

# WORKSHOP

## “Yoga e tecniche di rilassamento per uditori di voci”

(Samuel Ruggiero & Elisabetta Berta)

*Lo yoga è 99% pratica e 1% teoria*

### Respirazione completa

- *Un'antica leggenda indiana narra che alla nostra nascita riceviamo un sacchetto con un certo numero di respiri: è nostra responsabilità gestirli con saggezza. La conclusione è che bisogna aumentare l'ampiezza del respiro andando in profondità, diminuendone il ritmo*
- *Prima di tutto cerchiamo di capire come respiriamo: mettiamo una mano sulla pancia e una sul torace e respiriamo normalmente. Come si muovono le mani?*
- *Con mani su pancia e torace provo respiro diaframmatico, toracico e completo*
- *Perché è importante respirare bene? Perché attraverso la modulazione del respiro riusciamo ad influenzare stati emotivi negativi, ansia e stress, ma lo vedremo meglio dopo.*

### Storia e finalità dello Yoga

- *Origine di questa disciplina è sconosciuta; prime testimonianze sono alcune statuette, ritrovate nella valle dell' Indo e risalenti al 3000 a.C., rappresentanti uomini seduti in una posizione meditativa. La tradizione indù ci tramanda comunque una leggenda in cui viene sottolineato come queste tecniche derivino direttamente dal sapere degli dei:*

*Narra il mito che un giorno il dio Shiva, seduto sulla spiaggia di un'isola, stesse istruendo la sua sposa Parvati sulla pratica dello yoga, non accorgendosi però di un piccolo pesce che, nascosto tra le onde che si infrangevano sul bagnasciuga, ascoltava rapito tutte le sue parole. Quando i due déi si resero conto della presenza del piccolo intruso era troppo tardi: questi si era già dileguato tra i flutti, portando con sé tutti i segreti che aveva appreso. Il pesciolino nuotò per chilometri e chilometri, mentre elaborava e metteva a frutto dentro di sé gli insegnamenti che aveva carpito a Shiva. Tale era la potenza di questi insegnamenti che il pesciolino, nel breve spazio del suo viaggio a nuoto, passò attraverso tutte le tappe del percorso evolutivo finché, quando al termine del viaggio giunse a riva, sul continente, si era infine trasformato in un uomo. Quest'uomo, che si chiamò Matsyendra (Matsya in sanscrito significa "pesce"), fu il primo yogin della storia, e attraverso il suo insegnamento la scienza dello yoga poté essere conosciuta dagli esseri umani.*

- **Scopo ultimo** dello yoga è il raggiungimento dell' equilibrio psichico (controllo sui sensi e sulle emozioni) e della consapevolezza dello spirito universale, filo che unisce l'essere individuale ed il cosmo tutto; comunque la pratica dello yoga non è solo un lungo cammino che può portare la persona sulle più alte cime della consapevolezza ma si adatta alle

**necessità e capacità di tutti.** Basta infatti un pò di costanza per aiutare il corpo a sviluppare benessere fisico (patologie della schiena, salute organi interni, tonicità muscolare) e mentale (stress, lucidità di pensiero e azione, disturbi psicosomatici di diverso genere) principalmente attraverso asana (posizioni del corpo), pranayama (controllo e coscienza del respiro) e tecniche di rilassamento.

- Prima di andare a capire come queste tecniche ci possono essere di aiuto andiamo a "ripulire" il nostro pensiero

### Bhastrika pranayama

- Seduto comodamente con le mani chiuse a pugno vicino alle spalle; inspirando profondamente alzo le mani e apro i palmi, espirando completamente spingendo la pancia verso l'interno ritorno nella posizione con pugni chiusi. Ripeto 10 volte e riposo con mani sulle gambe e palmi rivolti verso l'alto
- **Benefici:**
  - il massaggio sugli organi addominali, che attenua tensioni e spasmi in questa zona del corpo,
  - un aiuto alla circolazione venosa di ritorno, alleggerendo stasi sanguigne nella stessa zona,
  - tonicità e controllo dei muscoli addominali,
  - notevole scambio gassoso con il sangue e con i tessuti del corpo, con conseguente diminuzione di CO<sub>2</sub>,
  - purificazione delle vie respiratorie per il passaggio rapido dell'aria,
  - aumento generale del livello energetico del praticante

### Importanza delle asana nello yoga

- La parola 'asana', in sanscrito, significa "posizione" e nello Yoga è la postura che il corpo assume durante la pratica; l'asana ha un'azione tridimensionale, fisica, mentale, e sottile (energetica).
- benefici fisici: il corpo è beneficiato a livello di fermezza, solidità, leggerezza, acquista più resistenza e forza, vengono corrette le imperfezioni posturali e ristrutturata tonicità muscolare e complesso osseo; gli organi interni ricevono un massaggio profondo il quale ne aiuta il rilassamento e il ricambio di sangue (evitando i ristagni e favorendo l'apporto di elementi nutritivi per le cellule); anche il sistema endocrino viene stimolato in tal senso, riacquisendo o mantenendo la regolarità delle sue funzioni.
- Dal punto di vista mentale traiamo beneficio grazie al verificarsi di diversi cambiamenti:
  - miglioramento delle funzioni del sistema endocrino con conseguente regolazione su tono dell'umore ed produzione delle emozioni,

- riduzione delle tensioni muscolari (dovuto all' "accumulo energetico" risultante dal manifestarsi di emozioni negative quali paura, stress...) e scarico conseguente dell' emozione stessa
  - produzione di serotonina e calo del cortisolo (ormone dello stress)
  - maggior afflusso di sangue al cervello ed in particolare alla zona frontale (contrario di quanto succede in un organismo sottoposto a stressors)
- energeticamente le asana vanno a riequilibrare il "corpo pranico" di cui si parla più avanti

### **Breve pratica asana**

- Seduti: rotazione del collo; rotazione polso, avambraccio e spalla; piegamento posteriore e anteriore; distensione gamba e rotazione della caviglia
- In piedi: movimento bacino (avanti\indietro, dx\sx); distensione braccia; chakrasana; piegamento posteriore e anteriore
- Seduti: torsione e ascolto del corpo e rilassamento col respiro

### **Il corpo energetico**

- Il nostro corpo è solcato da numerosi canali il cui scopo è portare la nostra energia vitale, il prana (la stessa che si manipola con l' agopuntura), ai diversi organi e ad ogni tessuto. Blocchi o carenze in questo sistema sono la causa scatenante di tutte le malattie (quindi questa si manifesta prima a livello energetico e poi nel corpo (spesso è mediata dalla mente da cui originano i disturbi psicosomatici).
- Veicolo principale attraverso cui portiamo il prana dentro di noi è il respiro (in media respiriamo 13\14 kg d' aria al giorno).
- Attraverso le asana aiutiamo questa energia a scorrere più liberamente nel corpo agendo su esso, mentre attraverso tecniche di respirazione bilanciamo l' afflusso verso gli organi principali agendo direttamente sul corpo pranico
- Vediamo ora una semplice pratica da usarsi in ogni momento se ne senta il bisogno

### **Respirazione ujjay (respiro del vittorioso)**

- Chiudendo un poco la glottide inspiriamo ed espiriamo profondamente mantenendo l' attenzione sul suono prodotto dal respiro
- Abbassa la pressione sanguigna, al cui innalzamento partecipano ansia e

stress

- *Mantenendo l' attenzione sul respiro diminuiamo il manifestarsi di pensieri ossessivi, ansia generalizzata e stress*
- *In sostanza questa tecnica è utile nell' alleviare tutti quei sintomi derivanti da situazione di stress e ansia prodotti dal nostro sistema nervoso*

### **Respirazione ujjay con ritmo 1:2**

- *Con la glottide leggermente contratta inspiriamo profondamente ed espiriamo per il doppio del tempo dell' espirazione*

### **Benefici e caratteristiche del pranayama**

- *Pensiamo a come cambia la nostra respirazione durante il giorno (quando corriamo, quando ridiamo, quando siamo impauriti, quando siamo calmi...); di fatto le nostre emozioni hanno un'influenza sul nostro modo di respirare (per non parlare delle influenze sul sistema endocrino, muscolare e su tutto il corpo – tensioni muscolari, ormoni dello stress, produzione di radicali liberi ecc.).*
- *attraverso l' uso di alcune tecniche di respirazione (fondamentalmente andando a lavorare sul rallentamento del ritmo respiratorio) è possibile andare ad influenzare quelle parti del sistema nervoso che controllano il nostro mondo emozionale e la comparsa di stress e ansia;*
- *con la nostra volontà possiamo controllare un processo, quello della respirazione, solitamente involontario. Attraverso questo andiamo ad influenzare le funzioni del sistema nervoso autonomo inibendo l' attività del sistema simpatico (le cui funzioni sono di attivazione dell' organismo con la modalità "fight or fly") in favore del parasimpatico (che entra in gioco nei momenti di riposo e relax dell' organismo) bilanciandone il funzionamento.*

### **Respirazione a narici alternate "anulom vilom pranayama"**

- *Inspiro attraverso la narice sinistra ed espiro attraverso la destra, inspiro attraverso narice destra ed espiro attraverso sinistra; in questo modo completo un ciclo. Termino sempre espirando dalla narice sinistra*
- *È uno dei migliori esercizi per calmare la mente e ridurre i sintomi di stress e ansia; aiuta a riossigenare i tessuti ed eliminare tossine ed anidride carbonica dall' organismo*
- *Una volta acquisito il meccanismo posso inserire il ritmo 1:2*

## **Il sistema dei chakra**

- *I chakra (ruota in sanscrito) sono centri di accumulo e smistamento dell'energia fisica e mentale del nostro corpo. I nostri 7 principali chakra sono disposti sulla colonna vertebrale e si sviluppano durante la nostra crescita partendo dal più basso (situato sul coccige) e salendo (fino ad arrivare alla sommità del cranio dove ha sede il 7°): questi possono essere visti come dei software che vengono programmati attraverso le relazioni con il nostro ambiente di crescita e relative esperienze.*
- *Ogni chakra è collegato a determinati parti del nostro corpo fisico e con specifici atteggiamenti mentali; esperienze negative possono portare a carenze, blocchi o surplus energetici nei nostri chakra: questi si traducono in comportamenti negativi (che disturbano il nostro equilibrio psichico e le nostre interazioni sociali) e nel manifestarsi di malattie psicosomatiche (legate agli organi controllati dal chakra disturbato);*
- *L'evoluzione dei chakra non è comunque a senso unico: durante l'età adulta, grazie alla consapevolezza di se stessi e delle proprie azioni, diventa possibile andare a "riprogrammare" questi centri in vari modi (attraverso una presa di coscienza e azione personale, attraverso un percorso tipo psicoterapia o altro, attraverso una pratica yoga mirata ecc.)*

## **Pratica sui chakra**

- *Bhastrika pranayama con apnea piena (antara kumbhaka)*
- *piegamenti sulle gambe + radicamento – 1° ch.*
- *rotazione bacino + uttanasana dinamico – 2° ch.*
- *Taglialegna + esercizio del sole – 3° ch.*
- *distensioni laterali + stretching spalle + orologio a coppie – 4° ch.*
- *Rotazione e stretching collo + suoni dei chakra – 5° ch.*
  - *pulizia dei chakra (quando in eccesso), partendo dal primo e salendo, ripetendo i suoni O, U, A, E, I, M, NG*
  - *per stimolare i chakra (quando carenti) dal primo a salire utilizzo dei bija mantra LAM, VAM, RAM, YAM, HAM, AUM*
- *Meditazione su colonna astrale – 6° e 7° ch.*