferimento il più importante dello yoga, è indicato molto chiaramente che l'esercizio fisico dello yoga, chiamato āsana corrisponde ad una esperienza dove c'è sia stabilità che ben-essere.

In questa definizione, il termine stabilità si riferisce alla continuità di attenzione senza distrazioni ed il termine benessere si riferisce alla percezione gradevole che è sia fisica che mentale, momento di serenità cosciente e tranquilla.

Questa definizione, valida per la posizione di rilassamento che è stata descritta sarà comunque ed ugualmente valida per quanto sarà esposto qui di seguito.

2. La mobilizzazione degli arti superiori

Si inizia nella posizione del rilassamento, il corpo totalmente abbandonato, il viso disteso, le mani distese, le punte dei piedi aperte verso l'esterno (fig. 1).

Mantere gli occhi chiusi, e.....

Si portano le mani più vicine al corpo, le dita unite, vicine le une alle altre. Si avvicinano le caviglie, i malleoli interni si toccano ed il mento si chiude un po' verso la gola.

Si può percepire come se il corpo si stesse allungando senza irrigidirsi (fig. 2).

Si inizia ad inspirare e durante questa inspirazione, lenta, calma ed ampia, si portano delicatamente le braccia verso il soffitto unendo il palmo delle mani con le dita rivolte verso l'alto.

Si completa l'inspiro e ci si ferma un attimo a polmoni pieni e poi, tranquillamente, senza muoversi, si espira (fig. 3).

Si rimane ancora fermi durante una breve pausa a polmoni vuoti e, durante l'inspiro che segue, si aprono delicatamente le braccia all'altezza delle spalle, portando le mani sul tappetino si assume la posizione della fig. 4.

In questa posizione con calma si espira profondamente e poi si inspira altrettanto lentamente e profondamente,

premendo ancora un po' di più, con delicatezza, le mani sul tappetino, in modo da percepire l'apertura della cassa toracica. Si inserisce una breve pausa a polmoni pieni prima di passare al movimento successivo.

Durante l'espiro successivo si riportano lentamente le mani verso il soffitto, i palmo delle mani a contatto, come in figura 3 (fig. 5).

Inizia qui la fase della sequenza caratterizzata dall'asimmetria, ovvero un movimento che verrà eseguito prima da un lato e poi dall'altro.

Si comincerà muovendo prima l'arto superiore sinistro e poi l'arto superiore destro.

Come indica il disegno (fig. 6), inspirando si porta delicatamente la mano sinistra all' indietro, oltre la testa, verso il pavimento nel prolungamento del corpo.

Ove possibile, la mano arriverà al suolo ma può darsi che questo movimento risulti un po' meno facile dei precedenti per l'articolazione della spalla, la cintura scapolare.

In questo caso si può piegare leggermente l'arto superiore e forse la mano non arriverà a toccare terra. Perciò alla fine dell'inspirazione ci si trova nella posizione (fig. 6), e si rimane fermi per una espirazione e una inspirazione

profonde, espirando si tornerà nella posizione con le mani giunte verso il soffitto (fig.7).

Il seguito dell'esercizio consiste nel ripetere la stessa cosa con l'arto superiore destro, ritornando con le mani unite verso il soffitto, inspirando nella posizione e poi, all'espilo, si riportano le mani lungo il corpo e ci si ritrova completamente abbandonati nella posizione del riposo (figure 8, 9 e 10).

Diverrete rapidamente consapevoli dell'importanza della respirazione nella pratica dello yoga.

Avrete sicuramente percepito che l'inspirazione accompagna naturalmente i movimenti che favoriscono l'apertura del torace e che appunto vengono chiamati movimenti di apertura. Mentre l'espiazione accompagna i movimenti di chiusura.

Ciò che in questa pratica è essenziale, è mantenersi costantemente in uno stato di comodità, di benessere. Ciò significa che se un movimento o una posizione producono dolore occorre modificarli e semplificarli.

Questo può accadere con la posizione asimmetrica delle braccia delle figure 6 e 8.

Se è il caso, si semplifica, si adatta e non si prosegue il movimento fino in fondo ma si rimane nel campo delle proprie possibilità.

Non si deve mai forzare, ma piuttosto adattare, potendo così mantenersi in una qualità di benessere, in tutti i movimenti e tutte le posizioni proposte.

3. La ritrazione addominale

La ritrazione addominale è una manovra effettuata normalmente ogni giorno dai praticanti di yoga più esperti nella loro pratica del *prāṇāyāma*.

Il *prāṇāyāma* comprende tutta una serie di tecniche realizzate in posizione seduta e consiste nel controllare la respirazione in svariati modi.

La ritrazione addominale fa semplicemente parte di queste tecniche. Si tratta di una ritrazione addominale che si effettua durante un'interruzione respiratoria a polmoni vuoti (cioè dopo aver finito l'spirazione).

Questo movimento è estremamente favorevole alla salute, alla longevità, alla “vitalità-tranquillità interiore” che naturalmente produce la pratica dello yoga.

Qui, vi si proporrà un gesto chiamato: "il gesto del pozzo". (come quando si immerge un secchio nel pozzo e si tira su l'acqua... in questo caso l'energia)

Si tratta di una ritrazione addominale effettuata in posizione da sdraiati sulla schiena.

Si assume una posizione sdraiata con le braccia lungo il corpo e gli arti inferiori piegati, talloni vicini ai glutei (vedere figura 11)

In questa posizione (fig. 11) si inspira quindi con calma si espira. Alla fine dell'espirazione si trattiene il respiro a polmoni vuoti per pochi secondi e durante questa ritenzione, si ritrae dolcemente l'addome verso il pavimento (si spinge dolcemente l'ombelico verso la colonna vertebrale) e si contrae delicatamente la muscolatura del retto (contrazione della regione perineale), un po' come se si volesse tirare verso l'alto l'ano, un po' più all'interno del corpo. (fig. 12)

Alla fine dell'espirazione, quando si è ancora in ritenzione a vuoto, prima d'inspirare nuovamente, è importante ricordarsi di rilassare piano piano tutta la regione del perineo e del ventre (precedentemente contratta). Soltanto dopo si inspira ed espira tranquillamente e si ripete, quindi, l'esercizio.

Si ripeterà l'esercizio completo (Fig.11 e fig.12) per un totale di quattro volte.

Osservate attentamente i disegni 11 e 12 per capire esattamente quello che vi si chiede di fare 4 volte di seguito, il più tranquillamente possibile.

Si portano quindi, le ginocchia contro il corpo, si poggiano le mani sulle ginocchia ed espirando con calma si conducono le ginocchia verso il corpo, molto dolcemente (fig. 13 e 14).

Le mani sono posate sulle ginocchia (fig.13), idealmente sarebbe meglio che le mani fossero in contatto diretto con la pelle delle ginocchia.

Dopo aver ripetuto questo esercizio (fig. 13 e 14) quattro volte, ci si sdraiia completamente. Infine ci si rilassa per qualche istante prima di ripetere l'esercizio della ritrazione addominale.

Questo esercizio della ritrazione addominale verrà praticato in tre posizioni diverse degli arti inferiori in rapporto al corpo. (1° Talloni a contatto dei glutei (fig.12), 2° talloni un po' più lontani dai glutei (fig.15), 3° corpo in posizione sdraiata).

Prima di tutto la posizione (fig11 e 12) e tutto ciò che è stato spiegato a tale proposito. In particolar modo il movimento leggero di compensazione (fig13) e quindi, a seguire, il breve rilassamento.

Poi i piedi vengono spostati un po' più lontano dal corpo (fig15) ... per concludere in una posizione completamente sdraiata (fig16).

Guardate i disegni per capire la successione dei vari esercizi.

È assolutamente indispensabile che tali retrazioni addominali non producano nessun dolore all'interno del ventre.

Quello che scoprirete è che, a seconda delle posizioni del corpo (fig.11, fig15, et fig.16) la sensazione all'interno del ventre sarà percepita in modo diverso, cioè più precisamente in differenti zone all'interno del ventre stesso.

Ed in particolare, grazie a queste sensazioni profonde che si manifesteranno, nel più profondo di voi stessi, che ci sarà una stimolazione della vita, cioè del *prāṇa* (energia vitale).

Qui terminano le spiegazioni per la pratica del mattino.

Per quanto riguarda la pratica della sera, rifarete la stessa pratica, eliminando l'esercizio della ritrazione addominale. Quest'ultimo, infatti, produce un “risveglio”, “una stimolazione”, all'interno del corpo che potrebbe rendere difficile il sonno.

Riassumendo

Al mattino, un rilassamento, seguito dall'esercizio degli arti superiori, quindi la ritrazione addominale e per concludere il rilassamento finale.

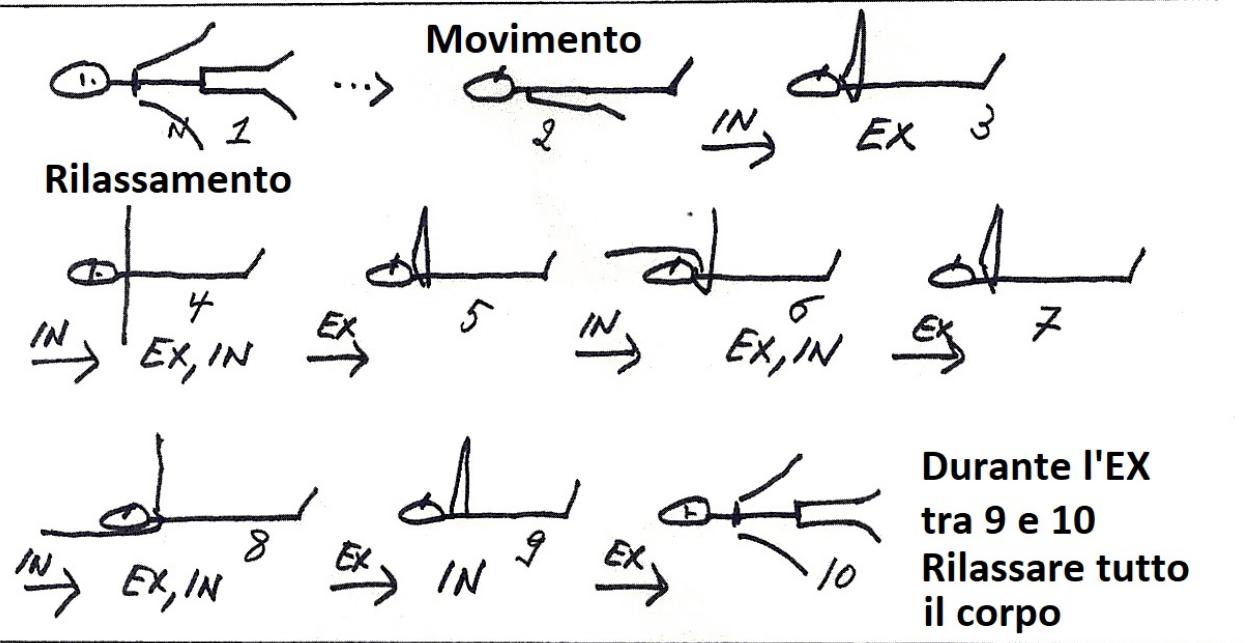
La sera la stessa successione di pratiche esclusa la ritrazione addominale.

Concludete in ogni caso le pratiche, sia la sera che la mattina, con un rilassamento come indicato.

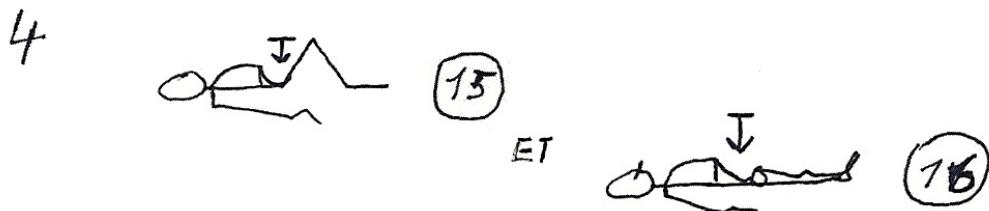
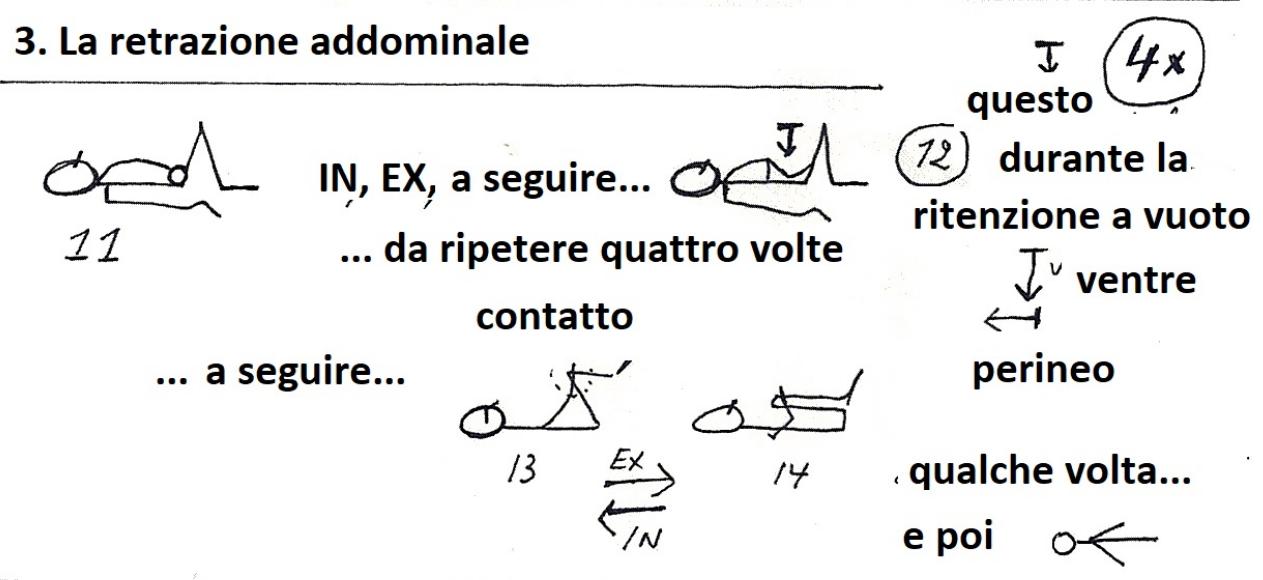
Se conoscete un insegnante di yoga, prendete contatto con la persona anche solo telefonicamente, lei/lui potrà aiutarvi a comprendere qualcosa in più ed a progredire.

Gli insegnanti yoga sono sempre disponibili ad aiutare.

2. La mobilizzazione degli arti superiori



3. La retrazione addominale



15 e 16 ugualmente seguite da

come in fig 13 e 14