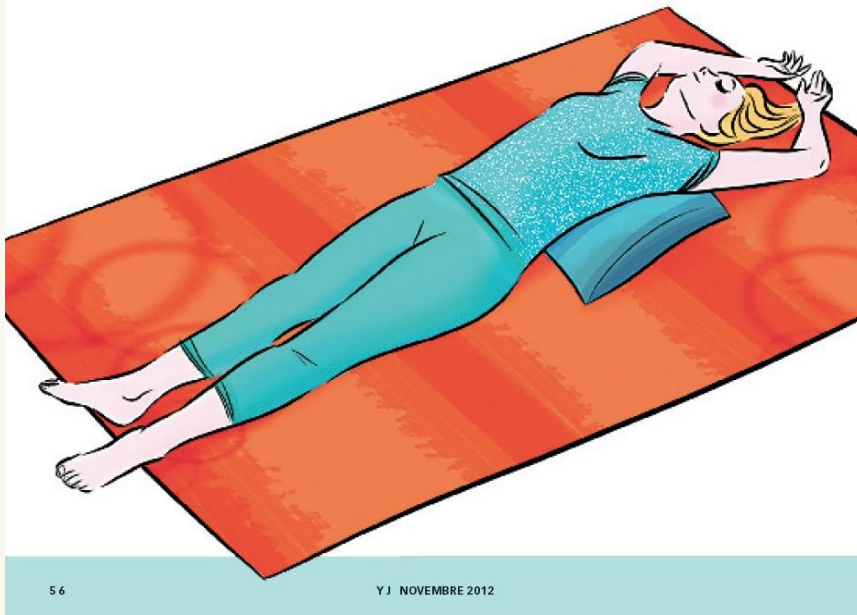


Come dormire bene con lo yoga

Una minisequenza da eseguire prima di dormire, da sdraiati, sul proprio materasso, per conciliare il riposo e far sì che sia davvero ristoratore.

di Emina Cevro Vukovic / illustrazioni di Eloisa Scichilone (da Yoga Journal n.68, novembre 2012)



56

Y J NOVEMBRE 2012

Avete mai osservato un gatto mentre dorme? O un neonato? Quando inspirano il loro corpo si espande morbidamente, quando espirano si svuota morbidamente: **un dolce andirivieni regolare, come un'onda delicata su una spiaggia**. Senza sforzo. Espansione e ritorno (yin e yang), sono in naturale sintonia con il ritmo dell'Universo.

Una "gabbia muscolare"

Per gatti e bebè il sonno è profondo e ristoratore. Mentre il nostro dormire a volte non lo è, perché le difficoltà della vita, che spesso non sappiamo prendere con yogico distacco, si trasformano in contratture muscolari, le più comuni a spalle e schiena, che ostacolano il fluire del respiro (prana). **Le preoccupazioni o i dispiaceri contraggono involontariamente muscoli e viscere, per cui a fine giornata spesso ci troviamo prigionieri dentro una "corazza muscolare"**. E se permane durante il sonno, al mattino ci svegliamo molto stanchi, perché ogni contrattura significa dispendio di energia e mal funzionamento delle funzioni vitali. Solo un saggio distacco (vaigyabhyam) permetterebbe di non accumulare e, dunque, risentire nel corpo delle difficoltà. Dove per distacco si intende essere se stessi, senza identificarsi con i ruoli (professionali o familiari), con le capacità che abbiamo (o no), con successi o insuccessi. Senza tale distacco ogni esperienza lascia in noi una traccia, positiva o negativa. Non sempre però è possibile allontanarsi fisicamente da ciò che crea difficoltà (per esempio un lavoro insoddisfacente), ma lo yoga ci insegna che possiamo allontanarcene a livello mentale ed emozionale, smettendo di identificarci con le difficoltà. E possiamo farlo liberandoci dalle contratture muscolari accumulate.

Sciogliere le contratture

Per fortuna questo non è difficile, basta lavorare con posizioni che favoriscono l'allungamento muscolare abbinate all'ascolto del respiro. È il metodo dello Yoga Terapia proposto dal medico fisiologo indiano e insegnante yoga **Mukund Bhole** (www.yogabhole.com), che ha dedicato la sua vita alla ricerca medica applicata all'antica disciplina indiana. Il metodo in Italia è diffuso dalla scuola **Yoganubhava** (www.yoganubhava.com) che ha in Lucilla Monti una precisa e generosa divulgatrice e in Giuseppe Goldoni il curatore della diffusione in DVD e cartaceo dell'insegnamento del maestro, entrambi insegnanti yoga del centro.

Con il respiro

Al la base del l'approccio terapeutico del dottor Bhole (come pure delle migliori tecniche di yoga terapia e rilassamento) c'è **lo studio del respiro**. La pratica proposta nelle pagine seguenti serve a sperimentare le 4 fasi del respiro (inspiro, pausa a polmoni pieni, espiro, pausa a polmoni vuoti) e il suo flusso in varie zone del corpo (espansione nell'inspirazione, ritrazione nell'espirazione), modificando in modo sostanziale la qualità del respiro stesso e, per l'interazione con il sistema nervoso, la qualità della salute e del sonno.

Un bel ricordo come cuscino

Se dopo una giornata particolarmente difficile fate fatica ad addormentarvi, visualizzate un bel ricordo, un momento felice, anche semplicemente la gioia provata davanti a un radioso paesaggio o al sorriso di un bambino. Andate al ricordo, rivivetelo nel corpo. Come vi sentivate in quel momento? Sorridete. **Pensate di abbracciare quel ricordo come se fosse un cuscino. Vi aiuterà a cancellare ansia e preoccupazioni.** In “Essere pace” (Ubal dini Ed.), il maestro zen Thich Nhat Hanh racconta che fece ricorso a questa tecnica, oltre alla meditazione sul respiro, la notte cruciale in cui era in pericolo la sua vita e quella di migliaia di profughi vietnamiti, che lui stesso doveva portare in salvo in Australia. Nonostante la gravità della situazione doveva dormire, per il bene di tante persone che si erano affidate a lui e per essere al massimo il giorno dopo. Con questa tecnica ci riuscì.

Leggi anche: un dolce risveglio

Esercizi respiratori per favorire il sonno

Allungare le espirazioni

Asamavritti Pranayama è una tecnica respiratoria in cui l'espirazione è più lunga dell'inspirazione. Si può eseguire a letto, con la luce spenta, distesi, senza cuscino, avendo cura di appoggiare bene le scapole sul materasso, con le spalle basse e il mento verso lo sterno. Eventualmente piegando le ginocchia o mettendo un cuscino sotto di esse, per avere la zona lombare più rilassata. Respirare con il naso, **evitando di fare inspirazioni troppo profonde** (che sveglierebbero) e cercare di allungare l'espirazione, ogni volta un pochino di più, concentrandosi sul ritmo del respiro, da mantenere più calmo possibile. La fase di espirazione è uno strumento fondamentale per rilassarsi. In particolare, un'espirazione prolungata, a cui si accompagna consapevolmente la distensione muscolare, è una tecnica di rilassamento molto efficace.

Respirare con la narice sinistra

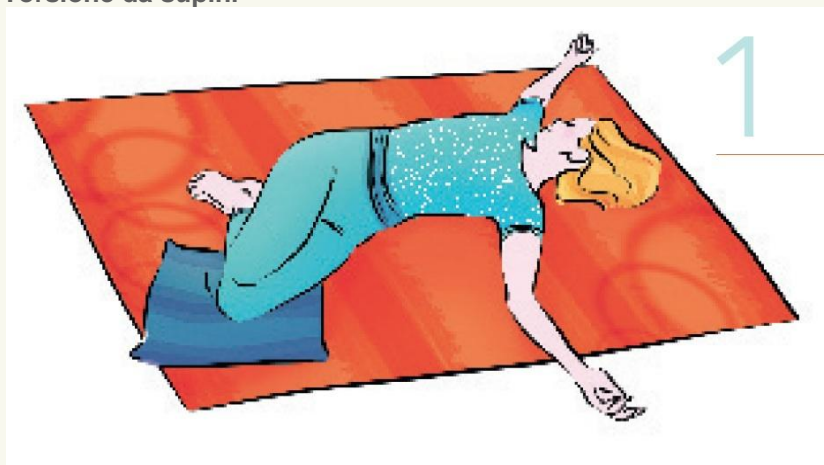
Nell'anatomia mistica dello yoga, le due narici sono associate a due energie molto diverse tra loro. Respirare attraverso la narice destra (solare) dona energia e stimola. Respirare attraverso la narice sinistra (lunare) rilassa e calma. Il respiro cambia narice dominante circa ogni 2 ore e mezzo, in modo automatico. **Prima di andare a letto è utile sedersi tranquilli, bloccare la narice destra e respirare lungamente e in modo profondo attraverso la narice sinistra, rallentando il respiro.** Per prendere sonno, può anche essere d'aiuto sdraiarsi sul fianco destro favorendo così l'apertura della narice sinistra.

Leggi anche: Un tuffo nel relax

La sequenza

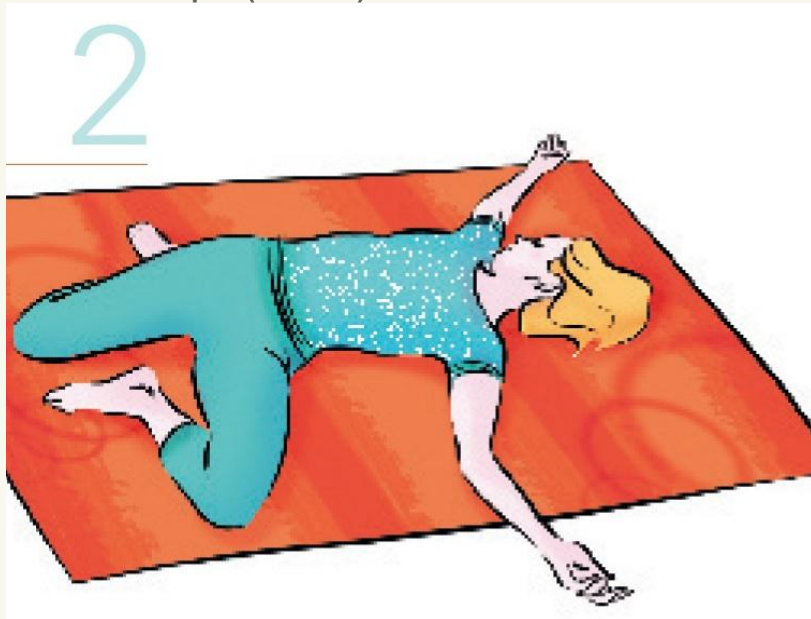
Le 5 posizioni consigliate, in base all'insegnamento del dot tor Bhole, si possono eseguire a letto, se si ha un materasso abbastanza rigido. Favoriscono lo scioglimento delle contratture e dunque un buon sonno. La loro facilità non deve trarre in inganno, la loro efficacia sta nel fatto che rispettano il vero spirito di ogni asana che dovrebbe essere una “posizione stabile e confortevole”.

Torsione da supini



In posizione supina, con braccia allargate a T, ginocchia flesse e piedi uniti. Lascia cadere le gambe di lato per gravità, mantenendo il bordo dei piedi sovrapposti. Ruota la testa in direzione opposta. Rilascia ogni tensione senza sforzarti di toccare il materasso con le ginocchia. Se rimangono sospese, sostienile con un cuscino, in modo che la posizione sia davvero comoda. Questo è di massima importanza in ogni pratica suggerita. **Solo in questa “comodità” puoi ascoltare con agio il respiro che naturalmente va nel fianco che stai allungando.** Puoi così avvertire che nell'inspirazione quella zona si espande (svasa), mentre nell'espirazione si restringe (prasvasa). Rimani nell'ascolto del respiro, che genera un massaggio interno nella zona in allungamento, per 20 respiri tranquilli. Poi torna al centro e ripeti con le stesse modalità dall'altro lato.

Torsione da supini (variante)



In posizione supina, con braccia allargate a T, ginocchia flesse e piedi ben divaricati. Lascia cadere le gambe di lato per gravità, senza forzare, in modo che i muscoli della coscia si abituano ad allungarsi. Ruota la testa in direzione opposta, determinando torsione cervicale e lombare. Se un ginocchio rimane sollevato, appoggialo su un cuscino. **Rimani nell'ascolto del respiro, cosciente e localizzato**, lungo il fianco che stai allungando: avverti l'espansione nell'inspirazione e il restringimento nell'espirazione. Rimani così per 20 respiri tranquilli e, dopo una breve sosta al centro, ripeti dall'altro lato.

Mezza luna da distesi



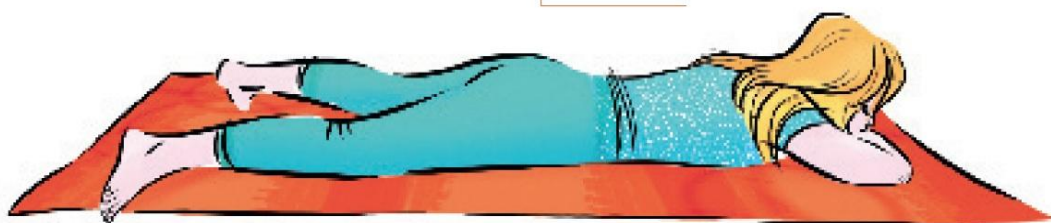
In posizione supina, gambe allungate e dritte, muovile con piccoli spostamenti verso destra, alza il braccio sinistro arcuato sopra la testa. **Controlla che la posizione sia comoda**; se il gomito rimane sospeso appoggia sotto un piccolo cuscino. Rimani così per 20 respiri tranquilli, avverti come la parte alta del fianco sia allungata. Senti come il respiro operi un massaggio dall'interno che va a sciogliere eventuali contrazioni. Ripeti sull'altro lato.

Con il busto sostenuto



In posizione supina, metti un cuscino sotto le scapole, solleva le braccia ad arco sopra la testa, cercando di tenere i gomiti sul materasso. **Rimani nell'ascolto del respiro per 20 respiri tranquilli**, senti come l'ispirazione provochi l'espansione del torace e l'espirazione il restringimento del torace.

Posizione del Coccodrillo (variante) I



In posizione distesa a pancia in giù, con le braccia incrociate in alto, appoggia il mento all'incrocio delle braccia. Porta l'attenzione alla zona lombare. Rimani nell'ascolto del respiro per 20 respiri tranquilli, **senti come l'ispirazione provochi il sollevarsi e l'espandersi della zona lombare** e come l'espirazione ne determini l'abbassarsi e il restringimento. Abbandonati al ritmo piacevole del respiro senza perdere l'attenzione.