

Libera scuola di Hatha Yoga Hamsa

Anno 2020

Tesi per il diploma di Istruttore di Hatha Yoga

Di

Céline Luminati

Yoga, per sentirsi bene lavorando in ufficio



Indice

1	<i>Che cosa è l'Hatha Yoga</i>	4
2	<i>Introduzione</i>	8
3	<i>La postura corretta</i>	12
4	<i>Le scorrette abitudini</i>	14
4.1	Mancato o scorretto appoggio dei piedi.....	14
4.2	Accavallare le gambe.....	16
4.3	Stare tante ore seduti.....	17
4.4	Schiena non appoggiata allo schienale.....	18
4.5	Gomiti non appoggiati.....	20
4.6	Spalle in avanti e/o verso le orecchie.....	21
4.7	Schermo del pc non in linea con lo sguardo.....	22
4.8	Mangiare in ufficio lavorando.....	26
4.9	Illuminazione eccessiva.....	27
4.10	Lo stress.....	27
4.11	L'aria viziata.....	28
5	<i>Perché fare yoga?</i>	30
6	<i>Come usare lo yoga?</i>	37
6.1	Massaggio del piede.....	37
6.2	Consapevolezza dei piedi.....	40
6.3	Albero (asana per praticanti di medio livello).....	42
6.4	Elefante (asana per praticanti principianti).....	46
6.5	Aratro (asana per praticanti esperti).....	48
6.6	Di Durga (asana per praticanti di medio livello).....	50
6.7	Mani ai piedi (asana per praticanti di medio livello).....	52
6.8	Distensione posteriore (asana per praticanti principianti).....	54
6.9	Matsyendra (asana per praticanti di medio livello).....	56
6.10	Gatto (asana per praticanti principianti).....	58
6.11	Cobra 1 (asana per praticanti principianti) e 2 (medio livello).....	60
6.12	Ostrica (asana per praticanti principianti).....	62
6.13	Foglia (asana per praticanti principianti).....	64
6.14	Purificazione dello sguardo (esercizio per praticanti principianti).....	66
6.15	Addominale proni (pranayama per praticanti principianti).....	68
6.16	Spolverare le spalle (pranayama per praticanti principianti).....	69
6.17	Sole che sorge e tramonta (pranayama per praticanti avanzati).....	71
6.18	Si o si (pranayama per praticanti principianti).....	73
6.19	Purificante il cranio (pranayama per praticanti di medio livello).....	74

6.20	Calabrone (pranayama per praticanti di medio livello).....	75
6.21	Meditazione stagionale	76
7	<i>Analisi</i>	79
8	<i>Conclusione</i>	80
9	<i>Sequenze</i>	84
10	<i>Turbo sequenze</i>	95
11	<i>Discussione</i>	97
12	<i>Riferimenti</i>	98

1 Che cosa è l'Hatha Yoga

Yoga – dal vocabolo sanscrito jug, significa “legare assieme“, “unire“. Si riferisce all'unione del corpo con la mente e lo spirito, come l'uomo con l'universo.

Lo yoga è una filosofia di vita nata in India più di duemila anni fa.

In antichità tutte le forme di yoga consideravano il corpo, con i suoi bisogni e impulsi, come un ostacolo che bisognava “tenere a bada” con un forte auto-controllo sviluppato grazie alle pratiche di concentrazione interiore e meditazione.

Le pratiche yoga insegnavano dunque a trascendere il corpo per poter raggiungere il fine ultimo dell'illuminazione.

L'hatha yoga, di origine tantrica, vede la sua comparsa storica nel testo classico “*Hatha Yoga Pradipika*“, nel 1400 d.C., con una grande rivoluzione: la visione del corpo non come un ostacolo da superare ma, tutto il contrario, la via stessa dell'auto-realizzazione. Viene considerato lo yoga “del corpo”, ed è quello a cui ci riferiamo più spesso noi occidentali quando parliamo di yoga, e quello da cui sono nati tutti gli stili dello yoga moderno che conosciamo.

Nel tempo sono stati inventati tante varietà che, seppure differenziandosi tra loro, sostengono tutte lo stesso fine che sta nel guidarci alla ricerca dell'equilibrio fra corpo, mente, e spirito.

Potremmo dire che è un insieme di pratiche, studi, teorie ed insegnamenti che hanno come obiettivo quello di aiutarci ad essere felici e vivere meglio, con maggiore consapevolezza, forza d'animo, benessere fisico ed emotivo.

Lo yoga, spesso associato ad una persona che fa delle posizioni strane o seduto con le gambe incrociate e gli occhi chiusi pronunciando “OMMMM” è invece un percorso che comprende dei passi specifici.

Rispetto alle altre vie classiche dello yoga dunque, l'hatha considera il corpo come una via per il raggiungimento finale di unione spirituale e non come un ostacolo da superare o ignorare.

“*Hatha*” ha un duplice significato.

Il primo, letterale, che significa “sforzo” e si riferisce allo sforzo mentale e fisico necessari per praticare yoga.

Lo sforzo mentale è necessario per praticare yoga con regolarità e costanza nel tempo, mentre lo sforzo fisico è necessario per praticare gli asana e tutte le altre tecniche che compongono l'universo dello yoga, come il pranayama, i mudra, i bandha o le tecniche di purificazione.

Il secondo, scomponendo la parola composta da *ha* e *tha*;

“*Ha*” significa “sole” ed è riferito all'energia maschile, che sfocia nel canale energetico destro del nostro corpo e che viene anche chiamata *Pingala*.

Mentre *Tha* significa “luna”, ed è riferito all'energia femminile, all'energia che sfocia nel canale energetico sinistro del corpo e viene chiamata *Ida*.

Quindi lo Hatha Yoga vuole rappresentare l'insieme dei due respiri, le energie opposte che vengono riunite per funzionare in armonia.

Possiamo vedere nei due astri – il sole e la luna – anche il maschile e il femminile, il caldo e il freddo, il giorno e la notte, il cuore e la ragione, la testa e la “pancia”.

Nello Hata Yoga tutte le dualità e gli opposti che ci vengono in mente mirano ad essere riuniti, e a funzionare in armonia. La sua pratica ci insegna infatti che il corpo, la mente e lo spirito sono una cosa sola, unica e indivisibile. Ha come scopo di raggiungere il *samadhi*, cioè l'annullamento della dualità, perché se il cuore e la ragione collaborano viviamo meglio e prendiamo decisioni migliori.

Io trovo che sia un concetto straordinario, in grado di guidarci alla comprensione degli equilibri interni che regolano il nostro funzionamento, e all'identificazione degli aspetti energetici con i quali dobbiamo lavorare per ritrovare un equilibrio nel corpo e nella mente.

Per esempio, se in un determinato momento o periodo ci sentiamo iperattivi, nervosi o agitati, è probabile che nel nostro organismo sia presente un eccesso di energia maschile, (*pingala*) e per riportare equilibrio nel corpo e nella mente, è utile dedicarsi ad una pratica di yoga gentile, tranquilla, calma e rilassata che stimoli l'energia femminile (*ida*).

Al contrario, quando ci sentiamo letargici, stanchi e ci mancano entusiasmo e vitalità è probabile che ad essere in eccesso sia l'energia femminile *Ida*, ed in questo caso, per riportare equilibrio nel corpo e nella mente, è necessario stimolare *Pingala*, l'energia solare, attraverso una pratica di yoga più fisica e più intensa.

Nell'Hatha Yoga della tradizione, quello storico scritto e pavimentato dai grandi mistici, si identificano 8 passi da seguire per il praticante per raggiungere l'illuminazione.

- 1) YAMA - Principi morali ed universali. Il percorso comincia con la propria relazione personale con gli altri, il modo in cui ci relazioniamo ad altri esseri umani.
 - Ahimsa, l'eliminare odio e la paura: sono le vere cause della violenza;
 - Satya, l'amare la verità dicendo il vero: permette di non essere falsi;
 - Asteya, l'accontentarsi di ciò che si ha: permette di non appropriarsi e desiderare i beni altrui;
 - Aparigraha – il saper donare: permette di condividere con gli altri i propri beni;
 - Brahmacharya – il non eccedere con gli atti sessuali.

- 2) NIYAMA – La condotta morale nei confronti di se stessi.
 - Sauca, l'essere puri nel corpo e nella mente con azioni, pensieri, alimentazione e cura dell'igiene personale;
 - Samtosa, il sentirsi appagati per ciò che si ha e la capacità di mantenere tranquillità ed equilibrio;
 - Tapas, la capacità di liberarsi di ogni bisogno materiale;
 - Svadhyaya, lo studio di sé e l'ascoltare con umiltà e desiderio di apprendere;
 - Isvara Pranidhana, il crearsi un modello divino interiore a cui ispirarsi.

- 3) ASANA – l'accompagnare il corpo con il respiro nelle posture yogiche affinché siano confortevoli per mantenerle a lungo e in totale immobilità. Restando in un asana si favorisce la concentrazione delle energie vitali all'interno dell'organismo, mantenendo la salute psicofisica. Le asana rappresentano il mondo vegetale, animale e divino e quando le si eseguono si impara a riconoscere la propria potenzialità e i propri limiti, accettandoli fino al punto di modificare i propri meccanismi fisiologici.

- 4) PRANAYAMA - il controllare le energie vitali attraverso il respiro che porta, in uno stadio superiore.

In realtà con il termine Pranayama non si intendono solo le tecniche di respirazione utilizzate dallo yoga, ma il meccanismo attraverso il quale è possibile assorbire e controllare il *prana*, ovvero l'energia vitale, con lo scopo di rendere la mente stabile, forte, tranquilla e di poterne risvegliare le potenzialità latenti. (Che spesso nemmeno immaginiamo di possedere.)

Prana, infatti, significa energia, o soffio vitale che riempie l'universo.

Non a caso, la vita inizia con un inspiro, e finisce con un espiro. E' un dato di fatto, una legge universale che non fa distinzioni di sesso, età o colore della pelle. Ed è proprio la convinzione che i nostri respiri siano in qualche modo contati, e che con quanti meno ne facciamo più a lungo viviamo, che ha dato origine alle tecniche respiratorie conosciute con il nome di *pranayama*.

- 5) PRATYHARA – il distaccarsi da tutto ciò che è materiale, da ogni forma esterna a noi, rivolgendo l'attenzione e i nostri sensi verso l'interno al fine di contemplare la nostra essenza.
- 6) DHARANA – è il concentrarsi e l'affinare le tecniche di controllo della mente e della sua localizzazione in un unico punto.
- 7) DHYANA – è il meditare: porta a compimento e perfezione il proprio Dharana.
- 8) SAMADHY – è la supercoscienza: l'illuminazione, l'enstasi e l'estasi, il raggiungimento del Nirvana*, la comprensione dei principi universali, l'unione del conscio con l'inconscio, la consapevolezza. Questo stadio porta in una dimensione divina, che difficilmente la persona comune può raggiungere.

*Nel Buddhismo il nirvana è il fine ultimo della vita, lo stato in cui si ottiene la liberazione dal dolore.

Riassumendo, a mio avviso, lo yoga è quindi una rigorosa autodisciplina che insegna a conoscere se stessi e non a caso, dopo qualche pratica, si trasforma magicamente in uno stile di vita a 360° coinvolgendo corpo, mente, respiro, alimentazione, consapevolezza, tempi di riposo, cura del corpo e dell'igiene interna.

2 Introduzione

Ho scelto questo tema perché è qualcosa che mi riguarda molto, lavorando da 15 anni in ufficio, 8 ore al giorno non stop. Lo stress per il ritmo frenetico, le tante attività da svolgere, le scadenze da sostenere e le 8 ore che a volte sembrano non bastare.

È questo ritmo frenetico che mi ha condotto allo yoga, inizialmente a presenziare sporadicamente a lezioni di diverse insegnanti, perché inizialmente non trovavo quello che stavo cercando. Ammetto, che non era chiaro neanche per me cosa stessi cercando. Inconsciamente sapevo e sentivo che lo yoga poteva darmi ciò di cui avevo bisogno, per questo ho continuato la mia ricerca iscrivendomi ancora a diversi corsi di yoga fino al giorno che ho incontrato due insegnanti, con lo stesso studio. Avevano seguito la stessa scuola, lo stesso maestro, infatti c'erano similitudini nelle loro lezioni ma anche qualcosa di diverso, qualcosa di loro, il loro yoga. Ed è proprio questo, il loro bagaglio personale di esperienza che mi ha fatto riflettere e dire a me stessa "voglio capire il mio yoga". Capire questo voleva dire studiarlo, provarlo, capirlo e sentirlo. Fu così che mi sono iscritta alla scuola di Hamsa yoga di Maurizio Morelli; questi tre anni di formazione sono stati intensi e molto fruttosi. Ho capito il beneficio della costanza, l'importanza del respiro, la forza che si racchiude in un piccolo gesto, l'importanza di sentire i propri limiti, l'accettazione del proprio corpo, l'ascolto dei propri dolori e la magia di sentire il corpo in salute e la mente quieta.

Non c'è regalo migliore di iniziare la mattina pieni d'energia e la sera addormentarsi sereni. Inizialmente pretendevo di fare un'ora di pratica tutti i giorni, che di fatto sarebbe l'ideale ma poi più passava il tempo e più questo mi stressava perché quell'ora facevo fatica a prendermela. Quindi mi sono fermata e mi sono chiesta di cosa avessi bisogno, cosa mi piacesse, cosa mi potesse far bene.

Del tempo mirato per me e i miei malesseri, come per esempio alle cervicali, alle spalle, alle braccia; i formicolii a mani, gambe e piedi che sentivo spesso pesanti e gli occhi stanchi e rossi. Questi infatti sono alcuni dei tanti malesseri di una persona che ha come me un lavoro sedentario e che passa molto tempo al computer.

Per questo mi sono soffermata su ogni sintomo, ogni parte del corpo, l'ho ascoltato per capire quale fosse la causa e cosa potessero essere le soluzioni.

Ho provato su me stessa esercizi di stretching, parnaiama (respirazioni), asana (posizioni), mudra e rilassamenti; per questo ho deciso di approfondirne di più scegliendo le patologie

più diffuse, quelle anche più sentite dai miei colleghi, amici e famigliari. Infatti, mi piacerebbe poter aiutare le persone come me con semplici gesti quotidiani. Il sogno di poter insegnare alla Clinica in cui lavoro, di poter regalare un momento di benessere ai miei colleghi è qualcosa che sempre di più sento e desidero.

Infatti, stare seduti per lunghi periodi di tempo rallenta il flusso di ossigeno e di sangue al nostro cervello, inibendo la nostra capacità di pensare chiaramente.

Muovere i nostri corpi significa più sangue e ossigeno che scorrono in tutto il cervello, che ci aiuta a mantenere la chiarezza mentale e la nostra mente attenta.

Rilassare la mente, distogliendola dagli schermi del pc e dalle luci “non naturali” aiuta a pulirla da pensieri stressanti e crea spazio per idee nuove, concrete e arricchenti.

Per questo motivo la mia tesi spiega l’esigenza ed il beneficio di prendersi del tempo per noi, per il nostro corpo, il nostro respiro ed il nostro spirito.

Del tempo mirato e concentrato sul benessere ed ascolto dello stesso.

L’ascolto del nostro corpo che, con le richieste e ritmi di lavoro, spesso, inconsapevolmente dimentichiamo e sentiamo quando fa male. Quando chiede aiuto. Perché quindi non ascoltarlo, ogni giorno, sentirlo e percepirlo. Di cosa ha bisogno? Di poter svolgere un lavoro sedentario ma in salute, benessere fisico e psicofisico. Di poter compensare il ritmo frenetico e le posture scorrette con lentezza ed esercizi specifici, da poter trovare ogni giorno un equilibrio. E poi giorno dopo giorno coltivare la postura ed il ritmo ideale. Coltivare la consapevolezza che quando la mente, il corpo e l’anima sono equilibrati nel rispetto della loro natura funzioniamo meglio portandoci ad essere efficienti durante il giorno ed in salute nel nostro cammino della vita, anche se lo stesso sarà per la maggior parte del tempo, seduti.

Perché impareremo a conoscerci e a rispettarci. Più entreremo in questa mentalità più troveremo soluzioni, correzioni o eliminazioni necessarie per noi, per noi ma anche per chi ci circonda. Perché ricordiamoci, lo yoga è unione, unione di noi stessi ma unione anche con gli altri. E se ognuno di noi acquisisce questa consapevolezza e la mostra all’altro, che quell’altro, consapevolmente, inconsapevolmente, da subito, tra mesi, tra anni, o magari solo tramite parole con altri, lo imita. Lo imita nello stesso modo o aggiungendo qualcosa di suo, e così via. Come una propaganda. Perché è così, chi semina raccoglie. Chi raccoglie poi semina. Sono concetti di vita che esistono da molto tempo ma ogni tanto ci dimentichiamo e a cui non diamo il peso giusto. L’importanza che un piccolo gesto può fare la differenza. Per noi, per chi ci sta intorno e per il mondo.

Ricordiamocelo. Anche quando siamo in ufficio, quando sentiamo il nostro corpo dolente o il nostro collega lamentarsi. Ascoltiamoci, ascoltiamolo. Cosa possiamo fare? Di cosa ha bisogno? Lo yoga può essere un buon rimedio. Una medicina che, non ha effetti collaterali se adoperata nel rispetto del nostro corpo ascoltandolo nei suoi limiti, anche se si aumentano o diminuiscono le dosi, se giornalmente si cambia posologia e quantità. Sembra di parlare di una medicina rivoluzionaria, che di fatto lo è per i suoi benefici ma non per la sua esistenza da anni e a portata di tutti. Infatti, mi sono resa conto che il difficile è conoscerla ed iniziare ad usarla, adattarla nel modo più giusto per noi.

La costanza è un alto fattore da non trascurare. La costanza permette di raggiungere gli obiettivi personali. Perché ognuno di noi è diverso e unico. L'unicità è qualcosa che lo yoga salvaguarda. Infatti lo yoga è per tutti, è lo stesso che si adatta alla persona con possibili alternative e supporti. Non esigere subito il risultato ma arrivarci col tempo rafforza il risultato e previene gli infortuni. Lo yoga insegna a fermarsi quando sentiamo dolore, infatti l'asana deve portare la sensazione di benessere e quando non è così, è un segnale di allarme, bisogna fermarsi e riprovare il giorno dopo allo stesso modo. Ascoltare il corpo e con il respiro aiutarlo a ritrovare la sua natura modellabile, come fanno i bambini. Ci avete fatto caso? I bambini sono snodabili e spesso conquistano le posizioni di yoga senza pensarci. Infatti, lo yoga prende contatto anche con il bambino interiore, quel bambino che in ognuno di noi risiede. Quel agire di pancia, senza tanti ma se e perché.

Ci renderemo conto che una posizione (asana) specifica per un determinato malessere ha benefici (sempre) per la nostra mente che la portiamo nel qui e nell'ora, al servizio del nostro corpo fisico ma su altri parti / dolori del corpo.

Anche qui, ritorniamo all'unione. Quando prendiamo a carico una parte del corpo prendendocene cura, anche altre parti del corpo ne beneficiano. Automaticamente. Inconsapevolmente. Insieme. Di fatto lo sappiamo, se ci soffermiamo un attimo, che tutto il nostro corpo è una macchina perfetta; costituita dai 5 elementi.

Le ossa, muscoli e pelle sono l'elemento Terra che con lo yoga possiamo muovere in ogni direzione.

Il sangue e tutti i liquidi sono l'elemento Acqua che con lo yoga possiamo migliorarne la circolazione, la stabilizzazione della pressione e rafforzare il cuore.

La temperatura interna con cui il nostro corpo è in salute, vive e sopravvive, che generiamo anche con il nostro stomaco - fuoco gastrico, è giustamente l'elemento Fuoco che con lo yoga impariamo a percepire, controllare e regolare per adattarci al meglio ai cambiamenti climatici e interni del nostro corpo; ovvero della natura interna ed esterna a noi.

Il respiro rappresenta l'elemento Aria che con le respirazioni yogiche (pranayama) possiamo aumentare la capacità di capienza dei nostri polmoni e acquisire la respirazione completa, benefica per tutti i tessuti ed organi del nostro corpo.

L'energia vitale invisibile (prana) che risiede in noi rappresenta l'Etere, lo spazio che secondo la fisica quantistica è la forma più vuota di spazio e ha sede nel cuore della materia. Lo yoga consente al prana di fluire liberamente e di aumentare il livello vibratorio.

Le Asana hanno quindi sempre più di un beneficio oltre a quello principale. Possiamo scegliere di soffermarci su una come sceglierne altre mettendole in sequenza. E anche qui, torniamo all'unione. L'unione di diversi esercizi yogici per un benessere generale e potremmo continuare con il nostro tema unione, praticando yoga con un partner (yoga di coppia) o in gruppo, ognuno per sé ma con la condivisione delle energie e delle vibrazioni, dei propri saperi ed esperienze. Lo yoga è proprio magico, in tutte le sue sfaccettature di esecuzione.

Torniamo al nostro focus, il benessere del nostro corpo grazie allo yoga, seppur obbligato seduto per ore ed ore consecutive.

Per poter scegliere e capire di cosa ha bisogno il nostro corpo è necessario far un passo indietro, analizzare le sue abitudini posturali e captare ogni segnale, di benessere e di malessere.

Per questo motivo, ho scelto di sviluppare la mia tesi partendo dalle abitudini più comuni, spiegando i possibili malesseri e cercando il possibile esercizio yogico per anticipare e/o sollevare il disturbo.

3 La postura corretta

Partiamo innanzitutto dalla postura corretta, analizzandola dal basso verso l'alto. La stessa infatti permette alle mie articolazioni e ai miei segmenti di essere nella posizione più neutra possibile, come quando siamo in una posizione in piedi rilassata e con lo sguardo in avanti.

Avere i piedi ben appoggiati a terra con le gambe che formano un angolo di 90° è il primo tassello per creare la base di una seduta corretta. Se la distanza da terra non lo permette, è necessario usare un poggiapiedi o anche dei libri vanno molto bene. Inoltre, è bene cercare di non accavallare le gambe, o almeno alternare la gamba accavallata per non compromettere una buona circolazione venosa.

Mantenere la schiena dritta ed appoggiata allo schienale è fondamentale creando un angolo retto fra sedile e schiena. Questo permette di distribuire bene il peso, scaricandolo correttamente verso il basso e distendendo bene le vertebre lombari.

Spesso tendiamo ad incurvarci e ingobbirci quasi fino ad entrare dentro lo schermo affaticando così la nostra colonna vertebrale.

Anche l'appoggio corretto dei polsi è importante per non creare tensioni alle articolazioni e i gomiti devono formare un angolo di 90-100 gradi ed essere allineati con gli stessi. Un supporto per il polso davanti alla tastiera è molto utile perché riduce il lavoro dei muscoli dell'avambraccio che si inseriscono sul gomito.

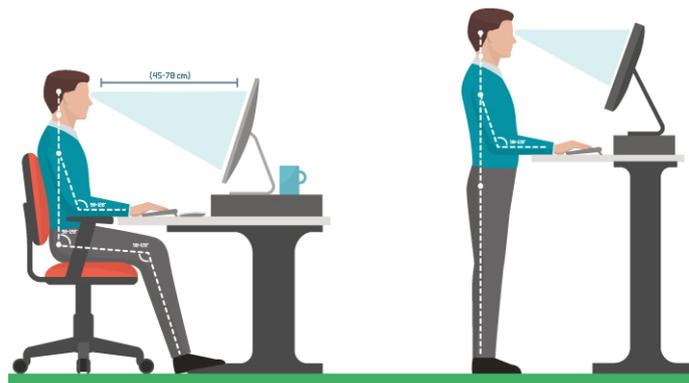
Rilassare le spalle e non tendere a incurvare il collo. Stare dritti significa anche evitare di stirare il collo o insaccarlo nelle spalle. Tenere la testa alta, le spalle rilassate ed aperte (aprire il petto, come se si specchiasse con il soffitto).

Sia se decidiamo di lavorare in piedi piuttosto che seduti è importante mantenere la giusta distanza fra occhi e schermo. Per una questione di salute della vista sia per non sforzare il collo e la parte superiore del corpo, mantenendo così la testa perfettamente perpendicolare al pavimento.

Fra monitor e occhi è necessario mantenere una distanza che va dai 50 agli 80 cm a dipendenza delle dimensioni dello schermo. La postura non è l'unico fattore per cui dipendono il benessere della nostra schiena e del nostro corpo. Perché stare seduti a lungo anche se manteniamo la postura corretta può compromettere la nostra salute e per questo

è bene fare una pausa ogni due ore circa di attività: distogliere gli occhi dallo schermo, sgranchire le membra, fare due passi e includere nella routine quotidiana una serie di esercizi appositi per chi lavora in ufficio.

Ovviamente una persona riposata e in salute sarà più produttiva di una persona stanca e dolorante.



La postura scorretta che può essere dritta senza appoggiare lo schienale, stravaccata (sul divano) e inclinata in avanti portano dolori, tensioni ed affaticamento nel corpo.



Cominciamo anche qui dal basso. Dai piedi.

4 Le scorrette abitudini

4.1 Mancato o scorretto appoggio dei piedi

Quando siamo seduti, la nostra base d'appoggio principale non sono più i piedi ma il bacino, che è un osso solido e stabile, ma se stiamo seduti insaccati, il baricentro va indietro e perdiamo questo sostegno, allora i muscoli, legamenti e dischi della colonna devono fare tutto il lavoro.

Per questo motivo avere la pianta di entrambi i piedi ben appoggiata è importante, perché permette una buona distribuzione del peso, scaricando così le anche. Questo è possibile se mettiamo uno sgabellino (un poggia piedi, un librone). L'altezza giusta è quando si crea un angolo di 90° con le ginocchia.

I piedi, oltre a stare fermi per diverse ore stanno anche diverse ore rinchiusi nelle scarpe che sono chiuse. Scarpe qualvolta scomode e strette, queste portano quindi ad un accumulo di tensioni e ridotta mobilità. Inoltre, viene a mancare anche il contatto con la terra e l'aria, importanti per il loro benessere.

È bene sapere che un quarto delle ossa del corpo è collocato nei piedi. Ogni piede ha 26 ossa, varie articolazioni, moltissimi legamenti e 20 muscoli. La complessità dei piedi è legata alla funzione che svolgono, per sostenere tutto il corpo fornendo una base dinamica che permette di avere stabilità e mobilità al contempo. Se i piedi sono contratti, il loro movimento naturale risulta limitato; questo blocca gli impulsi bio-elettrici che viaggiano attraverso i percorsi fasciali tra i piedi e gli organi. Il movimento dei piedi aiuta anche a pompare linfa e sangue al cuore e anche qui, possiamo parlare di unione, il benessere dei piedi ha influenza su svariate altre parti del corpo.

Per questo motivo, camminare a piedi scalzi quanto è più possibile e su diverse superfici (sassolini, parquet, prato, sabbia, ..) è già una buona abitudine per mantenere un piede in salute. Come dopo una giornata seduti una bella passeggiata è quello che ci vuole per risvegliare il micro circolo e rendere le gambe più leggere.

Molti problemi comuni alle ginocchia, al bacino, alla spina dorsale, alla postura etc, sono causati da uno squilibrio a livello dei piedi che causa indirettamente molti altri disturbi.

Anche se ne sei inconsapevole, i tuoi piedi sono costantemente sotto stress e questo è causato principalmente da una cosa che invece dovrebbe proteggerli: le scarpe.

Ecco perché è importantissimo prendersene cura costantemente.

Un'indicazione per capire dove portiamo il peso sui nostri piedi è guardare la suola delle nostre scarpe, dove è più consumata. Così è possibile capire l'appoggio e correggerlo se necessario.

Con questo non intendo pedicure, l'utilizzo di scarpe adatte, lavaggi o altri sistemi di cura che sicuramente possono aiutare e altrettanto importanti, ma tutti gli esercizi di yoga ed asana che ti permettono di riacquisire la consapevolezza dei tuoi piedi, di appoggiarli a terra correttamente, di camminare meglio e di prevenire/risolvere tutti quei problemi correlati.

E questo può essere fatto grazie allo yoga.

Praticando questa antica disciplina riscopri man mano la loro importanza, diventano più aperti, si radicano meglio a terra e poco a poco si riequilibrano. Riequilibrando corpo e mente.

Inoltre quando il peso è ben distribuito sui piedi lo è, quando si è seduti, anche sugli ischi permettendo alla schiena di essere più rilassata, stabile e flessibile, di conseguenza le braccia sono più libere per lavorare e agili. Così le mani diventano morbide e veloci. Spesso quando ci si siede ci si dimentica di avere degli arti inferiori e della loro importanza che si rispecchia su tutto il rachide. Quest'ultimi sono infatti spesso un po' buttati là a caso: i piedi in qualche maniera strana, sulle dita, sui bordi, ruotati o peggio, sospesi nel vuoto, così che le gambe diventano un peso che il bacino deve sopportare. Ma se i piedi sono appoggiati e ben radicati, aiutano a scaricare il peso a terra così da rendere meno pesante il peso supportato dalle anche.

In seguito vi lascio una citazione molto bella:

“Se le fondamenta non sono stabili, forti e allineate, il tempio è più fragile e crolla più facilmente.

Vita nello yoga di Iyengar”

4.2 Accavallare le gambe

L'accavallamento delle gambe è una tipica azione *femminile*. Ma non solo. Sebbene sia un movimento spontaneo e spesso apparentemente confortevole, può comportare dei problemi da non sottovalutare.

Accavallare le gambe per lunghi periodi può rilevarsi devastante. Innanzitutto, essa causa problemi al bacino e di conseguenza un'irregolare tensione lombare. Può anche provocare ricorrenti mal di schiena e problemi alle ginocchia.

Accavallare le gambe per tanto impone al corpo una posizione non ergonomica. Comporta uno squilibrio pelvico con il conseguente accorciamento del muscolo interno della coscia e l'allungamento di quello esterno. In questa posizione le articolazioni delle ginocchia subiscono inoltre una pressione irregolare. A risentirne è anche la pressione del sangue che tende ad aumentare. Ciò avviene come conseguenza del fatto che i vasi che si diramano dalle ginocchia vengono schiacciati ostacolando il normale fluire del sangue. Come effetto possono comparire le inestetiche vene varicose. Anche il collo ne risente di questa scorretta posizione a causa della torsione della spina dorsale.

Ad essere compromessa, oltre alla circolazione sanguigna, lo è anche quella linfatica. La circolazione linfatica è responsabile della difesa dell'organismo contro i rischi ambientali esterni ed interni (sistema immunitario). Chi conduce una vita sedentaria risente molto spesso di rallentamento del sistema linfatico, con conseguente linfa addensata, aumento di peso, infiammazioni di vario genere; molte donne si trovano spesso con processi linfatici lenti, cellulite, pesantezza di gambe, difficoltà a perdere peso.

La posizione migliore, quando siamo sedute alla scrivania, prevede l'appoggio della pianta del piede ma anche la possibilità di incrociare le gambe ma solo all'altezza dei piedi e delle caviglie. Facendo così si lasciano libere le cosce e le ginocchia. Qualunque posizione assumiamo la regola da rispettare è di non farlo per molto tempo. Nella quotidianità è opportuno cercare di muovere le gambe anche quando si è seduti. Bisogna sollevarsi ogni tanto dalla sedia. Così facendo permettiamo al sangue di scorrere liberamente e raggiungere efficacemente ogni parte del nostro corpo. Svolgere una regolare attività sportiva è un vero e proprio toccasana come fare una passeggiata di venti minuti ogni giorno per mantenersi in forma e contrastare la vita sedentaria. È importante tenere in movimento questi arti e lo yoga può essere un buon strumento. Infatti, si tratta di una disciplina che va ad inglobare tutto il corpo, e le gambe, come nella vita quotidiana, hanno un ruolo prioritario. Sono le radici ed il sostegno del nostro corpo insieme ai piedi, ci danno equilibrio e stabilità.

Rafforzarle è benefico non solo per potenziare la propria pratica dello Yoga ma anche per le attività di svago come ballare, nuotare, camminare o semplicemente il benessere quotidiano ed il sentirsi liberi. Liberi di poter intraprendere le strade desiderate. Le gambe sono la nostra base ed averle toniche e forti giova anche all'intero organismo.

4.3 Stare tante ore seduti

Stare seduti troppo a lungo ostacola e rallenta la circolazione del sangue nelle gambe, che può portare ad un accumulo di liquido. Questo fa sì che il sangue si accumuli intorno alle caviglie, che poi si traduce in gonfiore alle caviglie, vene varicose, e coaguli di sangue anche dannosi (trombosi).

Un altro problema più sottile causato dalla seduta prolungata è che le ossa diventano più deboli e meno densi. Una regolare attività, come la corsa o camminare, aiuta a mantenere le ossa forti e spesse. Questo potrebbe spiegare il motivo per cui così tante persone anziane oggi hanno l'osteoporosi, la società diventa sempre più sedentaria.

Secondo uno studio, le persone che hanno guardato di più il televisore nell'arco di 8,5 anni ha avuto un 61% in più di rischio di morire di una morte prematura rispetto a coloro che hanno guardato la TV meno di un'ora al giorno

Le vittime preferenziali della "*sindrome da ufficio*" sono i nostri muscoli. Gli stessi, magari già deboli di loro, magari irrigiditi dallo stress, riducendo il loro afflusso sanguigno al minimo tenendoli costantemente fermi e usati diventano deboli.

Alcuni esempi di muscoli coinvolti, oltre a quelli diretti delle gambe sono i muscoli dello stomaco deboli; perché stando seduti in modo rilassato (non eretto) i muscoli addominali e dorsali non vengono utilizzati. Di conseguenza si avranno i muscoli della schiena tesi e muscoli dello stomaco deboli, i quali possono esacerbare l'arco naturale della colonna vertebrale, portando ad una condizione chiamata iperlordosi o postura ondulatoria.

Anche i muscoli dell'anca vengono resi tesi perché portati a un dovuto restringimento dei muscoli della parte anteriore della coscia e del bacino, i flessori dell'anca. Questo limita i movimenti dei fianchi e la lunghezza del passo. Vengono disattivati pure i muscoli dei nostri glutei. E se non li usiamo così spesso, finiranno per non funzionare più correttamente (dimostrata essere la ragione principale per cui gli anziani cadono).

Non usando i glutei, i muscoli del bacino e delle cosce si irrigidiranno e si avranno più spesso dolori alla schiena, alle ginocchia, al collo e alle spalle.

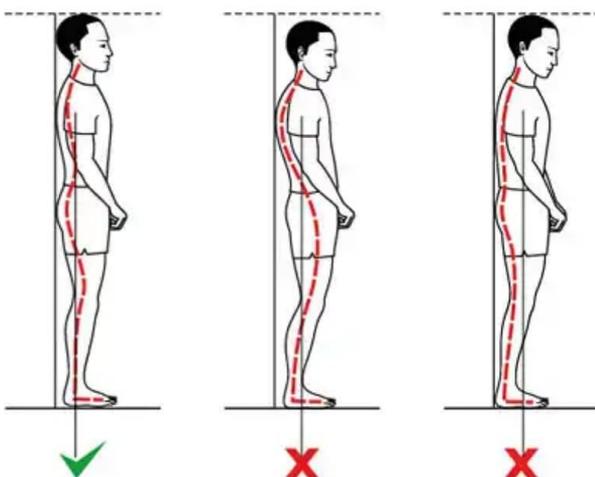
Inoltre, i dischi lombari ed ernie si verificano più frequentemente nelle persone che trascorrono lunghi periodi di tempo davanti a un computer.

Detto questo, il movimento è essenziale ed ideale per risvegliare il nostro corpo. Valutare la possibilità di andare a piedi o in bici a lavoro. Magari anche solo un tratto. Durante le giornate cercare di alzarsi, fare due passi. L'ideale sarebbe alternare lavorando in piedi. Lo yoga eseguito in sequenze (insieme di esercizi preparatori, asana e respirazioni) permette di muoversi. La colonna vertebrale viene sollecitata, così che i dischi morbidi tra le vertebre della stessa si possano espandere e contrarre, permettendo al sangue e sostanze nutritive di irrorarle. Stando seduti troppo a lungo, i dischi diventano infatti irregolari e compatti, intaccando anche il collagene che serve a costruire intorno a tendini e legamenti. Questo è uno dei motivi delle ernie e mal di schiena, rigidità e movimenti limitati.

4.4 Schiena non appoggiata allo schienale

Quando si è seduti e la schiena non è perpendicolare al pavimento vuol dire mettere a dura prova le vertebre. Quando ci si siede sdraiati o sporsi in avanti la "curva naturale" della propria schiena viene alterata.

Bisogna sapere, infatti, che la schiena di tutti noi dovrebbe mantenere il più possibile una curva a "S" – come quella che vedi nella figura qua sotto.



Questa curva dovrebbe essere mantenuta il più possibile, anche quando si è seduti.

Se invece ci si allunga in avanti sulla scrivania, oppure ci si sdraia sulla sedia come fosse un lettino da mare, la colonna vertebrale assume posizioni anomale. Se ci si passa inoltre molte

ore, ogni giorno, con la schiena storta, lei “*si abitua*” a questa posizione ed inizia a mantenerla anche quando camminiamo ed in altri movimenti quotidiani. In pratica, ci si ritrova con la gobba.

Il problema non è tanto l'essere esteticamente brutto ma quanto possa schiacciare le vertebre rendendo debole la schiena che deve sopportare un peso eccessivo.

Essere piegati in avanti vuole dire anche irrigidire le spalle inconsapevolmente.

I muscoli si irrigidiscono, soprattutto i trapezi ¹ e si infiammano anche i nervi cervicali, ed essendo direttamente legati al cervello, causano una tremenda emicrania.

Il problema è che l'emicrania può condizionare la vita di una persona a 360°. Quando si ha mal di testa, non si riesce a fare più nulla. Non si può lavorare. Non ci si può rilassare. Non ci si può divertire e riposare e quando vengono a mancare queste possibilità il rendimento cala.

Magari è successo anche a te. Sei al lavoro, davanti al pc. Dopo qualche ora inizi a sentire la testa che pulsa come se ci fosse un martello pneumatico al suo interno. Le cause possono essere tante, si può dare la colpa alle troppe ore sul computer. Forse hai pensato che potesse essere un colpo di freddo. O magari semplicemente la stanchezza.

Ma nella maggior parte dei casi, la colpa è proprio delle spalle che tendono ad irrigidirsi quando si sta seduti a lungo.

Infatti, le spalle sono connesse alle vertebre cervicali. La pressione sulle stesse sono un'effettiva realtà, riscontrata da molte delle persone che accusano spesso cefalee associate a fastidi della regione cervicale che generalmente si focalizzano sulle prime tre vertebre del rachide cervicale superiore. Poiché l'area superiore del rachide cervicale è strettamente connessa a diversi nervi cranici è possibile che una pressione su questa specifica parte della cervicale possa portare con sé sintomi come quelli della cefalea, causando un forte mal di testa in associazione al dolore cervicale.

Uno dei problemi più evidenti si verificano per la maggior parte delle persone all'altezza delle spalle, la cattiva postura contribuisce notevolmente al mal di schiena, spine inflessibili, e danni ai dischi intervertebrali.

Allineare la colonna vertebrale, vuol dire allineare la postura ed avere in sede le altre parte del corpo superiori, che significa migliorare l'equilibrio che c'è tra la lunghezza di un muscolo e la sua forza. A tale scopo, lo yoga si rileva perfetto, perché quando si mantiene un asana e poi si esegue la sua contro posizione, i muscoli principali posti sulla parte ventrale e su quella dorsale del corpo vengono sia allungati che rinforzati. Ciò produce tonicità e

¹ Due dei muscoli principali delle spalle collegati alla colonna vertebrale.

flessibilità agli stessi. Le asana, hanno un effetto positivo sul tessuto connettivo muscolare². I muscoli sono organi elastici: dopo un allungamento o una contrazione, le fibre tornano alla loro lunghezza naturale. Tuttavia, la fascia muscolare non è elastica ma plastica, questo significa che solo se c'è sufficiente pressione, la fascia cambia forma e non torna a quella precedente quando la pressione cessa. La continua ripetizione di determinati movimenti o posizioni, come per esempio ingobbirsi davanti a un computer, rende il tessuto connettivo simile a quello di una cinghia, priva di elasticità, causando problemi posturali. Quando si mantiene un asana per più di un minuto, il tessuto connettivo indurito comincia a rimodellarsi, e la postura riacquista il suo corretto allineamento. Lo yoga propone un'infinità di asana che richiedono alla colonna diversi movimenti, estensione e flessioni. Sarà quindi necessario scegliere quelle più adatte (opposte) alla nostra postura al fine di poter regalare equilibrio e a lungo andare assumere la corretta posizione. Perché come già detto, ci vuole tempo anche per lo yoga, è magico nella sua costanza e nel suo ascolto, nel suo ritmo in unione col copro del singolo individuo.

4.5 Gomiti non appoggiati

I gomiti sono un punto di sostegno, che alleggeriscono il peso a mani e spalle. Il movimento di questo arto è controllato da una coppia di muscoli, chiamati bicipite e tricipite. L'articolazione della spalla è basilare per la mobilità del braccio, ma quella del gomito moltiplica i movimenti.

Lo stesso è attraversato dal nervo ulnare che provvede ai muscoli dell'avambraccio e della mano. Per questo quando non sono correttamente appoggiati sentiamo dolori a queste altre parti del corpo o anche allo stesso.

I gomiti infatti, quando siamo seduti dovrebbero essere appoggiati alla scrivania e creare un angolo di 90° tra braccio ed avambraccio, garantendo così il corretto scarico del peso in tutto l'arto.

² Chiamato anche "fascia", ricopre sia le singole cellule che compongono il muscolo sia il muscolo stesso. Inoltre collega un muscolo ad un altro. Le fasce, sono presenti in diverse parti del nostro corpo, danno forma al nostro corpo, senza di loro crolleremo letteralmente. Provate a immaginarvi un'arancia. La polpa è circondata e attraversata da una pelle bianca. Sul lato esterno l'arancia presenta una pelle dura, la buccia. Così come la buccia e la pelle tengono insieme un'arancia, le fasce strutturano il nostro corpo. Ogni organo, ogni fibra muscolare, ogni capsula ha un involucro composto dal tessuto connettivo.

Quando non lo sono possono creare tendiniti³ al gomito. Lo stesso infatti viene estremamente sollecitato ripetutamente finendo col danneggiare le fibre che compongono il tendine che così si infiamma.

Teniamo sempre a mente anche che lavorare con il computer, scrivere, o fare un lavoro manuale di qualunque genere, mette a dura prova mani e polsi e può causare problemi nel tempo, come tendinite e sindrome del tunnel carpale⁴. Avere quanti i gomiti ben appoggiati riduce il rischio. Fare pause frequenti e stretching prima e durante il lavoro, può aiutare a prevenire gli infortuni, migliorare la flessibilità e la forza.

Ricordiamocelo.

Lo yoga infatti propone esercizi di stretching prima e dopo alcune asana che le sollecitano questo arto superiore rafforzandolo, dalla spalla alle punta delle dita.

Le mani, anche esse connesse al gomito e di estrema importanza per la maggior parte dei lavoratori, non solo quelli d'ufficio, ma anche quelli della vita di tutti i giorni. Questo arto deve la sua adattabilità alla combinazione di una struttura di piccole e lunghe ossa flessibili, delle dita e del pollice molto mobile. Le mani sono attive, simbolo d'azione. Hanno permesso all'uomo di essere la specie dominante sulla Terra. I pollici opponibili verso le altre dita, permette alle mani di raccogliere, maneggiare ed afferrare oggetti con precisione e destrezza incredibili. Oggi le mani sono altrettanto importanti per scrivere, dipingere, disegnare, cucinare, suonare strumenti musicali come e quanto per maneggiare attrezzi e utilizzare la tecnologia. Permettono davvero una diversa serie di movimenti quotidiani, dal più semplice, lavarsi i denti a quello più complesso. Per questo averle in salute è importante, rendendo la vita più semplice. Di fatto, scrivere al computer sotto stress può creare tensione nelle stesse che si irrigidiscono. Irrigidendosi bloccano o rallentano il flusso del sangue, causando possibili formicolii.

4.6 Spalle in avanti e/o verso le orecchie

³ Infiammazione di un tendine. I tendini sono strutture che collegano le ossa ai muscoli.

⁴ In questa malattia il nervo mediano, nel suo decorso attraverso il polso, percorre il così detto "tunnel carpale" che, per vari motivi, diventa un po' troppo "stretto".

A chi non capita di ritrovarsi con le spalle in avanti o attaccate alle orecchie? Le spalle sono infatti uno dei punti dolenti della persona sedentaria, soprattutto davanti ad un pc.

L'infiammazione alle spalle, rigidità articolare e ridotta mobilità dell'arto superiore sono principalmente causate dalla scorretta postura mantenuta per diverse ore. Questa crea tensioni perché non esiste un lavoro equilibrato di tutti i muscoli, ovvero alcuni più rigidi e sviluppati a discapito di altri che perdono tono.

Incassare la testa tra le spalle inoltre, stando seduti in avanti per fissare uno schermo di computer mette il collo sotto un enorme sforzo, in particolare le vertebre cervicali, che collegano la colonna vertebrale alla testa. La cattiva postura danneggia anche i muscoli della schiena e delle spalle, mentre diventano sovraesposti a causa della posizione su una tastiera per lunghi periodi di tempo.

Una combinazione di tensione su collo e mascella può aumentare anche il rischio di mal di testa, quindi attenzione.

A seconda della causa, infatti, il dolore alla spalla può manifestarsi in modo sporadico, ovvero il dolore alla spalla è associato ad un singolo episodio o ad uno sforzo intenso o in modo ricorrente, il dolore alla spalla si manifesta fino alla risoluzione della patologia sottostante, in associazione a particolari attività o in maniera continuativa durante il giorno.

Il dolore può essere accentuato con i movimenti della testa e del collo, della sola la spalla o pure presentarsi a riposo. Possono inoltre presentarsi rigidità, formicolii e movimenti limitati dell'articolazione. Per questo motivo è indispensabile mantenere la mobilità della spalla nel tempo. La stessa ci accompagna durante la realizzazione di diversi movimenti durante la nostra giornata, la nostra vita. Per esempio mettersi la giacca e togliersela, prendere la nutella riposta sullo scaffale più in alto. Nuotare e sollevare i pesi.

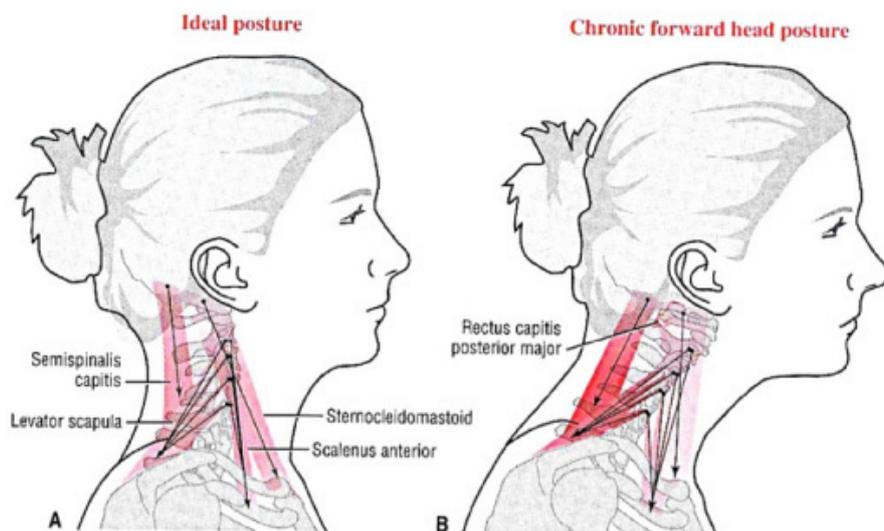
4.7 Schermo del pc non in linea con lo sguardo

La vista, uno dei nostri 5 sensi. Ci dà la direzione, esteriore ed interiore. Infatti avere gli occhi nella corretta direzione ed attitudine necessaria, permette al corpo e alla mente di seguire. Di conquistare la giusta postura ed i giusti pensieri, quelli indispensabili per mantenere la salute fisica e psicofisica. Avere quindi lo sguardo all'altezza dello schermo

del computer permette di avere le cervicali allineate, le spalle al corretto posto e la schiena bene allungata. L'effetto sulla mente invece sarà quello della chiarezza. Uniti, il benessere mentale con quello fisico, portano al lavoratore un buon rendimento e al raggiungimento dell'obiettivo senza confrontarsi con mal di testa e dolori cervicali. L'ideale sarebbe poter avere la testa appoggiata in un cuscino di piume con il mento leggermente chino verso la gola per poter permettere l'allungamento delle vertebre cervicali. Lo schermo non deve essere quindi riposto troppo lontano o troppo vicino al fine che lo sguardo accompagni il nostro capo in posizioni anomale e dolorose caricando le cervicali o portando la schiena un'un'estensione inusuale. Posture viziate che favoriscono la continua tensione dei muscoli del collo. La postura viziata è quando il corpo altera la sua postura naturale anatomica e tende poi a mantenere tali abitudini o vizi posturali nel tempo.

Per esempio, le spalle tenute in posizione bassa e chiusa, provocano una tensione della muscolatura cervicale e il conseguente dolore che poi si estende al capo. La contrattura del muscolo trapezio e la rigidità provocata da questa postura porta inevitabilmente a cefalea in quanto si inserisce nella nuca e continua unendosi alle fasce muscolari del cranio. La correzione della postura risolve il problema in modo sicuro e definitivo. La testa portata sbilanciata in avanti comprime le prime vertebre cervicali.

Sebbene possa sembrare inoffensivo per la postura, oltre ai possibili disturbi arrecati alla vista, la posizione del collo durante questa attività può arrivare a richiedere alla nostra zona cervicale di sostenere un carico pari a 27 Kg, a causa della forza di gravità e del peso stesso della testa (che in media pesa 1/6 del peso totale in Kg del nostro corpo).

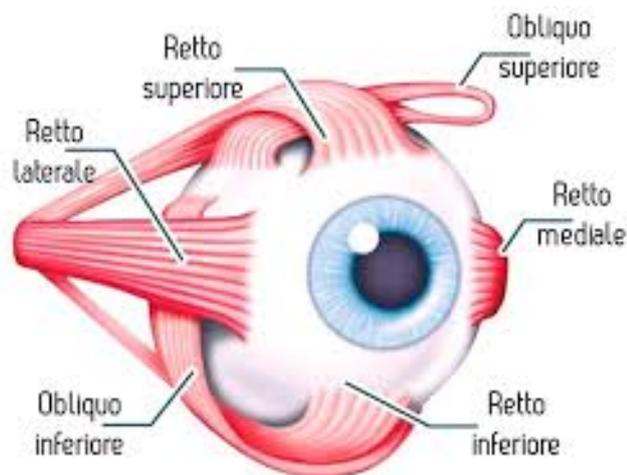


Avere la testa gobba, vuol dire non usare tutti i muscoli degli occhi, ma solo quelli in alto. Così facendo li stanchiamo e creiamo portandoci a casa, a fine giornata, occhi gonfi e stanchi.

Gli occhi, inoltre, oltre alla visione esteriore, sono collegati anche a quella interiore. Avere quindi la direzione corretta del corpo coinvolge la mente, con pensieri ed azioni ma anche il flusso di energia interna, che per poter donare tutti i suoi benefici scorre senza ostacoli. Stessa cosa i pensieri direzionano le nostre azioni. Un'unione di essere e sentire dentro e fuori di noi.

Avere lo sguardo direzionato in un'unica direzione lo limita, tanto quanto per ogni cosa che vogliamo vedere direzioniamo tutto il corpo e non solo l'occhio. Limita i movimenti di tutti i muscoli oculari che lo compongono, che sono 3:

- muscolo retto, suddiviso in superiore che controlla i movimenti verso l'alto ed inferiore i movimenti verso il basso;
- muscolo retto laterale, determina lo spostamento laterale (destra/sinistra);
- muscolo obliquo, suddiviso in inferiore che controlla i movimenti verso il basso e di lato e superiore che controlla i movimenti verso l'alto e verso il naso.



Guardare in un'unica direzione vuol dire caricare più un muscolo che gli altri. A lungo andare, quelli usati meno perdono di tono faticando l'altro che crea tensioni, causando così anche possibili mal di testa. Lo yoga ci insegna la forza dello sguardo ma anche come direzionarlo e quanto può essere esteso.

Non avere lo schermo all'altezza degli occhi porta quindi una disarmonia nella tenuta del capo e nella fluidità dei pensieri.

4.8 Mangiare in ufficio lavorando

Mangiare in ufficio mentre si lavora causa tensione alla muscolatura della masticazione. Nervosismo. Contrazione. Mal di testa e mal di pancia. La mente non è concentrata sull'atto che stiamo eseguendo, mangiare, ma su altro. Questo ostacola anche il corpo fisico che non sarà occupato solo nel processo di masticazione e digestivo.

L'ideale è prendersi il tempo di mangiare al fine di farlo con consapevolezza. Infatti questa abitudine dovrebbe essere eliminata, ma purtroppo lo sappiamo che vi sono le eccezioni, quei giorni dove il tempo sembra non bastare e quindi il panino al volo è l'ideale, se non vitale.

Così facendo creiamo però delle tensioni a livello mandibolare che andranno automaticamente ad irrigidire il diaframma toracico e la testa.

Il diaframma, grazie alle sue grandi dimensioni e alla sua posizione di assoluta centralità rispetto al corpo umano, non assolve soltanto alla funzione respiratoria, ma anche ad altre funzioni di fondamentale importanza per la vita: la funzione circolatoria, la funzione digestiva e quella statico-posturale. Il diaframma entra in gioco da protagonista quindi anche durante l'atto della masticazione come anche in molte attività del nostro corpo, volontarie e involontarie, piacevoli e fastidiose, come il canto, la risata, lo sbadiglio, il singhiozzo e lo starnuto. Infine va considerato un aspetto del diaframma, meno noto ma fondamentale nella vita di tutti e spesso cruciale per la salute e la qualità di vita, cioè il rapporto con le emozioni, la relazione tra diaframma ed emotività. Per questo mangiare davanti al pc vuol dire di essere già in uno stato di stress che andrà ad irrigidire il nostro diaframma, creano dolori addominali e una difficile digestione.

Questo può comportare anche mal di testa.

Come dicevo prima, il diaframma è un muscolo "emotivo": è in assoluto il primo a "fare le spese" di ogni stato di ansia o stress a cui andiamo incontro.

E questo proprio per il grande collegamento tra il sistema nervoso centrale ed il diaframma. Attenzione però: questo collegamento, come tutti i "collegamenti" del corpo umano, è a due sensi!

Più il tuo sistema nervoso è "carico", più il tuo diaframma si contrae, ma anche il contrario! Se il tuo diaframma è oramai eccessivamente contratto, questo aumenterà il tuo stato di "tensione e stress" anche quando non è assolutamente necessario.

Motivo in più per far lavorare bene il diaframma: quando si rilassa questo importante muscolo, si rilassa anche il nostro cervello, come dimostrano nella pratica dello yoga e in parecchi studi.

4.9 Illuminazione eccessiva

Lavorare in ufficio vuol dire mettere sotto stress anche i nostri occhi con le luci sintetiche (pc, luce da tavolo e da soffitto,..).

Questo può comportare occhi rossi, secchi e gonfi. Anche la vista sfuocata.

L'occhio ha la funzione di mettere a fuoco.

Durante l'utilizzo del computer, la frequenza di ammiccamento, chiusura involontaria e veloce delle palpebre seguito dalla riapertura delle stesse, si riduce notevolmente. Di conseguenza si registra un aumento del tempo di esposizione della superficie ed una maggior evaporazione del liquido lacrimale. Questo comporta una secchezza dell'occhio.

Allevia la secchezza oculare, riduce l'affaticamento da computer e simili, combatte il prurito da allergia.

4.10 Lo stress

Lo stress è spesso, purtroppo, un compagno indesiderato per chi lavora. Lavorare tante ore e svolgere tante richieste alla volta crea stress ed a lungo andare è deleterio per la nostra salute, fisica e psicofisica.

Possiamo paragonare il cervello umano a un computer che deve svolgere contemporaneamente più compiti e quando il computer deve svolgere troppi task, la sua memoria di lavoro si satura. Diventa più lento e a volte va pure in tilt e ha bisogno di un reset. Stessa cosa succede quando il cervello è chiamato a svolgere compiti complessi, o tanti alla volta, deve per forza di cosa trascurare altre funzioni. Chi lavora sotto stress tende a non vedere o a sottovalutare le situazioni di rischio, fare più errori. Trascurare la modalità di porsi usata solitamente per rivolgersi ai colleghi, superiori o clienti/pazienti. Si diventa più irritabili e disattenti, più la memoria è fallace⁵ anche la concentrazione ne risente. La voglia, l'impegno e l'entusiasmo calano.

⁵ Che può illudere o ingannare.

Inoltre, le facoltà motorie necessarie per mantenere l'equilibrio tendono a peggiorare. Come dimostrano alcuni studi scientifici, lo stress può compromettere anche i nostri sensi: come anche la vista, che può diventare sfuocata.

Lo stress può creare tensioni, tensioni emotive che caricano la zona dei trapezi e quella cervicale. Purtroppo, ha questo potere, può contrarre i muscoli del collo e del capo, attivando inoltre le terminazioni nervose più profonde. Creando anche problemi di cefalea muscolo tensiva. Può inoltre anche determinare squilibri nel sonno e nell'alimentazione, entrambi nuocciono alla salute generale ma anche lavorativamente. Una persona stanca non è percettiva e piena d'energia.

In questo caso la cosa più importante da fare è liberare e pulire il corpo e la mente. Attivare il sistema nervoso parasimpatico⁶ il quale si attiva in uno stato di tranquillità. Lo yoga è un ottimo strumento.

4.11 L'aria viziata

Lo sapevi che l'assenza di riciclo dell'aria all'interno dei luoghi di lavoro tende ad influire sullo svolgimento dell'attività professionale?

L'aria viziata è la mancata areazione completa del locale (non basta tenere la finestra aperta a balconcino) .

Proprio così, infatti l'ambiente lavorativo dovrebbe essere sempre arieggiato. In questo modo, i dipendenti sono stimolati e in grado di garantire ottimi risultati. I ricercatori, per giungere a tale affermazione, hanno affrontato lo studio grazie ad una collaborazione volontaria di 24 persone. Queste hanno aderito a condizioni differenti e sono state valutate per i loro comportamenti professionali tenuti durante una settimana di lavoro. Sembrerebbe quindi che stanchezza e inefficienza del cervello siano due delle principali conseguenze dell'aria viziata negli ambienti d'ufficio.

Trascorse lunghe ore dietro ad una scrivania, la mente inizia a stancarsi e il cervello a 'spegnersi' sempre più.

La causa è legata all'alto livello di anidride carbonica⁷ presente nei luoghi lavorativi.

⁶ È una parte del sistema nervoso autonomo, lo stesso è responsabile delle risposte di tipo "riposo e digestione" ovvero di tutte le attività che si verificano quando il corpo è a riposo.

⁷ È un gas generato dalla nostra respirazione ma anche da quella delle piante ed animali.

Anche in inverno, seppur fuori fa freddo, è essenziale arieggiare. Garantire una ventilazione adeguata negli uffici, vuol dire stimolare l'efficienza del cervello e l'impegno nel portare a termine un determinato lavoro.

5 Perché fare yoga?

Lo yoga mi ha insegnato quanto i piedi sono importanti.

Possono essere paragonati alle radici di un albero. Se non sono forti, stabili e in salute, tutto l'albero ne risentirà e non potrà crescere nel migliore dei modi.

Stessa cosa è la relazione tra il corpo ed i piedi. Se non sono in forma, non te ne prendi cura e non ne sei consapevole, tutto il corpo ne risentirà.

Una buona abitudine nello yoga prima di ogni pratica, è proprio di sciogliere ogni tensione al livello del piede perché determinano una buona stabilità nelle asana. Avere i piedi ben appoggiati è l'inizio di un buon allineamento della colonna vertebrale e una buona distribuzione del peso sull'intero corpo. La maggior parte delle asana non a caso hanno con base i piedi. Infatti è dal basso che si costruiscono, come ogni cosa. Possiamo pensare alla casa, non si può iniziare dal tetto, per renderla stabile bisogna cominciare dalle fondamenta e quando la base è completa verrà aggiunto il tetto e tutti i dettagli. Quindi i piedi appoggiati bene permettono una buona riuscita nell'asana e nella vita. Permettono una buona partenza dell'energia che da terra percorre tutto il nostro corpo fino al capo. Ogni asana richiede l'appoggio del piede in un determinato modo che consente al corpo di prendere la forma desiderata, da il primo input, il primo tassello per poterla costruire nel modo giusto. Focalizzarsi sulla base di appoggio è la chiave del successo di buona riuscita. Avere quindi i piedi ben appoggiati mentre lavoriamo ci permetterà di mantenere il nostro corpo radicato a terra e perpendicolare alla stessa lasciando fluire l'energia vitale. Sentirci radicati a terra regala al nostro corpo leggerezza perché ci sentiamo sostenuti. Tensioni e preoccupazioni sono già meno pronunciate. Essere ben radicati vuole dire essere centrati, mente e corpo, ed un pensare equilibrato riesce a fare ragionamenti chiari e lucidi. Ragionamenti direzionati verso l'obiettivo lavorativo. Lavorare sulle asana, mantenere per un tempo sempre più prolungato porterà l'attenzione a questo arto, spesso dimenticato, oltre a tutto il corpo. Capteremo quanto un movimento, il più minimo possibile, possa avere influenza sul nostro corpo. Avremo l'opportunità di correggerci, durante l'asana e di ricordare questa correzione sulla nostra postura seduta e nella vita. Portare la consapevolezza sul piede porterà la consapevolezza sull'intero corpo. Essere consapevoli del nostro stile di vita ci permetterà di aiutarlo e correggerlo dove è necessario.

Nello Yoga le gambe insieme ai piedi hanno il ruolo di radicare. Spesso le stesse hanno il ruolo di base di sostegno. Ad esempio quando si è seduti a gambe incrociate si porta a costituire una sorta di Triangolo in cui le gambe costituiscono la base, le braccia i lati, la testa il vertice.

Nello yoga si prediligono le gambe incrociate quando si è seduti perché sedere in posizione gambe incrociate ha il valore di chiudere il circuito energetico e di mantenere la schiena dritta.

Il busto dovrebbe essere lievemente spostato in avanti con appoggio sul perineo per favorire la verticalizzazione della colonna nonché della Sushumna, il canale energetico principale in cui scorre, elevandosi, l'energia.

Questa seduta inoltre porta spalle, viso e braccia in rilassamento mentre la cintura addominale si attiva a sostegno della zona lombare favorendo così la schiena dritta.

Inoltre questa posizione a gambe incrociate, all'inizio, potrà non essere affatto semplice mantenerla. Soprattutto per lungo tempo. Cambiare l'incrocio delle gambe quando si comincia a sentire tensione può essere un aiuto. Anche espirare lascia andare la tensione e rende morbida la posizione, come usare un supporto sul quale sedersi che permetterà di mantenere un po' di più la posizione e se si sente che la schiena cede, ci si può sedere appoggiati al muro. Questa posizione benefica, per mente e corpo, con il tempo e la pratica costante diventerà una posizione piacevole e naturale.

Iniziare, spezzare o finire la giornata con gesti semplici ma fatti con attenzione e quotidianità è un buon inizio per sciogliere le tensioni. È possibile eseguire asana focalizzate su una determinata parte del corpo o fare delle sequenze. Le stesse toccheranno per tanto varie parti. Ad esempio, riportare scapole e spalle nella loro sede. Infatti, questo permette di trovare la consapevolezza e la mobilità dell'articolazione scapolo – omerale.

Creare spazio tra queste articolazioni permette l'apertura migliore del torace. Non a caso, le posizioni di apertura del petto sono un altro modo molto efficace per rilasciare tensioni a livello della parte superiore del corpo, come torace, spalle e addome. Queste riequilibrano il chakra⁸ del cuore Anatha. Aiutano ad aprire il cuore e a stimolare un senso di amore, compassione e generosità. E qui torniamo alla nostra unione. Perché insieme al

⁸ È un termine della lingua sanscrita e significa ruota o cerchio. In relazione alla pratica dello yoga il termine indica i centri di energia del corpo sottile. Sono sette punti di contatto tra corpo e mente.

radicamento, all'allineamento e all'allungamento, l'apertura è una delle azioni fondamentali a cui prestiamo attenzione quando pratichiamo le asana. Perché una buona apertura dell'area del torace non è solo importante per eseguire correttamente le posture dello yoga, ma perché rende più profonda la respirazione, migliora la postura e agisce in modo straordinario sulla nostra vita emotiva che contro mettiamo quando lavoriamo in posizioni di chiusura. Quando chiudiamo le spalle, il movimento di chiusura si presenta anche nell'interno coinvolgendo le costole le quali avvolgono i polmoni. Schiacciare le costole vuole togliere spazio al respiro. Per questo il nostro respiro diventa più alto e ci porta stati di ansia, mancata empatia che ci ostacola nella gestione delle relazioni. Quindi tenere le spalle in sede con le scapole verso il basso permette l'apertura al respiro e all'amore. All'amore per noi stessi, quell'amore che ha l'arte di "com-muovere", di muoverci in sinergia con il cosmo, unendoci così con ogni essere e creatura della terra. Quell'amore detto cieco, perché quando si guarda con il cuore è tutto bello quello che si vede. Infatti quando ci apriamo a questo tipo di amore il nostro cuore vibra magicamente e ci accorgiamo di essere sempre al posto giusto nel momento giusto, di affrontare la situazione, anche quella peggiore, nel modo e/o con le parole giuste, entriamo a contatto con chi e con ciò di cui abbiamo bisogno in quel momento, accettandolo, perché capiremo che siamo con chi e con ciò che è in grado di insegnarci qualcosa al fine di avere maggior chiarezza e coscienza, della situazione. Situazione che ci permetterà di crescere. Aprire il cuore (metaforicamente) è un bel e buon modo di vivere, perché chi ama l'universo intero accettandolo per quello che è, vive costantemente immerso nella luce, nella bellezza e nella pace interiore. Le spalle rilassate rilasciano quindi sensazione di leggerezza e apertura per affrontare la quotidianità nel modo migliore, leggero. Ricordiamoci, non possiamo cambiare le circostanze, quello che ci accade, le persone e le parole che ci vengono dette, ma come affrontarle quello lo possiamo fare. Possiamo (dobbiamo) decidere noi ed è quello che fa la differenza, che cambierà le situazioni con cui ci rapportiamo o le continuerà a riproporre. E come dice il piccolo Principe:

“ Ecco il mio segreto. È molto semplice: non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi”.

Riposiamo quindi spalle ed occhi ed apriamo il cuore, sarà tutto più semplice e leggero. Ci sentiremo meglio perché avere le spalle in sede vuol dire automaticamente correggere altre scorrette posture.

Lo yoga ci permettere di alleggerire le spalle anche simbolicamente, che si rileva essere un grande aiuto. A volte è anche solo il pensiero di tutte le cose da fare che pesa. Che pesa letteralmente ma che poi somatizziamo davvero sul nostro copro, percependo davvero le spalle rigide, pesanti. Come se stessimo portando da una vita dei sacchi di cemento sulle spalle che di fatto non ci sono. È la nostra mente che ce li fa sentire, quindi con la stessa abbiamo anche la capacità di toglierli. Disfarcene, anche per un momento della nostra giornata. Un pensiero può fare la differenza. Ci avete già provato? Provate a pensare a qualcosa di bello, che vi piace e sentite come state, anima e corpo. Sicuramente porterete istintivamente un sorriso sulle labbra ed emozioni positive. La stessa cosa al contrario, se pensate ad un evento negativo la sensazione che sentite nel corpo è spiacevole. Questo è un piccolo esempio molto semplice per capire quanta forza esiste in un pensiero, una forza potentissima. Pensate se usata ogni giorno e più volte al giorno quale effetto può avere, potrebbe cambiare la giornata se non la vita. E perché non provare a pensare di alleggerire le spalle per liberarle davvero. Lo yoga è anche questo, accompagnare un asana con un pensiero per renderla più potente. Copro e mente che vanno nella stessa direzione. Ci pensate che cura potente? Poter alleggerire le nostre spalle.

Lo yoga mi ha insegnato anche il poter dello sguardo. Lo sguardo, un elemento molto importante durante la pratica. Aiuta ad eseguire la maggior parte delle asana accompagnando parti del corpo in determinati movimenti e a rimanere concentrati. Lo sguardo da direzione, dentro e fuori di noi. Lo sguardo radica e sostiene. Lo vediamo nelle posizioni di equilibrio, se abbiamo il nostro sguardo ben appoggiato in modo leggero e fermo lo sarà anche il nostro copro e la nostra mente. Leggeri e chiari. Diversamente, se lo sguardo non avrà un appoggio il nostro corpo sarà instabile e la nostra mente piena d'incertezza. Anche avere lo sguardo rigido influenza il corpo che lo sarà altrettanto, infatti lo stesso comporta, a livello fisico, a contrarre le sopracciglia verso l'interno. Avere lo sguardo ben focalizzato su ciò che vogliamo è quindi essenziale, quanto la sua tendenza.

Lo yoga propone anche esercizi dove è necessario guardare in diverse direzioni restando fermi col corpo. Ci rendiamo conto di quanta estensione e visibilità possediamo. Per esempio, se proviamo a mettere davanti a noi le mani stese con i pollici verso il cielo. Piano piano con l'espriro allontaniamo i pollici dal centro verso l'esterno fin quando riusciamo a vedere ancora i pollici. Rimarremo stupiti di quanto le nostre braccia si saranno aperte. Sollecitare l'occhio a distogliersi dalla solita visuale, offrendogliene altre, porta alla mente la stessa facoltà. Poter vedere altre direzioni, estendere la visuale portando quindi migliorie

concrete sul posto di lavoro. Poter mettersi in discussione vedendo che vi sono anche altre possibilità. Vedere altre possibilità vuol dire vedere le idee degli altri, aiuta a collaborare in un team.

Esiste proprio lo yoga per gli occhi (lo Eye Yoga) che ha dimostrato il suo beneficio per facilitare la ripresa degli occhi stanchi, un problema sempre più comune tra chi lavora al computer. Si tratta di sei esercizi mattutini per allenare i muscoli che muovono il bulbo oculare.

Come possiamo vedere lo yoga regala molti benefici che si diramano in noi e fuori di noi.

Uno di questi è anche e soprattutto la gestione e trasformazione delle energie, allo scopo di armonizzarle e volgerle in direzione di una sempre maggiore integrazione e consapevolezza di sé stessi e dell'origine spirituale dell'esistenza. La prima azione è quindi raccogliere, evitare ogni tipo di dispersione, la seconda armonizzare, la terza sublimare in direzione della coscienza superiore.

L'energia la possiamo collocare molto anche alle nostre mani. Un arto importante nella vita, nel lavoro e nello yoga. Lo stesso, insieme ai piedi ed allo sguardo da direzione alla mente e all'energia. Le mani sono un veicolo di energia, con le stesse compiamo la maggior parte delle azioni quotidiane, sono gli strumenti del fare e attraverso esse scorre un abbondante flusso di energia, anche quando non agiamo. Per questo è così difficile tenerle ferme, anche in assenza di azione finalizzata. Pensiamoci. Quando ci facciamo male cosa portiamo subito alla parte dolente? Le mani. Proprio loro che regalano subito energia. Solo a sfregarle tra loro sentiamo il calore che creano. Un calore che disperdiamo durante la giornata. Lo yoga insegna a coltivarlo e interrompere la dispersione energetica; invertire il circuito riportando il flusso verso il centro del sistema energetico e creare circuiti evolutivi in cui l'energia rigenerata possa accumularsi, incrementando la consapevolezza e le funzioni psichiche superiori. Questo è infatti possibile tramite l'esecuzione dei mudra.

Mudra significa "gesto", ma anche "sigillo", sigillo dell'energia in noi. Quindi dei gesti simbolici eseguiti con le mani e le dita che facilitano il flusso di energia attraverso il corpo, aiutando e favorendo così le nostre pratiche meditative.

L'esecuzione avviene con l'attenzione profondamente riposta sulle mani e sul respiro, mentre il resto del corpo dovrebbe essere non teso, preferibilmente con la colonna dritta e la testa eretta. Queste esecuzioni possono costituire un momento di pausa nel corso

della giornata lavorativa per rilassare le mani, spesso costrette sulla tastiera del pc oppure per favorire la mobilità delle dita ritardando l'invecchiamento degli arti.

La pratica delle mudra, ha una certa influenza sul cervello e stimola la memoria e la creatività oltre ad agire sul piano emozionale: una pratica costante migliora l'interazione corpo-mente aumentando dunque la consapevolezza di sé.

Il punto forte per tanto rimane: il respiro. Lo yoga ci insegna a respirare, a prenderci il tempo di poterlo percepire ed ascoltare il suo lavoro completo. Con l'espriro infatti, il respiro rilassa, ammorbidisce il nostro copro, i nostri organi e allo stesso tempo, con l'inspiro, gli riempie di vitalità, energia.

Lo yoga ci insegna a focalizzarci, ad imparare a fare una cosa alla volta. Come per esempio, respirare. Il respiro è magico, è energia. Tutto ciò che fai, l'energia con cui lo fai, le sensazioni che provi e le scelte che compi sono influenzate dal tuo respiro. La respirazione influisce sul sistema respiratorio, cardiovascolare, neurologico, gastrointestinale, muscolare e psichico, oltre ad avere un impatto generale sul sonno, sulla memoria, sul livello di vitalità e sulla concentrazione. Per questo, quando respiri bene, crei le condizioni ottimali per godere di salute e benessere.

Quando sei sottoposto a crescenti livelli di stress psicologico, fisico e biologico hai la sensazione che la tua vita sia diventata come quella di un criceto, che corre senza sosta su una piccola ruota senza alcuna possibilità di fermarla o di scendere.

E quindi? Respira!

Prova a notarlo, quando fai tante cose alla volta il respiro è clavicolare, corto, sottile e a volte accompagnato da apnee. Il respiro è fondamentale. Il respiro è vita. Il respiro è salute, benessere dei nostri organi interni e dei nostri vari sistemi. Il respiro rilassa, è una coccola di ossigeno a tutto il nostro corpo. Respirare è un'azione che compiamo costantemente, senza prestare attenzione, ma se impariamo a osservare il respiro, a osservare noi stessi, ne trarremo immensi benefici sia fisici sia emotivi.

Quando un bambino è spaventato o preoccupato, non diciamo forse: "Fai un bel respiro"? È una frase spontanea, che racchiude in sé una grande saggezza.

Con "un bel respiro", anche noi adulti possiamo affrontare i momenti di sconforto, di ansia, di stress, di preoccupazione, di agitazione, di nervosismo, di tristezza che capitano quotidianamente. E superare le nostre paure, proprio come invitiamo i bambini a fare.

Respirare bene aiuta a sentirsi più energici, sopportare meglio lo stress, ammalarsi meno, avere una maggiore lucidità mentale.

“Riesci a fare più di una cosa alla volta?” Da questa frase è cominciato un fantastico viaggio alla scoperta dello yoga, delle sue lontane origini, delle motivazioni che spinsero quegli uomini in India, tanto tempo fa, a cercare di fare bene una sola cosa, la più semplice e la più naturale: respirare.

Respirare e basta! Con consapevolezza e senza essere distratti, ma si resero conto che era difficilissimo. Ci provarono molte volte, si sedevano per ore sul pavimento a occhi chiusi, e più lo facevano e più si sentivano meglio. Anche tu puoi provare, da solo o in compagnia, ti sentirai bene! Sentirai la tua mente più libera. Imparare a liberare la mente, soprattutto quando si fa un lavoro che richiede concentrazione è fondamentale. Farla riposare dai mille pensieri, dalle cose ancora da fare, dalle cose già fatte e dalle cose che abbiamo dimenticato di fare. Dallo stress percepito dagli altri colleghi e il nostro stress. Liberare la mente, vuol dire creare spazio e poter successivamente scegliere quali pensieri riportarci. Pensieri di qualità che ci gratificano o per lo meno che non ci causano frustrazione.

Infatti, quegli uomini capirono che la cosa più complicata era tenere a bada i pensieri. I pensieri mal sani soprattutto.

Essi amavano ciò che li circondava e capirono che dalla natura c'era molto da imparare. Il suo ritmo. Il suo contenuto. I suoi colori e sua plasmabilità. Tutti gli esseri viventi che ne fanno parte. Cominciarono così a osservare gli alberi e a imitarli, facendo la “posizione dell'albero”; osservarono la luna, il gatto, il leone, il serpente, la tartaruga e provarono a fare come loro.

Con la pratica, riuscivano a stare seduti a respirare per ore e ore, e i loro corpi diventavano sempre più forti e flessibili. Provavano gratitudine e intonavano inni di ringraziamento al cielo, alle stelle, agli dei...

Queste preziose scoperte vennero tramandate di generazione in generazione fino ad arrivare ai giorni nostri.

Ecco, tutto questo è lo YOGA. Incredibile quante cose si possono apprendere se si impara a farne una sola: respirare!

Proprio così, il respiro è la risorsa più preziosa e potente che abbiamo. Provare per credere! Il respiro ci regala anche la possibilità di meditare.

Una bella meditazione all'aria aperta può aiutarci a nutrire i polmoni di aria fresca e pura e far riossigenare il cervello. La chiarezza mentale ci regala energia e spirito lavorativo che vengono a mancare quando la mente è satura e stanca. La freschezza riattiva la circolazione.

Lo yoga ci permette di metterci a contatto con la natura che ci circonda e automaticamente con la nostra, o viceversa. Lo yoga è un tocco sano per chi lavora in ufficio al fine di controbilanciare posture scorrette e ritmi veloci ma anche per qualsiasi altra persona, vita.

6 Come usare lo yoga?

Le asana sono tante e diverse. Alcune più focalizzate su determinate parti del corpo e altre su altre. Per tanto, come già detto, tutte portano consapevolezza al nostro respiro e al nostro corpo. Con la mia esperienza quotidiana sono riuscita a percepire quelle più adatte per una persona sedentaria. Una persona che ha bisogno di riattivare corpo e liberare la mente.



6.1 Massaggio del piede

Controindicazioni: nessuna specifica.

Lo yoga non è solo asana ma anche contatto, percezione. Ad esempio, il contatto con il piede è qualcosa di magico che purtroppo trascuriamo. Cominciare quindi la giornata o finirla con un bel massaggio è il mio consiglio. Come la consapevolezza, capire quanto può influire il nostro piede sul resto del corpo con semplici gesti, piccole resistenze. Non a caso la medicina alternativa si è specializzata sugli stessi, ovvero la riflessologia plantare.

Il massaggio dei piedi rivitalizza infatti il piede ridandogli tono ed elasticità e inconsapevolmente anche a parti e organi del nostro corpo. Riattivando la circolazione

sanguigna si riattiva anche la circolazione linfatica. Avere i piedi attivi e percepirli tali aiuta in tutta la pratica ma anche nella vita quotidiana.

Unire i palmi delle mani davanti al viso e sfregateli uno contro l'altro per richiamare l'energia ed il calore.

Cominciare con il piede destro.

Con i palmi delle mani sfregare tutte le parti del piede: dorso, pianta, lato interno ed esterno, dita, tallone, malleoli e collo del piede.

Massaggiare con i polpastrelli tutta la pianta del piede con decisione. Come quando si impasta la pizza.

Con il palmo della mano sfregare la punta delle dita del piede (questo ha effetto tranquillizzante ed è utile in caso di mal testa).

Schiaffeggiare tutte le parti del piede (utile per la circolazione: lo schiaffo scalda i piedi e secondo gli antichi maestri avere i piedi caldi significa avere testa fresca e quindi buona salute. Di fatto, i piedi, come le mani, freddi rappresentano un sintomo di mal circolazione).

Con le punte delle dita delle mani unite, come un becco d'anatra, picchiettate tutte le parti del piede anche dove si sentono le ossa.

Soffermarsi sulle parti carnose del piede e "spremerle" con entrambe le mani. Con la stessa energia di quando si spremono le arance per fare la spremuta la mattina.

Appoggiare una mano sul collo del piede e con l'altra muovete la caviglia ruotando il piede tre volte in senso antiorario e tre volte in senso orario, cercare di arrivare alla massima ampiezza di rotazione consentita dalle articolazioni;

Appoggiare una mano sul collo del piede e con l'altra movimentate la caviglia flettendo il piede in avanti (verso il pavimento) e indietro (verso il volto) per tre volte.

Posizionare il pollice della mano o la punta di entrambi i pollici nella fossetta del punto diaframma: premere aumentando gradualmente la pressione durante l'espriro e allentate la pressione all'inspiro, ripetete più volte (utilissimo in caso di ansia, agitazione, peso sullo stomaco).

Con il bordo esterno del palmo della mano sfregare la linea orizzontale di attacco delle dita alla pianta del piede in un verso e nell'altro, ripetete più volte (utile in caso di vertigini, capogiri, cefalea, nervosismo, tensione o dolore al collo);



Sempre con il bordo esterno del palmo della mano, sfregate la linea verticale mediana della pianta del piede in giù e in su più volte (utile in caso di ansia, agitazione, insonnia, ipertensione).

Con le nocche delle dita della mano chiusa leggermente a pugno sfregare in giù e in su tutta la pianta del piede, ripetete più volte (questo ha effetto rivitalizzante per tutti gli organi interni);

Afferrare e svitare verso l'alto ogni singolo dito. Creando spazio tra le articolazioni. Iniziare dall'alluce e terminare con il mignolo.

Intrecciare le dita delle mani con le dita dei piedi. Tenendo fermo i piedi muovere avanti ed indietro le dita, successivamente disegnare ampi cerchi, prima in senso orario e poi antiorario.

Unire come ad inizio massaggio i palmi delle mani davanti al viso e sfregarli uno contro l'altro per richiamare l'energia ed il calore. Appoggiare la mano destra sul dorso del piede e la mano sinistra sulla pianta. Chiudere gli occhi. Percepire il calore. Restare fin quando è abbastanza e donare il massaggio al piede sinistro.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

- √ Il mancato appoggio dei piedi
- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Illuminazione eccessiva
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

6.2 Consapevolezza dei piedi

Controindicazioni: nessuna specifica.

In posizione seduta, piegare le ginocchia ed appoggiare bene le piante dei piedi.

Sollevarlo solo l'alluce e tenere solo le altre dita a terra.

Poi all'opposto, tenere l'alluce al suolo e sollevare le altre dita.

Allungare le gambe e muovere tutte le dita, creando e cercando la maggior flessibilità delle articolazioni.

Le mani sono adagiate con il palmo verso il basso sulle cosce o dietro i glutei come supporto alla schiena che è ben allungata. L'allungamento della schiena parte dal basso, esattamente dall'appoggio degli'ischi che puntano verso il terreno.

Espirare allontanare le punta dei piedi (piede a ballerina).

Inspirare portare le dita verso di noi aprendole a ventaglio.

Ripetere per 10 cicli respiratori.

In posizione eretta, portare i piedi aperti alla larghezza delle anche con entrambi le parti esterne parallele al tappetino al fine di avere le dita convergenti verso l'interno.

Inspirare e pensare di raccogliere delle bricioline con tutte le dita dei piedi e con l'espero lasciare andare la presa immagino che i piedi diventino come burro che si sciolgono sul terreno. Se lo si sente, si può chiudere gli occhi, così facendo la visualizzazione diventa più presente. Eseguire per un minimo di 10 volte.

Questo esercizio porta consapevolezza non solo ai piedi ma a tutto il corpo, eseguendolo con consapevolezza si percepisce cosa succede nel corpo quando i piedi sono contratti e rigidi ma anche quando sono rilassati. Questo ci fa capire come il nostro corpo è collegato e quanto, come i piedi in questo, seppur una parte piccola a confronto di altre, hanno influenza sullo stesso. Per questo il benessere di questo arto è importante.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

- √ Il mancato appoggio dei piedi
- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Lo stress

6.3 Albero (asana per praticanti di medio livello)

Controindicazioni: serie patologie dell'alluce, delle caviglie, delle ginocchia e delle anche.

È un asana di equilibrio perché incrementa una grande sensibilità con il terreno. Aumenta il radicamento. Riequilibra e rinforza la muscolatura dei piedi e delle gambe aiutando così a correggere numerosi difetti posturali e di deambulazione. Infatti avere tutta la pianta del piede omogeneamente appoggiata comporta l'estensione della colonna verso l'alto e perpendicolare al pavimento e la riuscita dell'asana. Diversamente, anche il millimetrico movimento o l'errato appoggio del piede (sulla punta, sul tallone o sui lati), crea un'automatica necessità di compensare il peso dalla parte opposta disturbando l'equilibrio, il corpo oscilla, come un serpente danzante. Puntare la lingua dietro la chiostra dei denti e fissare un punto fisso davanti a noi aiuta notevolmente.

Restare in equilibrio incrementa inoltre la capacità di concentrazione creando armonia interiore, senso dello spazio e del silenzio mentale. Infatti la mente è focalizzata su questo obiettivo che coinvolge tutto il corpo.

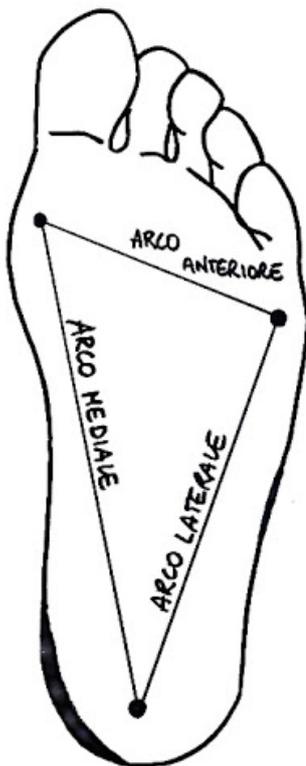
Quest'asana dona leggerezza e flessibilità alle anche ed al bacino creando spazio in queste articolazioni che, soprattutto quando stiamo seduti perdono di mobilità irrigidendosi.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

- √ Il mancato appoggio dei piedi
- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Schermo del pc non in linea con lo sguardo
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

Esercizio di preparazione

Posizione eretta, piedi paralleli e separati alla larghezza dei fianchi. Chiudere gli occhi e sentire il peso ben sparpagliato su entrambe le piante plantari. Percepire bene le corrispondenti percentuali di carico. Ovvero, sentire il triangolo d'appoggio sviluppato dall'appoggio del tallone (50%), alla parte laterale (20%) che va dal tallone al quinto dito, a quello trasversale (30%) che va dal primo al quinto dito.



Sempre con gli occhi chiusi, oscillare a destra e a sinistra, avanti e indietro, captare che cosa succede a livello fisico. Perdo l'equilibrio in certi punti ed in altri mi sento più stabile? Il mio corpo in certi punti compensa irrigidendo altre parti del corpo?

Continuo a fare queste oscillazioni sentendo cosa accade, in tutto il mio corpo fisico ma anche nel mio mentale. Quando il mio corpo si irrigidisce la mia mente è quieta o in allerta anche lei? Continuo fino a rendere i movimenti sempre più lenti e consapevoli. Li rendo sempre più impercettibili fin a portare il mio corpo immobile e ben appoggiato. Percepisco l'equilibrio e benessere, dentro e fuori di me.

Riaprire gli occhi. Portare ora il peso sul piede sinistro, per un maggior equilibrio posso aprire le dita di 10% verso l'esterno. Percepire la sensazione di leggerezza e scarico dal piede destro che automaticamente si solleva leggermente dal suolo. Portare la mano sinistra

al fianco sinistro e la mano destra lungo il copro verso il ginocchio destro. Appoggiare lo sguardo ad un punto fermo davanti a noi circa 1,5 metri. Appoggiare la punta della lingua alla prima rughetta palatale (subito dietro la chiostra dei denti). Quest'ultimi accorgimenti aiutano a mantenere l'equilibrio.

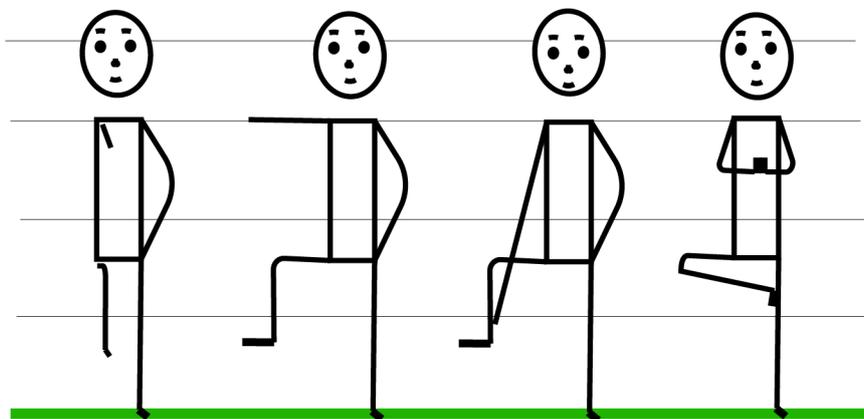
Inspirare, sentire il forte radicamento a terra del piede sinistro, invece (come se fossimo i burattinai di noi stessi) con l'aiuto della mano destra che si solleva all'altezza della spalla sollevare il piede destro, piegando il ginocchio a 90%. Espirare, riaccompagnare verso il basso mano e piede (senza appoggiare a terra). Continuare con questo movimento, condotto dal nostro respiro, aggiungendo la flessione delle dita verso il basso (piedi a ballerina) quando solleviamo il piede e la flessione delle dita verso l'alto (piede a) quando abbassiamo il piede verso terra. Cercare di rendere i movimenti sempre più lenti e fluidi possibile.

Fare un minimo di 10 ripetizioni e terminare con il ginocchio piegato e cambiare movimento. Espirare, portare mano e ginocchio destro verso destra. Sentire l'apertura laterale dell'articolazione dell'anca. Inspirare, tornare con il ginocchio davanti a me, parallelo all'osso dell'anca destro. Qui il tallone è attivo e le dita sono morbide. Continuare con la stessa attitudine precedente. Terminare con il ginocchio davanti a noi e riportare il piede ben appoggiato.

Ripetere lo stesso esercizio con la gamba sinistra, portando quindi tutto il peso sul piede sinistro.

Realizzazione della posizione

A termine della preparazione con la gamba sinistra e portare il peso sul piede sinistro.



Le braccia anche loro sono di aiuto nel bilanciare la postura e possono essere atteggiate in una mudra⁹ a nostro piacimento o portarle nel semplice gesto della preghiera.

Ve ne propongo due:

MUDRA DELLA MEDITAZIONE

Le mani scendono verso il grembo e si aprono in modo tale da sovrapporsi, la mano destra accoglie la mano sinistra e i pollici sono allineati, con le punte unite.

I gomiti sono aperti verso l'esterno e le spalle sono completamente rilassate, come la nostra mandibola.



MUDRA DELLA STABILITÀ

Portare i gomiti a contatto con i fianchi del proprio lato. Piegare entrambi gli anulari verso il palmo delle mani ed adagiarsi sopra i polpastrelli dei pollici. Le altre dita rimangono estese.



⁹ È un gesto simbolico che in varie religioni viene usato per ottenere benefici sul piano fisico, energetico e/o spirituale. Le mudra sono utilizzate nella pratica yoga come completamento di alcuni asana (posizioni) durante le fasi meditative.

Il respiro, in quest'asana ha il suo grande ruolo e compito di aiutarci a radicare. Per questo motivo è sottile e quasi impercettibile per mantenere il centro gravitazionale.

Per gioire dei suoi benefici mantenere la posizione per almeno 5 minuti e fin quando ne abbiamo bisogno.

Ricordandosi di fare la stessa cosa dalla parte opposta, in questo caso con la parte sinistra.

6.4 Elefante (asana per praticanti principianti)

Controindicazioni: disturbi nella parte alta del corpo quali glaucoma, aneurisma accertato, ascessi, vertigini, flogosi nel collo o in organi del capo.

L'elefante è una posizione molto semplice. Anche da fare in ufficio, senza la necessità del tappetino.

È una delle asana più salutari ed efficaci, con il vantaggio di essere realizzabile con facilità. Ha effetti di rilassamento e distensione della colonna vertebrale, risulta tonica per il cuore. Garantisce ossigenazione agli organi della parte superiore del corpo e al sistema nervoso centrale, regalando calma mentale. Il duplice contatto, mani e piedi, con il suolo, stabilizza l'energia del primo chakra legato alla terra (Muladhara).

Permette di sciogliere le tensioni degli arti superiori, quali spalle, collo e braccia. Porta l'attenzione alla colonna vertebrale, specialmente alle vertebre lombari, accompagnandole al rilassamento più profondo. Alla percezione di quanto possono essere contratte e quindi di quanto possono essere rilassate. L'attenzione al respiro aiuta a snocciolare ogni vertebra e sciogliere ogni resistenza della stessa e dell'addome. Gli occhi possono essere chiusi, così da rinforzare maggiormente l'attenzione del respiro, percependo la sua importanza, al fine di poter stare bene in questa posizione che di per sé, è una posizione di rilassamento e anti fatica.

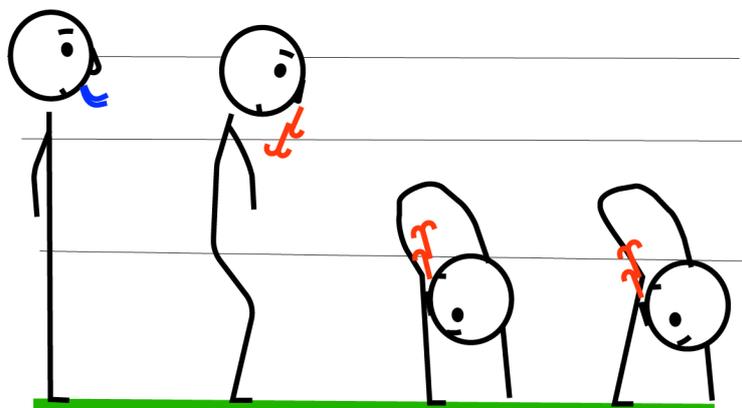
Nell'esecuzione di quest'asana sento la forza dei miei piedi e l'allungamento della mia colonna. Se focalizzo la mia mente ai miei piedi percepisco la leggerezza delle mie spalle, della mia testa e delle mie braccia. Le tensioni e le resistenze che avevo inizialmente a mantenere il mio corpo in quest'asana magicamente svaniscono. Ogni inspiro mi regala la

forza nei piedi e l'allungamento della colonna vertebrale. Ogni espiro invece la spensieratezza di sentirmi pesante, senza resistenza alla forza di gravità, di lasciarmi andare e sentirmi sostenuta dalla terra. La mente è sempre più libera e il respiro sempre più fluido, presente e profondo. Quando ritorno in posizione eretta percepisco il cambiamento. Le mie spalle sono in sede. Le braccia ancora pesanti verso terra. La mia colonna ben allungata verso il cielo e la mia mente libera.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

- √ Il mancato appoggio dei piedi
- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

Realizzazione della posizione



6.5 Aratro (asana per praticanti esperti)

Controindicazioni: sensibilità e squilibri nella pressione arteriosa, disturbi respiratori, debolezza cardiaca, ascessi e situazioni di flogosi nell'area del collo e dal capo, glaucoma, cataratta, aneurismi e artrosi ed ernie cervicali.

Quest'asana distende profondamente la colonna vertebrale e tutto il corpo. Ha un ottimo effetto sulla memoria, la concentrazione e gli organi della testa. È un tonico per il sistema nervoso, gli organi digestivi, la circolazione del sangue e del cuore. Molto rilassante, è da considerare come una posizione antifatica oltre che euforizzante e capace di contrastare con efficacia gli stati depressivi ed il pessimismo. A livello fisico allunga e rilassa il muscolo trapezio¹⁰.

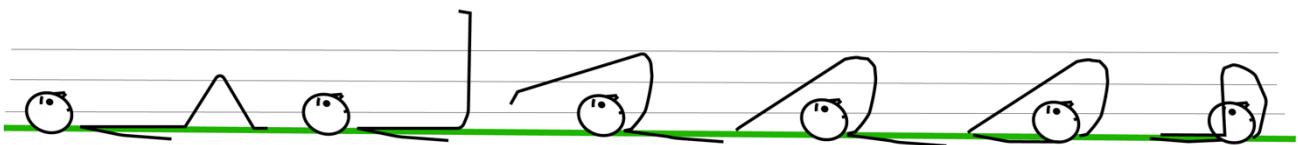
Nell'eseguire quest'asana, sento la rigidità delle mie spalle e le tensioni delle mie gambe scaricarsi a terra. La mia mente rimane sempre più stupita di quanto più focalizzata è al respiro quanto più il corpo dolente si distende e mantiene la posizione senza resistenza. Anzi, beneficiando di questa posizione contrapposta a quella tenuta tutto il giorno. Sentire anche i pensieri e le preoccupazioni andarsene. La mente serena e calma, come il respiro che fluisce in tutto il corpo, particolarmente nella colonna vertebrale. Il corpo, il respiro e la mente diventando un'unica cosa, un grande cuore pulsante di energia e vitalità.

¹⁰ Muscolo costituito da due grossi muscoli striati simmetrici della loggia superficiale, rispettivamente uno per lato, che si collocano nella porzione superiore del dorso. Tracciandone due assi, va dalla nuca alla fine del torace, e da una spalla all'altra.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Schermo del pc non in linea con lo sguardo
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

Realizzazione della posizione



Contro posizione: pesce o ponte. La contro posizione è necessaria al fine di compensare la flessione della colonna e la chiusura del petto.

6.6 Di Durga (asana per praticanti di medio livello)

Controindicazioni: nessuna specifica.

Quest'asana purifica i canali energetici di tutto il corpo. Libera la mente e scarico l'energia negativa (rabbia e aggressività). Aiuta anche in caso di balbuzie.

A me ha aiutato nei momenti di stress e nervosismo dovuto a situazioni lavorative. La mattina, quando sapevo che mi aspettava una giornata particolare, mi liberavo già dalle tensioni affrontando la giornata in modo professionale e con le parole giuste. Quest' asana infatti mi alleggeriva dalle parole e dai pensieri soggettivi regalandomi l'andamento oggettivo necessario per poter prendere la giusta posizione.

Durante il lavoro ci confrontiamo con tanta gente o la stessa gente che ha la sua visione e il suo vissuto. Questo non sempre permette di mantenere l'oggettività, creando quindi screzi evitabili qualora tutti fossimo focalizzati sul lavoro e ci perdessimo sul personale.

Quest'asana oltre ad alleggerirci dei nostri vissuti personali ci aiuta a far scivolare anche quelli degli altri con cui ci confrontiamo quotidianamente o che ci appiccicano involontariamente, incapaci di risolversi da soli.

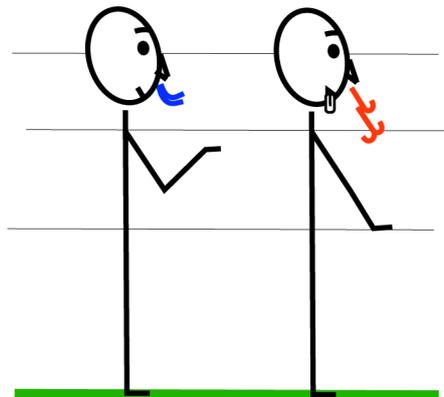
Mi ha aiutata a mantenere la lucidità e le parole giuste nei momenti dove mi sentivo sotto pressione o confrontata con più persone che avevano altre aspettative e visioni. A mantenere la mia linea e l'oggettività della situazione. A vincere la mia timidezza ed insicurezza davanti a persona che sentivo invidiose o incapaci di comprendere il mio essere e il mio agire del tutto oggettivo.

Un bel Di Durga anche la sera per depurarci dalla giornata è una bella liberazione delle tensioni giornaliere. Sciogliere le tensioni, alleviare la rabbia aiuta a fare sonni profondi e tranquilli. Un lavoratore riposato sarà quindi attento ed attivo durante la giornata.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare con?

- √ Il mancato appoggio dei piedi
- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Schermo del pc non in linea con lo sguardo
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

Realizzazione della posizione



6.7 Mani ai piedi (asana per praticanti di medio livello)

Controindicazioni: nessuna specifica, ev. forti dolori alle cervicali.

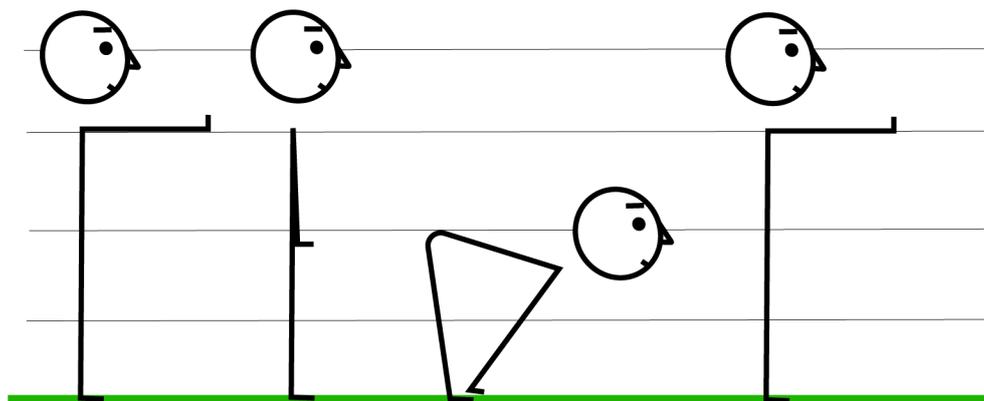
Quest'asana rinforza il respiro e l'intero organismo. Rende elastiche le articolazioni dei arti e del bacino tonificando gli organi addominali, scioglie e distende le gambe e svolge una potente azione sul diaframma e sugli organi addominali. Incrementa la memoria e la lucidità mentale intensificando la concentrazione.

Eseguire quest'asana mi dona armonizzazione nel corpo. Sento l'energia che scorre in modo circolare dentro di me. Consapevolezza nell'allungamento della colonna e nell'allungamento della parte posteriore delle gambe. L'apertura del petto e dello sguardo in avanti regala una sensazione di espansione e di pace. Il respiro aiuta ad espandere il cuore e sciogliere le resistenze di spalle e collo. Il respiro diventa profondo e consapevole. La forza dei piedi aiuta tutto il corpo ad estendersi alla sua massima capacità. La spinta dei piedi viene percepita nell'addome, dove l'ombelico automaticamente si ritrae, come se volesse appiccicarsi come un bottone alla colonna vertebrale. Gli ischi che spingo indietro regalano la sensazione di spazio tra bacino e colonna vertebrale. Una sensazione di estensione avvolge il corpo e la mente.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

- √ Il mancato appoggio dei piedi
- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Schermo del pc non in linea con lo sguardo
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

Realizzazione della posizione



6.8 Distensione posteriore (asana per praticanti principianti)

Controindicazioni: nessuna specifica.

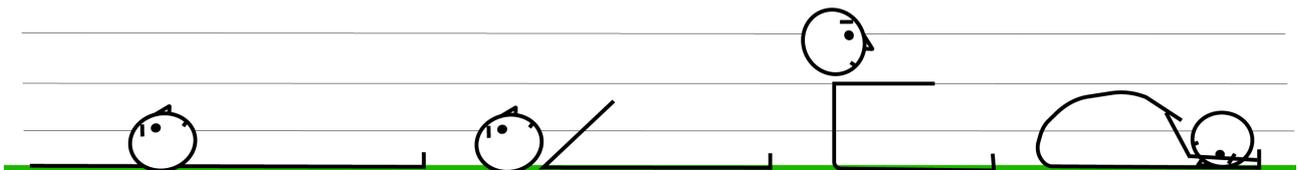
Quest'asana favorisce l'equilibrio emozionale e una migliore gestione delle energie. Regolarizza le funzioni degli organi genitali, dei reni e del fegato. Migliora la circolazione linfatica, la digestione e le difficoltà nelle relazioni. Distende la colonna vertebrale, calma la mente e placa l'intero sistema nervoso. Allunga completamente la muscolatura posteriore dalle dita dei piedi al collo. È correttiva in caso di lordosi, ammorbidendo ed allungando i tessuti.

Quest'asana che di primo acchito può risultare ad alcuni difficilissima come facilissima. Per me era molto faticosa e resistente. Infatti la stessa ci porta sentire l'estensione delle gambe e della colonna. Queste se affrontate con forza e con sfida verso noi stessi ci impediranno benessere e realizzazione della stessa. Qui infatti giocano il respiro e la fiducia che risiedono in noi. Anche la comprensione e l'accettazione dei nostri limiti e la pazienza hanno per me giocato un ruolo molto importante e di aiuto. Ogni giorno poter flettermi un centimetro in più. Opprimente da un punto di vista e dall'altro, a quello a cui davo più energia, motivante e appagante. Con il mio respiro sono stata in grado di allungare la mia colonna che permette al mio busto di flettersi senza resistenza e forza. Portare la mia mente, focalizzata inizialmente a scendere con il busto verso le gambe, ai miei ischi immaginandoli come delle lucine, contribuivano a far allungare la colonna e realizzare la posizione. Respiro e mente direzionata a favore del mio corpo mi hanno portata inconsapevolmente nella posizione. Tenuta per pochi secondi e poi per lunghi minuti al fine di godere dei suoi benefici. Una mente calma, un corpo rilassato e fiducioso verso la madre terra e il proprio Sé.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Schermo del pc non in linea con lo sguardo
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

Realizzazione della posizione



6.9 Matsyendra (asana per praticanti di medio livello)

Controindicazioni: ernie discali, presenza di protrusioni, labirintite, gravidanza, sanguinamento addominale, pancia piena (appena mangiato).

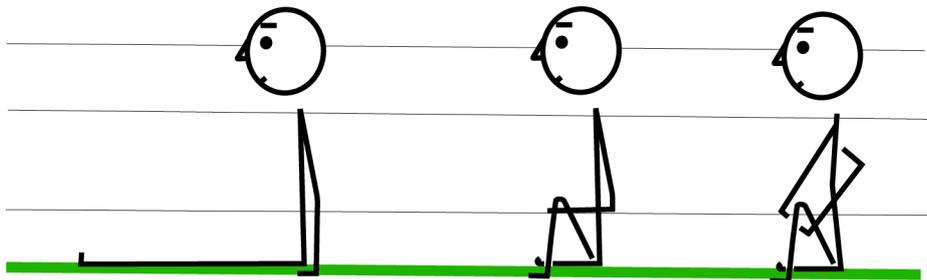
Matsyendra regala benefici e salute alla colonna vertebrale e agli organi addominali. Regola le funzioni di assimilazione ed escrezione agendo specialmente su colon, fegato e milza. È riequilibrante del sistema uro-genitale e di quello ormonale. Favorisce la purificazione del corpo e la sublimazione delle energie. Stimola la circolazione rinnovando il flusso di sangue, aumentando l'ossigenazione, il nutrimento e la purificazione del corpo.

Quest'asana mi piace farla la mattina, a stomaco vuoto, percependo il suo potenziale. Regala flessibilità alla colonna dopo una notte di immobilità. Il respiro anche in quest'asana esegue il suo grande ruolo di accompagnare il corpo nella torsione. La torsione spinale che parte dal basso inglobando tutte le vertebre. Sentire la colonna, in salute, sana e in equilibrio è una priorità per tutti noi lavoratori sedentari, per poter vivere delle giornate in armonia ed arrivare ad un'età avanzata con meno dolori e fastidi possibili. In quest'asana percepivo inizialmente in modo particolare la rigidità della parte lombare, dovuta alle ore passate seduta e in malo modo. Col respiro e la costanza sono riuscita a percepire la resistenza sciogliendolo, giorno dopo giorno. Il beneficio lo sento anche a livello intestinale. Come un massaggio. Infatti, sia la colonna che l'addome, si strizzano come se fossero un asciugamano bagnato. Questo atto è necessario per tenerli in salute, come un asciugamano per asciugare bene deve essere strizzato bene e dai due sensi. Risvegliare il corpo con Quest'asana regala l'energia e la flessibilità a corpo e mente pronti ad affrontare le sfide lavorative.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare con?

- √ Il mancato appoggio dei piedi
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Schermo del pc non in linea con lo sguardo
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

Realizzazione della posizione



6.10 Gatto (asana per praticanti principianti)

Controindicazioni: seri problemi a polsi e ginocchia.

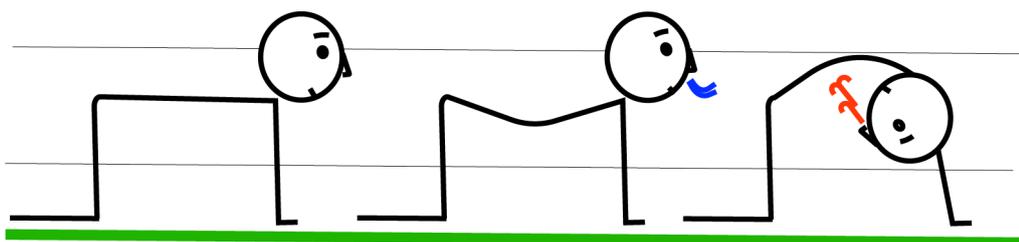
La posizione del gatto è di facile e gradevolissima esecuzione. Dona una profonda consapevolezza dell'area pelvica e addominale. Approfondisce il respiro, decontrae il diaframma e stimola la peristalsi intestinale. Mobilizza e riattiva in modo dolce e profondo tutta la colonna vertebrale, il bacino e la muscolatura del tronco.

Eeguire il gatto mi ricorda la flessibilità della mia colonna ma anche la debolezza dei miei polsi che oggi non sento più. Praticando gli stessi si sono fortificati. Anche sparpagliare il peso in modo omogeneo gli alleggerisce. Quest'asana fortemente accompagnata del respiro, fluisce in tutta la colonna partendo dai piedi e terminando dal capo. Il respiro si prende cura anche della mente. Si percepiscono gli organi interni addominali che prendo spazio quando inspiro e l'ombelico cerca la terra e con l'espiro che si contraggono. Una dolce pulsazione per mantenerli in salute. Le mani e i piedi che spingo a terra donano un senso di radicamento e forza che si espande dal basso verso l'alto. Un asana perfetta per un risveglio mattutino di mente e corpo.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Schermo del pc non in linea con lo sguardo
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

Realizzazione della posizione



6.11 Cobra 1 (asana per praticanti principianti) e 2 (medio livello)

Controindicazioni: Ernia del disco, iperlordosi della regione lombare, lombalgia e sciatalgia in fase acuta, insonnia, gravi patologie a polsi, caviglie e zona addominale. (Per il cobra 2, l'1 non ha particolari controindicazioni se eseguita correttamente e con attenzione).

Il cobra è un asana energizzante e stimolante, favorisce la purificazione del corpo e la regolazione del peso in eccesso. Tonifica in particolar modo l'area perineale, i glutei e la schiena. Attiva i reni, il sistema digestivo e nervoso. Molto utile per problemi di digestione, irregolarità nel ciclo mestruale e disturbi nell'area uro-genitale. Rinforza il pavimento pelvico. Migliora il portamento e, a livello psichico, facilita il superamento di inibizioni quali la timidezza e la pigrizia. Rivitalizza il rachide e rinforza tutta la muscolatura dorsale.

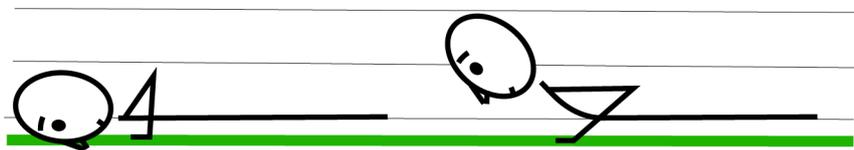
Eseguo il cobra la mattina perché mi dona forza e apertura. Stimola infatti l'apertura del petto e le spalle scendo in loro sede. Percepisco l'energia che parte dall'alluce e fluisce in tutta la colonna. La eseguo in dinamica e poi in statica, godendone tutti i benefici che mi accompagnano tutta la giornata. L'apertura del petto regala infatti amore infinito a noi stessi, energia per noi ma anche che condividiamo, consapevolmente ed inconsapevolmente, a chi ci sta attorno. Iniziare la giornata con il cuore leggero, calmo e accogliente è un valore aggiunto per noi e per chi ci sta attorno.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

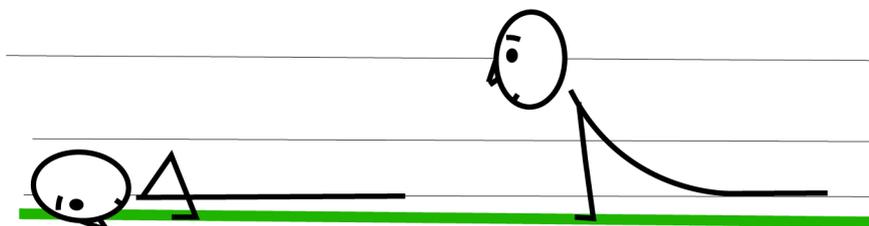
- √ Il mancato appoggio dei piedi
- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Schermo del pc non in linea con lo sguardo
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

Realizzazione della posizione

Cobra 1



Cobra 2



6.12 Ostrica (asana per praticanti principianti)

Controindicazioni: Nessuna specifica.

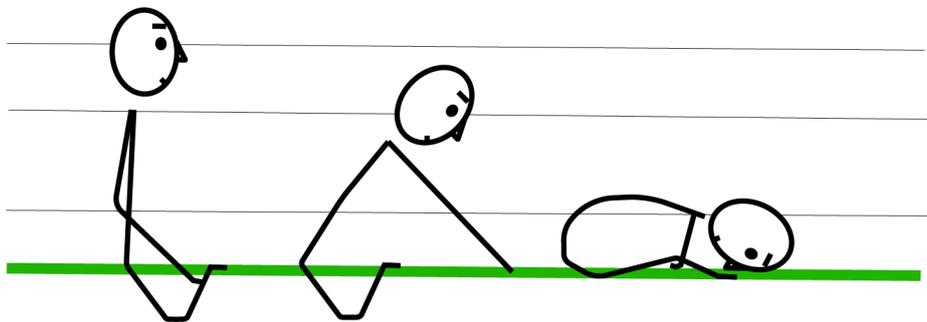
L'ostrica riposa il cuore e porta benefici anche alla colonna vertebrale, al sistema nervoso, ai reni, agli organi escretori e all'apparato genitale. Aiuta a decontrarre tutta l'area dell'inguine e delle anche, spesso sede di tensioni inconsce. Favorisce la riduzione del grasso e dei ristagni nella zona dei fianchi e cosce. Il suo beneficio principale è regalare e favorire una profonda interiorizzazione, il silenzio mentale e la consapevolezza di noi stessi. È un'asana di rilassamento ed un'unione di noi stessi; la posizione delle braccia e delle gambe ci separa, anche simbolicamente, da qualsiasi azione possibile e favorisce un naturale distacco della mente dagli oggetti esterni, generando la calma e il recupero energetico.

Quest'asana di chiusura di mente e corpo mi riporta alla mia natura. L'immaginare di essere davvero un'ostrica coccolata dalle onde del mare mi calma e mi distende. Mi tranquillizza e mi regala le giuste frequenze per ritrovare l'equilibrio dopo giornate veloci, piene di richieste ed aspettative. Lavorare in ufficio e confrontarsi con altra gente vuol dire avere la mente occupata e preoccupata di non essere in grado o di non fare giusto. L'ostrica mi tranquillizza, mi ricorda i miei potenziali ed il mio modo di agire. Quando interiorizziamo chi siamo, ogni situazione è più semplice da affrontare. Più ci focalizziamo su noi stessi più rendiamo stabile e forte il nostro essere. Come un'ostrica, che per lungo tempo, chiusa e infondo al mare, lavora su se stessa e quando viene confrontata da una fonte esterna di disturbo genera, come mezzo di difesa, la perla più bella. Noi possiamo fare la stessa cosa, dedicarci a noi poi regalare il meglio di noi, a noi, per salvaguardare il nostro benessere e agli altri per regalarli un sorriso di speranza.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

- √ Il mancato appoggio dei piedi
- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Schermo del pc non in linea con lo sguardo
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

Realizzazione della posizione



6.13 Foglia (asana per praticanti principianti)

Controindicazioni: gravidanza.

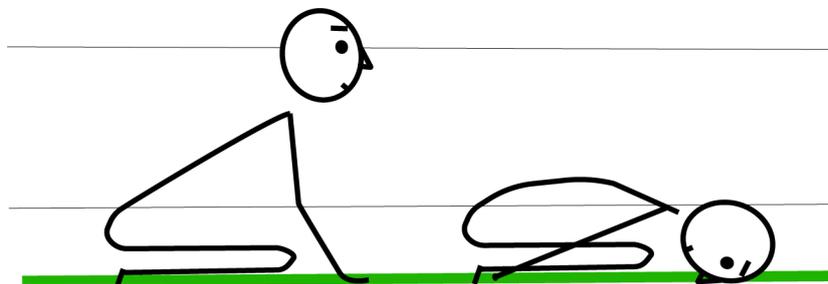
La foglia è un asana molto semplice ma che regala molti benefici. È spesso usata come contro posizione proprio perché migliore e affina la consapevolezza della respirazione addominale favorendo il rilassamento psicofisico e la quiete mentale. Distende in profondità la regione lombo - sacrale e gli organi della regione addominale e pelvica.

La foglia mi piace eseguirla per riequilibrare i miei stati di ansia riportando la mia respirazione nell'addome. Riequilibrando il mio respiro, la mia mente si acquieta. Mi permette di avere una mente serena e vuota, pronta ad accogliere le esigenze personali e della famiglia e potermi concedere ad un sonno restauratore. Quest'asana permette anche il contatto con la terra, il poterla sentire come sostegno. Poter rilassare la pancia e sentire la testa e le spalle che cadono pesanti verso il tappetino é una coccola per mente e corpo. Percepire il respiro che crea spazio tra ogni vertebrale della colonna è davvero piacevole e rilassante.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

- √ Il mancato appoggio dei piedi
- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

Realizzazione della posizione



6.14 Purificazione dello sguardo (esercizio per praticanti principianti)

Controindicazioni: nessuna specifica.

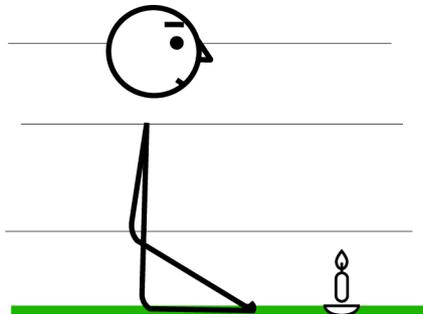
Il Trataka, è un atto di purificazione che avviene tramite lo sguardo. Sviluppa la concentrazione, liberando la mente e creando spazio vuoto. E' una pratica semplice, ma potente. È preferibile farla la sera, prima di andare a dormire o nei momenti di stress o quando si studia.

A me piace farla la sera, guardando la fiamma di una candela piuttosto che un altro oggetto che mi trasmetta la calma. Rilascia quella sensazione di chiarezza e lucidità, anche mentale. La vista sembra più ampia e presente. I momenti di vista e pensieri sfuocati sono stati chiariti, illuminati e definiti. La respirazione va ad ammorbidire in modo profondo tutti i miei organi. Tutte le resistenze e gli sforzi giornalieri scivolano via con le nostre lacrime. La sensazione di liberazione è profonda, tangibile. Prendiamo contatto con i nostri occhi, ci rendiamo conto di quanto può influenzare la vista sul nostro corpo, sulla nostra mente e la nostra anima. Termino sempre l'esercizio quando per me è abbastanza, riportando quell'immagine luminosa dentro di me. Sento pulsare dentro di me quella luce, quella piccola luce di quella fiammella che è in grado di illuminare tutto il mio corpo e farmi sentire il suo calore. Un calore e una luce avvolgente che mi coccola accompagnandomi nel mondo dei sogni.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

- √ Il mancato appoggio dei piedi
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Illuminazione eccessiva
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

Realizzazione della posizione



6.15 Addominale prona (pranayama per praticanti principianti)

Controindicazioni: nessuna specifica.

Questa respirazione è benefica per la mobilizzazione del diaframma. Massaggia i visceri e gli organi addominali. Rilassa e distende la regione lombo-sacrale e porta consapevolezza dell'addome, del respiro e del rallentamento delle frequenze mentali.

Eseguo questa posizione la mattina a stomaco vuoto o la sera appena arrivo a casa. La mente prende contatto con la respirazione profonda e pronunciata nell'addome. La stessa tranquillizza. Regala pace e benessere. Il respiro diventa una coccola per mente e corpo. Il corpo diventa sempre più pesante ed abbandonato alla terra. Iniziare la giornata con la respirazione addominale mi aiuta a mantenerla anche durante la giornata. Soprattutto nei momenti di stress, portare il respiro nell'addome aiuta a riprendere in mano la situazione ed affrontarla con lucidità, senza ansia e paura.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

- √ Il mancato appoggio dei piedi
- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

Realizzazione della posizione



6.16 Spolverare le spalle (pranayama per praticanti principianti)

Controindicazioni: nessuna specifica. Per tanto chi soffre di cardiopatia applica una respirazione continua tralasciando la fase di apnea.

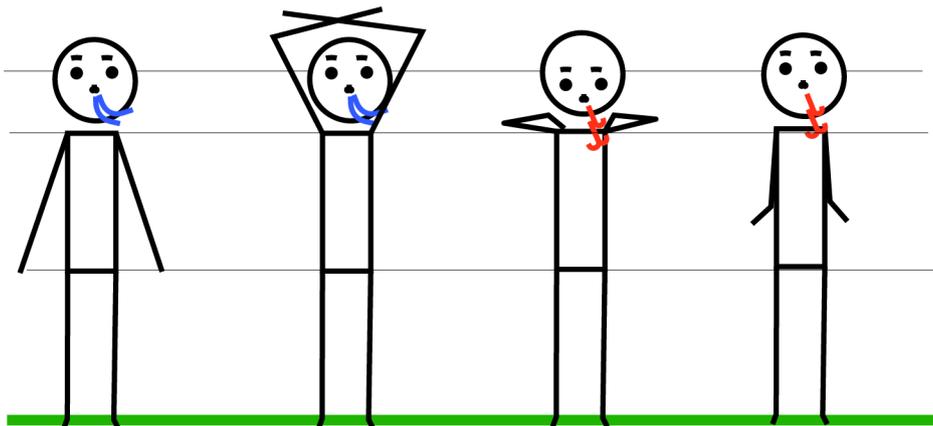
Questa respirazione ha un'azione di profondo rilassamento psicofisico. Aiuta a perfezionare la respirazione completa migliorando la sinergia respiro – movimento. Intensifica la capacità di attenzione.

Questo atto di spolverare le spalle mi aiuta a togliere tutti i pesi che mi porto sulle spalle. Ad ogni ciclo immagino qualcosa di diverso da lasciare andare o la stessa cosa fin che non la sento scomparsa. Questa respirazione è potente già dal primo ciclo completo, le spalle scendono e sono più rilassate. Più tempo la pratico più la sensazione di alleggerire si incrementa in me. Alleggerire le spalle vuol dire alleggerire anche la mente, perché di fatto, nel lavoro d'ufficio e nella vita in generale, sono più i pesi che ci porta la nostra mente che i pesi che portiamo realmente. Liberarci qualche volta di tutti i nostri esseri (essere chi lavora, un genitore, un figlio, una sorella, un fratello, un marito o una moglie, chi cucina, chi lava,...) trovando così il nostro essere più profondo, la nostra essenza. Sentirci liberi di essere ciò che siamo senza dovere essere ciò che dobbiamo per vivere la vita. Poterci ogni tanto sentirci spensierati e fieri dell'essere che siamo e che ci permette di essere tante (troppe) cose. Avere le spalle libere, leggere e mobili ci permette di scegliere quale peso portare, quando e come. Le spalle oltre a portare ci permettono pure di accogliere, di abbracciare. Scarichiamole quindi da tutto ciò che ci ostacola da quello che vogliamo essere e che vogliamo accanto a noi.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

- √ Il mancato appoggio dei piedi
- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

Realizzazione della posizione



6.17 Sole che sorge e tramonta (pranayama per praticanti avanzati)

Controindicazioni: forti cervicalgie, cardiopatie, lombalgie in fase acuta, alcune forme di ernia del disco, vertigine e labirintite, dolori alle ginocchia e donne in gravidanza.

Questo pranayama perfeziona la respirazione completa e la sinergia del respiro con il movimento del corpo. Non dona solo sollievo fisico ma anche mentale, psicosomatico.

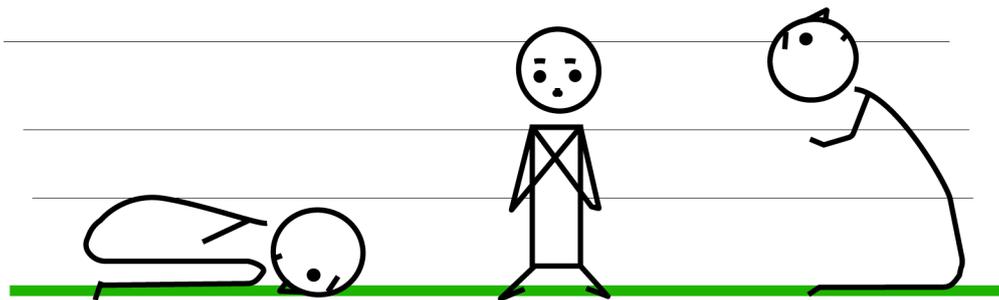
Infatti l'esecuzione viene accompagnata da un'immagine mentale che, attraverso la stessa, la psiche la integra con il movimento a tal punto di farla entrare come una luce che ci avvolge sino al nostro nucleo cellulare. Ci accompagna a percepire consapevolmente quello che accade quando apriamo e chiudiamo le nostre spalle. Ci fa sentire la leggerezza ed il benessere quando apriamo il cuore all'universo ma anche l'importanza di chiuderci, di abbracciare e portare dentro di noi quello che abbiamo accolto per poi ridarlo e riprenderlo. Apprendiamo l'arte di dare agli altri e donare a noi stessi con un semplice gesto. Un gesto rivolto alla natura ed al suo ritmo. Riconquistiamo uno stato di quiete, lo stato della vita, di vivere, dell'unione del bene e del male, del caldo e del freddo, della luce e del buio. L'unione di due opposti che si compensano che permettono la vita con il riposo e con l'attività. Che ci portano alla riflessione che non è giusto chiudersi ma neanche essere solo aperti. Che è meglio trovare l'equilibrio tra apertura e chiusura. Sentirne la sensazione ed essere consapevoli delle stesse ci permette di saper chiudere ed aprire il nostro cuore al momento per noi ideale.

Mentre eseguo quest'asana percepisco l'importanza delle fondamenta (piedi e gambe) uniti ad un addome forte e attivo che, insieme, sostengono la parte alta del corpo. Questa, grazie alla forte energia dal basso verso l'alto, s'inarca automaticamente e senza forza.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

- √ Il mancato appoggio dei piedi
- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

Realizzazione della posizione



6.18 Si o si (pranayama per praticanti principianti)

Controindicazioni: labirintite, vertigine, artrosi cervicale.

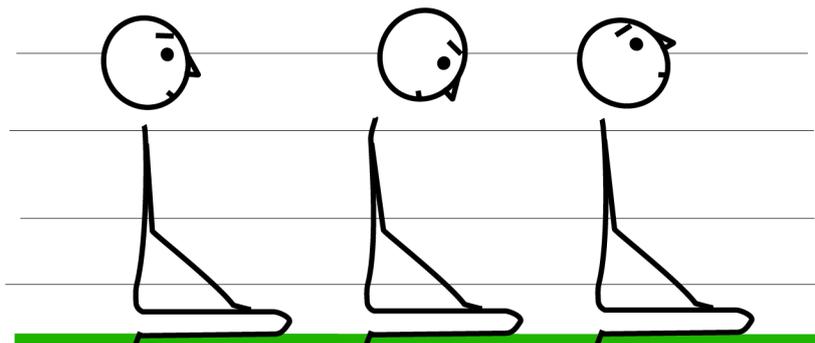
Questa respirazione favorisce una relazione corretta e sinergica tra la testa e il piano mentale con il resto del corpo e delle funzioni. Dona mobilità delle cervicali prevenendo i disturbi nell'area del collo e delle spalle. Migliora le capacità espressive e favorisce lo stato di rilassamento (Alfa, 8-13 Hz).

Quando eseguo questa posizione sento beneficio anche alle spalle e alla mandibola, entrambi si rilassano. La mente concentrata sul respiro si chiarifica. Il respiro scioglie ogni tensione e crea una connessione con l'intero corpo.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

- √ Il mancato appoggio dei piedi
- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

Realizzazione della posizione



6.19 Purificante il cranio (pranayama per praticanti di medio livello)

Controindicazioni: disturbi cardiaci e polmonari, gravi patologie dell'apparato digerente ed addominali (es. sanguinamenti, ulcere, ...).

Questa respirazione porta anche ad uno stato di meditazione ed incrementa la funzione digestiva. Molto utile in caso di pigrizia, demotivazione, stanchezza e poco attivi. Purifica tutte le vie respiratorie. È molto energizzante e predispone la mente alla concentrazione oltre che alla meditazione.

Questo pranayama va eseguito preferibilmente a stomaco vuoto. Durante l'esecuzione si percepisce il collegamento dello stomaco con la parte alte del copro. Infatti, muovere l'addome verso la colonna e poi verso l'alto va pulire la mente. Si percepisce proprio l'unione delle varie parti del nostro corpo. Di quanto hanno influenza su altre seppur diverse e lontane. Avere la mente libera o liberarla dopo una giornata di lavoro mentale è fondamentale al fine di scaricare anche le tensioni emotive e poter essere di nuovo lucidi.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

- √ Il mancato appoggio dei piedi
- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

6.20 Calabrone (pranayama per praticanti di medio livello)

Controindicazioni: patologie infiammatorie alla gola, persone con problemi / stati psichici alterati, labirintite, mal di testa forte in quel momento, pressione bassa.

Questa respirazione insegna a respirare lentamente ed allungare la durata del respiro. Migliora la voce e previene patologie alla gola grazie al fatto di socchiudere la gola portando il mento verso lo sterno. Benefica per chi soffre di mal di testa (non fare in pieno sintomo) ed insonnia.

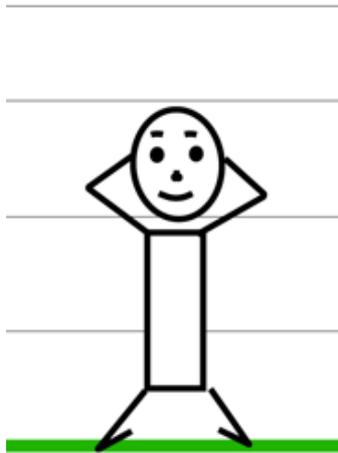
Praticare questo pranayama la sera o nei momenti di stress aiuta a riequilibrare la mente e le sue frequenze, tranquillizzandole. L'esecuzione può avvenire con o senza orecchie tappate, con, diventa più interiorizzante, si percepiscono meglio le vibrazioni rilasciate dalla nostra bocca. Quest'asana porta consapevolezza del potere delle vibrazioni che pervadono internamente l'area del collo, spalle, nuca, viso e cavità cranica.

Le vibrazioni dall'alto scendono verso il basso dando la sensazione di radicamento quanto di espansione.

Quali scorrette abitudini del lavoro in ufficio vado a compensare/migliorare?

- √ Il mancato appoggio dei piedi
- √ Accavallare le gambe
- √ Stare seduti tante ore
- √ Schiena non appoggiata allo schienale
- √ Gomiti non appoggiati
- √ Spalle in avanti e/o verso le orecchie
- √ Mangiare in ufficio lavorando
- √ Lo stress
- √ L'aria viziata

Realizzazione della posizione



6.21 Meditazione stagionale

Una bella meditazione all'aria aperta (se la stagione o la meteo non lo consente, va bene anche in un posto chiuso possibilmente lontano da rumori e fonti di distrazione) ci aiuta a nutrire i polmoni di aria fresca e pura e far riossigenare il cervello. La chiarezza mentale ci regala energia e spirito lavorativo che vengono a mancare quando la mente è satura e stanca. La freschezza riattiva anche la circolazione.

Trovare un qualsiasi posto e posizione confortevole seduta dove poter concentrare la mente in un punto preciso.

Dapprima osservare che non vi siano tensioni e rumori esterni. Percepire la calma e la regolarità del proprio respiro. Nulla a questo punto potrà creare disturbo se la mente è bene concentrata su un pensiero preciso.

In primavera

Immaginare di essere su un prato e pensare ad un fiore che vi piace molto. Immaginatelo davanti a voi ed esaminatelo attentamente. Guardate la sua forma, la sua grandezza, il suo colore. Portare l'attenzione ad ogni singolo petalo ed osservarli uno ad uno per poi guardare i pistilli nel centro del fiore. La mente è presente, occupata ad occuparsi del fiore, di scrutare ogni suo splendore. Non avrà la possibilità di divagare. Proseguire con la meditazione

attivando altri sensi come quello dell'olfatto sentendo il profumo del fiore che entra nelle vostre narici o quello del tatto, immaginando di poterlo sfiorare delicatamente con le mani, sentirne la morbidezza.

La sensazione sarà piacevolissima, vi sembrerà di essere voi stessi quel fiore. Il respiro sarà sempre più armonico, lungo e completo. La testa vuota e riossigenata.

In estate

Immaginare di essere su una spiaggia di sabbia fina e pensare al mare o un laghetto di montagna. Immaginatelo davanti a voi ed esaminatelo attentamente. Guardate la sua forma, la sua grandezza, il suo colore. Portare l'attenzione all'acqua ed osservarla attentamente, nella sua purezza e chiarezza. La mente è presente, occupata ad occuparsi di scrutare cosa c'è oltre l'acqua limpida, il fondo dove vi sono sassi levigati per il lago e magnifici coralli per il mare. Non avrà la possibilità di divagare. Proseguire con la meditazione attivando altri sensi come quello dell'olfatto sentendo il profumo del sale per il mare e il profumo dell'aria fresca di montagna per il lago, che entra nelle vostre narici o quello del tatto, immaginando di poterlo sfiorare delicatamente l'acqua con le mani, sentirne la freschezza.

La sensazione sarà piacevolissima, vi sembrerà di essere voi quell'acqua. Il respiro sarà sempre più armonico, lungo e completo. La testa vuota e riossigenata.

In autunno

Immaginare di essere in un bosco, sulle foglie appena cadute e pensare ad un albero con le foglie colorate. Immaginatelo davanti a voi ed esaminatelo attentamente. Guardate la sua forma, la sua grandezza, il suo colore. Portare l'attenzione alla sua corteccia ed osservarla attentamente, nella sua forza e robustezza. La mente è presente, occupata a scrutare ogni segno, linea, sporgenza di quella corteccia. Non avrà la possibilità di divagare. Proseguire con la meditazione attivando altri sensi come quello dell'olfatto sentendo il profumo della resina, che entra nelle vostre narici e/o quello del tatto, immaginando di poter sfiorare delicatamente le foglie e la corteccia sentendone la loro consistenza.

La sensazione sarà piacevolissima, vi sembrerà di essere voi quell'albero. Il respiro sarà sempre più armonico, lungo e completo. La testa vuota e riossigenata.

In inverno

Immaginare di essere in cima ad una collina innevata e pensare al sole, che è caldo anche in pieno inverno. Immaginatelo davanti a voi ed esaminatelo attentamente. Guardate la sua forma, la sua lucentezza e il suo splendore. Portare l'attenzione ai raggi, che si espandono nel cielo, che arrivano fino a terra, che illuminano tutto il mondo. La mente è presente, occupata ad occuparsi di capire se questi raggi hanno un una fine o sono infiniti. Non avrà la possibilità di divagare. Proseguire con la meditazione attivando altri sensi come quello del tatto sentire il nostro corpo scaldarsi e quello dell'udito, ascoltando la neve che si scioglie al sole.

La sensazione sarà piacevolissima, vi sembrerà di essere voi il sole. Il respiro sarà sempre più armonico, lungo e completo. La testa vuota e riossigenata.

7 Analisi

Analizzando e spiegando ogni esecuzione di asana e pranayama e paragonandole ai disturbi del lavoro sedentario e davanti al computer ci si rende conto che tutte, seppur diverse tra esse, agiscono almeno su 8 dei seguenti punti:

1. Il mancato appoggio dei piedi
2. Accavallare le gambe
3. Stare seduti tante ore
4. Schiena non appoggiata allo schienale
5. Gomiti non appoggiati
6. Spalle in avanti e/o verso le orecchie
7. Schermo del pc non in linea con lo sguardo
8. Mangiare in ufficio lavorando
9. Illuminazione eccessiva
10. Lo stress
11. L'aria viziata

Tutte contemplano il fattore dell'aria viziata che viene inclusa seppure non vengano eseguite all'aria aperta, per fare yoga, ossigena il corpo perché viene data la giusta importanza al respiro. Praticare yoga fuori, sarebbe un valore aggiunto, amplificherebbe l'ossigenazione che già avviene praticando.

Quest'analisi fa capire quanto sia potente lo yoga e quanto collegamento vi è nel nostro corpo. Infatti ho scelto solo una decina di asana e una decina di respirazioni. Quando sfogliavo il mio classatore di studio ne trovavo ancora altre. Occuparci di una parte influenza l'altra. Occuparci del nostro corpo vuol dire far fluire in modo uniforme e scorrevole le nostre energie necessarie per essere i più performanti. Avere mente e corpo in equilibrio e direzionati in modo uguale aiuta la persona a prendere le scelte giuste, a capire dove fermarsi e dove invece agire.

Quest'analisi dimostrerebbe che qualsiasi asana può essere di aiuto ad una persona sedentaria perché va a risvegliare tutte le parti del corpo che durante il giorno rimangono immobili. Immobili sono anche gli occhi e i pensieri direzionati solo sul lavoro. Portare gli occhi al servizio del corpo accompagnandolo nelle diverse posizioni inusuali vuol ricordargli le varie direzioni che possono essere intraprese. Le varie possibilità che vi sono. Nel lavoro e nella vita.

Fare yoga aiuta sempre la mente ed il respiro perché sono focalizzati nella lentezza e nell'attenzione del corpo. Percepire e sentire il corpo, vuol dire ascoltarlo nella sua possibilità di movimento e nei suoi limiti.

8 Conclusione

L'impegno personale di oggi diventa il destino di domani. Impegno e destino sono quindi un'unica cosa, unita grazie alla nostra volontà e consapevolezza.

Essere consapevoli del corpo e del respiro vuol dire essere consapevoli del proprio lavoro.

Lavorare in ufficio davanti al computer, come guardare la tv e stare ore davanti al telefonino e tablet può essere davvero dannoso a lungo andare se non fatto nel modo corretto.

Integrare lo yoga regolarmente e giornalmente é benefico e doveroso per restare in salute.

Può sembrare non facile integrare lo yoga nella nostra vita come cambiare postura, ma nulla lo è. Il difficile è creare l'automatismo.

Siamo abituati al nostro comfort, all'automatismo che abbiamo seguito fino ad oggi, seppur ci ha creato difficoltà, non cambiarlo è (era) più semplice. Perché all'inizio, cambiare qualsiasi cosa, seppur in positivo vuol dire fare fatica. Fatica perché ci vuole tempo, impegno e costanza. Come per qualsiasi cambiamento!

Ma sono sicura che quando i risultati si vedono poi è un automatismo automatico. Succede. Accade che il nostro corpo lo sente, ne risente, lo richiede quando è assente e ne percepisce quando viene eseguito.

Un benessere fisico che aiuta la mente perché occupata a seguire il respiro. Il respiro che scioglie ogni tensione e ogni confine rendendo ogni giorno, respiro dopo respiro il nostro elastico e comodo in ogni asana. Anche qui, parliamo dell'unione, l'unione di diverse funzioni del nostro corpo che collaborano tutte alla stessa insegna, quella del benessere che possono realizzare solo se collaborando. Perché con il solo respiro, ossigeno il mio corpo ma se respiro muovendo una parte del mio corpo ho già creato qualcosa, ho già unito le forze. E se solo muovendo una parte del corpo senza respiro, vuol dire provare a muovere qualcosa con forza e trovare resistenza, invece col respiro scopro la dolcezza della forza e quanta flessibilità si racchiude nel mio corpo.

Fare yoga, regalandosi anche pochi minuti durante il giorno fa la differenza su tutta la giornata. Fare yoga la mattina dopo essersi lavati i denti deve essere un'abitudine come la

colazione e questa, dopo la partica diventa automaticamente più gustosa, sana ed energizzante. Perché quando il corpo sta bene richiede cose, come anche cibo, che lo fa stare bene, che lo mantiene tale. È tutto “da una cosa nasce una cosa”. È tutto un susseguirsi di unioni, di unioni improntate ad un benessere generale.

Così anche il nostro lavorare sarà più sano seppure davanti al computer. Perché avremmo un corpo e una mente consapevole. Che sapranno autocorreggersi. Sapranno fermarsi prima di farsi male. Sapranno regalarsi una pausa nel momento e modo giusto, iniziare e finire le giornate ascoltando le necessità del proprio corpo.

Fare yoga aiuta noi ma anche le persone che ci stanno attorno, che ci percepiranno più sereni e più equilibrati anche in una situazione sconsigliata. Affrontare con equilibrio e pace interiore una situazione fuori dalla quotidianità è più semplice. È come essere un albero robusto, con radici forti e ben radicate nel terreno, in mezzo ad una tempesta che si flette dove lo muove il vento forte senza rompersi. Vuol dire essere plasmabili, senza dimenticarsi delle proprie radici, della propria natura. Perché lo yoga è un conoscersi, un conoscersi a fondo, nei limiti e nelle qualità. Accettarli e conoscerli entrambi, coltivandoli per essere forti e sicuri di se stessi. Perché conoscere e rispettare un nostro limite vuol dire fermarsi al punto giusto e chiedere l'aiuto di qualcun altro. Vuol dire essere saggi.

“L'unione fa la forza” è un motto molto sentito, anche nel lavoro d'ufficio tra colleghi e questo può essere anche usato tra noi e tutte le nostre parti del corpo, come tra il nostro corpo fisico e quello psichico. Il tema dell'unione si presenta spesso, infatti è importantissimo quanto potente, nel bene e nel male. Quando non ci prendiamo cura di una parte del nostro corpo questa influenza un'altra e poi un'altra ancora ma questo vale per fortuna anche al contrario. Quanto un sintomo può essere causato da diversi fattori e quanto un esercizio yogico possa aver influenza più fronti.

Lo yoga propone davvero tante varianti, attivanti o rilassanti. Quindi è possibile praticarlo la mattina o sul pranzo per spezzare la giornata ed attivare i muscoli. La sera invece per portare quiete alla mente e distensione ai muscoli.

Lo yoga ci permette di controbilanciare la posizione seduta e tutte quelle che teniamo la maggior parte del giorno. Ci permette di portare il nostro corpo in tutte le flessibilità possibili per mantenerlo sano e resistente.

Abbiamo visto che due potenziali problemi che peggiorano la vita lavorando in ufficio sono la debolezza dei muscoli e l'accumulo di stress. Lo yoga come abbiamo potuto costatare aiuta entrambi, rinforzando i muscoli e supportando la mente.

Il movimento del corpo per eseguire le asana dona la forza ai muscoli e contemporaneamente produce un forte effetto anti stress, dovuto al rilascio di sostanze anti infiammatorie e rilassanti.

Non è un caso che molti manager ad alta responsabilità inizino le loro giornate con degli allenamenti fisici. Fare yoga vuol dire aggiungere all'attività fisica anche il relax a mente e corpo che aiuta ad essere più lucidi nelle decisioni, e meno condizionati dallo stress nervoso.

Può nascere il dubbio su quali asana fare, il mio consiglio: quella che ti piace e ti dà soddisfazione, e che puoi portare avanti nel tempo senza problemi. Ce ne sarà sicuramente più di una che suscita interesse e benessere, quindi alternarle di giorno in giorno è ottimo. Perché lo yoga ci insegna anche la fantasia, la diversità e la plasmabilità.

Fare yoga è un regalo per la nostra vita presente ma anche per il futuro. Perché una disciplina che si migliora nel tempo e col tempo. Ci insegna anche il rispetto, l'attesa e la soddisfazione. Il rispetto del nostro corpo e dei suoi ritmi. L'attesa di poter raggiungere una posizione che prima ci sembrava lontanissima. La soddisfazione di esserci arrivati e di poter credere in noi stessi. Di poter captare la forza del respiro, un atto così semplice e spontaneo, quando viene ascoltato, percepito, usato e direzionato.

Quando si comprende questa magica disciplina e la si combina con la vita d'ufficio si rileva sorprendente. A volta anche, logorante perché non vi è sempre (mai) il tempo di poterla eseguire come si vorrebbe. Ma col tempo si riesce ad organizzare la vita meglio, dandoli più spazio o lo spazio necessario, sufficiente. Inizialmente volevo e pretendevo di eseguire un'ora di yoga al giorno. Questo era abbastanza frustrante perché non riuscivo a ritagliare sempre ogni giorno un'ora. Piano piano mi sono resa conto che oltre alla quantità era importante anche la qualità. La focalizzazione della mia mente nel qui e nell'ora che non ero capace a fare quando ci dedicavo più del tempo che potevo. La stessa infatti navigava già in quello che dovevo fare e non avevo fatto, non portando quindi i frutti che volevo raccogliere. Quei frutti invece che raccolgo oggi praticando giornalmente ma per il tempo

che posso, che mi permette di occuparmi anche al lavoro e alla vita personale. Ogni giorno mi regalo le asana e/o le respirazioni che il mio corpo mi richiede.

Da quando inizio la giornata con il corpo presente ed attivo la mia giornata è diversa. Io sono diversa. Perché il lavoro è il medesimo ma affrontato con un altro spirito. Perché lavorando con e sul corpo si va a lavorare anche la mente e l'anima. Prima, quando la giornata era intensa arrivavo a casa esausta perché durante il giorno lo stress mi travolgeva. Ora il mio corpo e la mia mente sono più equilibrati e mi permettono di affrontare lo stress in modo diverso. Arrivo la sera che, oltre ad essere contenta e soddisfatta, sono soprattutto senza peso. Infatti, la pratica della mattina ritorna durante la giornata. Un corpo e una mente leggera ed equilibrata contrastano meglio il peso dello stress. A volte lo anticipano pure con soluzioni ed organizzazioni diverse. Prendersi tempo per noi durante la giornata, mattina – pranzo -sera, è fare il sette al lotto. Bastano davvero pochi minuti ma mirati e la mente viene resettata, pronta ad accogliere e stoppare ciò che è nocivo. Stoppare ciò che è nocivo ritornandolo al mittente aiuta anche allo stesso perché ne prende consapevolezza. Ritorniamo all'unione. La consapevolezza che generiamo in noi la doniamo all'altro e poter lavorare tutti con consapevolezza crea un lavoro migliore e a buon fine. Lavorare tutti sotto stress crea disguidi, mal comprensioni, conflitti e litigi. Queste situazioni sono mal sane a lungo andare e vanno ad influenzare sul lavoro finale e sui pazienti/clienti. Invece avere collaboratori equilibrati è proficuo per l'azienda e per quest'ultimi che saranno pronti ad affrontare ogni lavoro e situazione. Praticare yoga aumenta intelletto e buon umore, che influenzano armonia e collaborazione tra colleghi per un benessere sociale e sanitario.

9 Sequenze

Ho creato le sequenze prevalendo le asana che mi hanno accompagnato in questo magico percorso, scrivere la tesi, anticipandole o susseguendole con altre che ho conosciuto e sentito in altri momenti

Sequenza 1: RADICAMENTO

Esercizi preparatori:

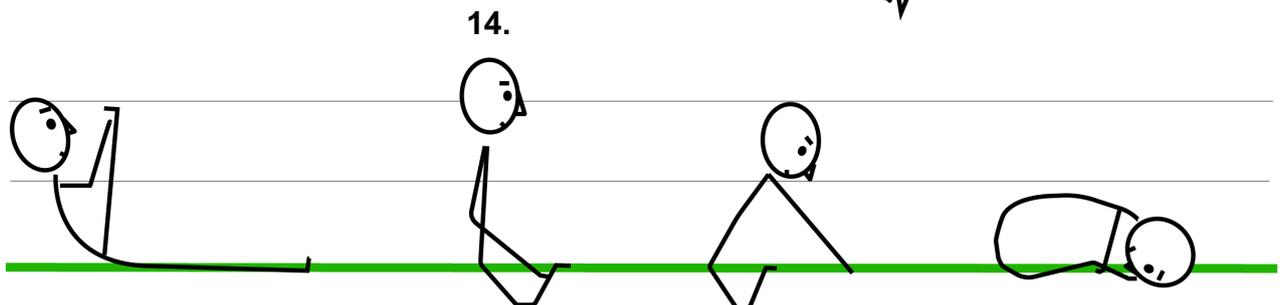
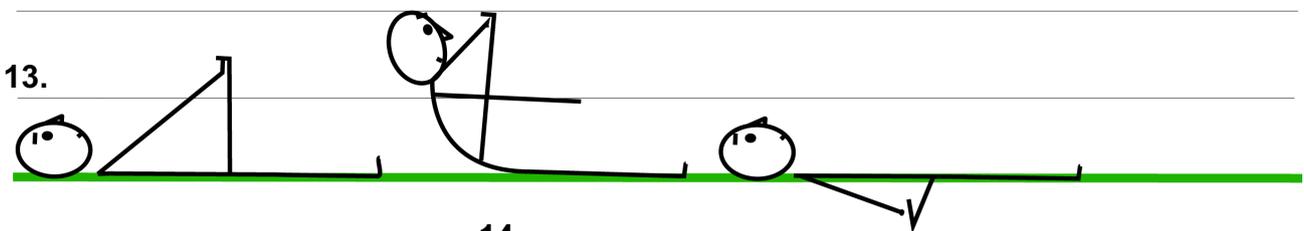
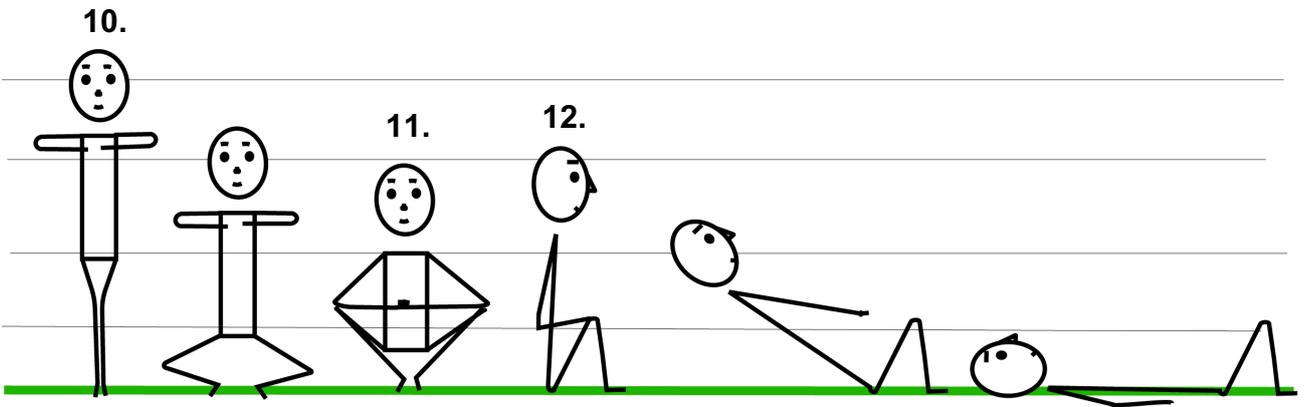
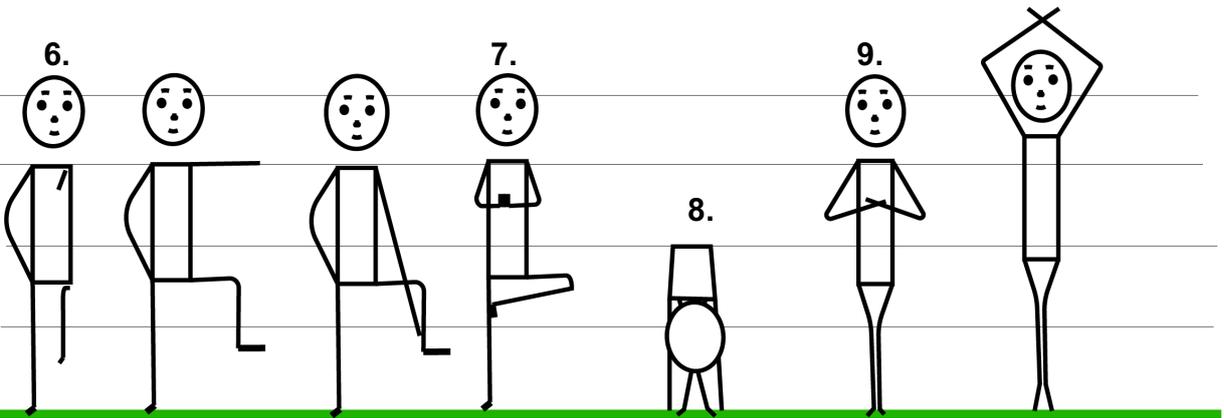
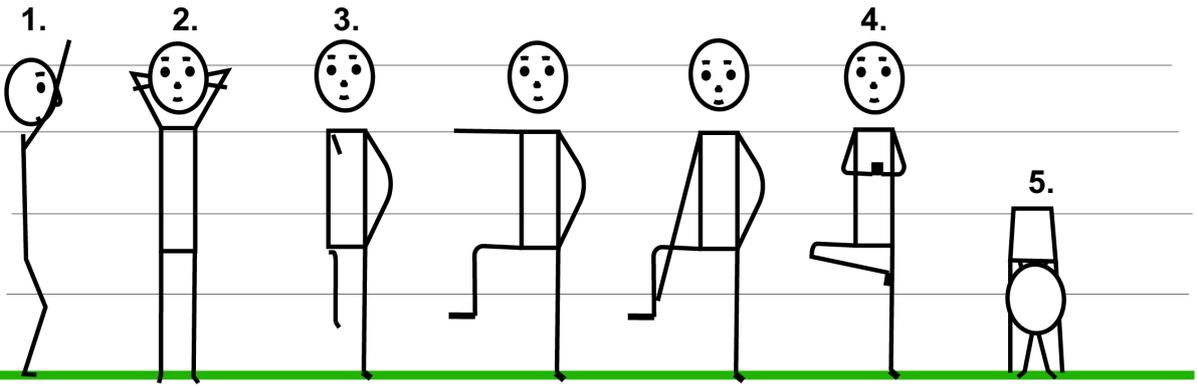
Meditazione mudra 1 e 2

4 esercizi del collo

Consapevolezza dei piedi

Circonduzioni del bacino

1. Allungata verso il cielo
2. Spolverare le spalle
3. Preparazione albero (dx)
4. Albero (dx)
5. Elefante gambe incrociate (dx)
6. Albero (sx)
7. Elefante gambe incrociate (sx)
8. Preparazione albero (sx)
9. Fontana
10. Potente
11. Potente per MB
12. Barca 1
13. Stesi tirando l'alluce
14. Ostrica



Sequenza 2: GAMBE FORTI E LEGGERE

Esercizi preparatori

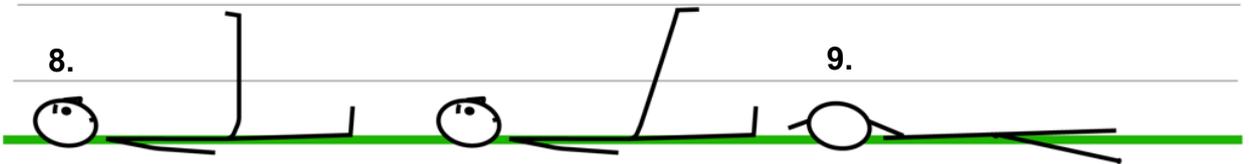
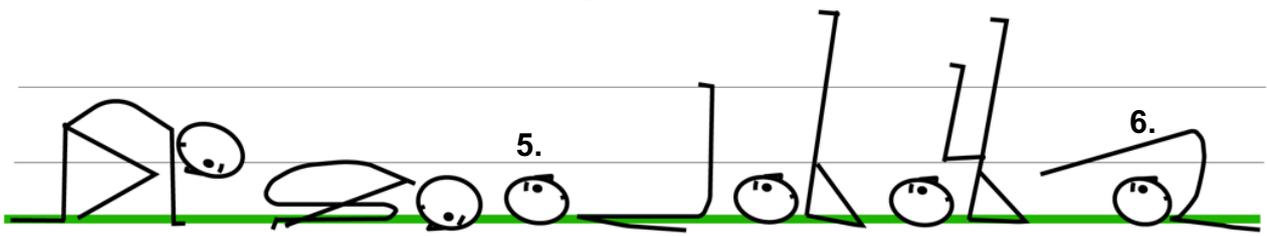
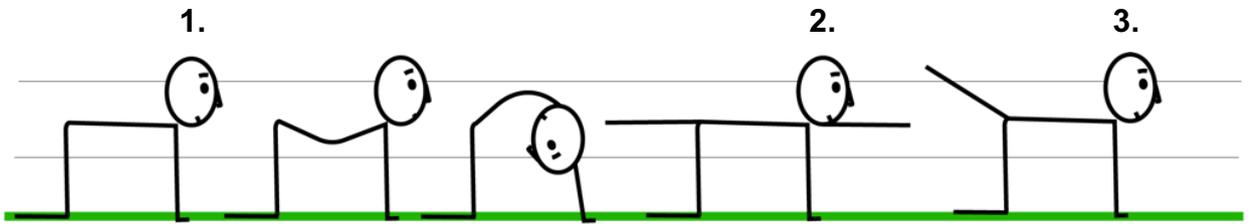
I 4 movimenti del collo

Massaggio piedi

Mobilizzazione degli arti inferiori

Polsi, mani e dita

1. Gatto
2. Sbarra orizzontale
3. Tigre + Foglia
4. Squadra statica
5. Di tutte le membra dinamica + statica
6. Aratro
7. Pesce
8. Prana - Apana
9. Rotolamento
10. Ventre ruotato
11. Shavasana



Sequenza 3: SCHIENA E BACINO FORTI ED ELASTICI

Esercizi preparatori

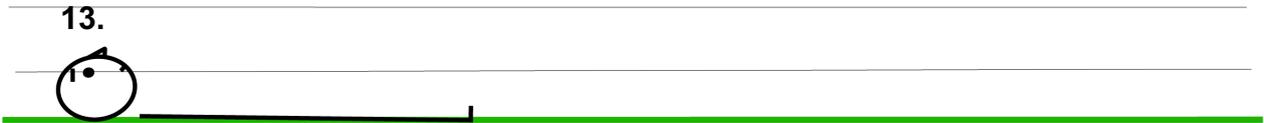
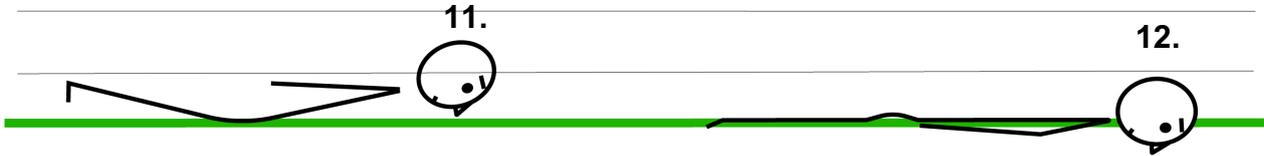
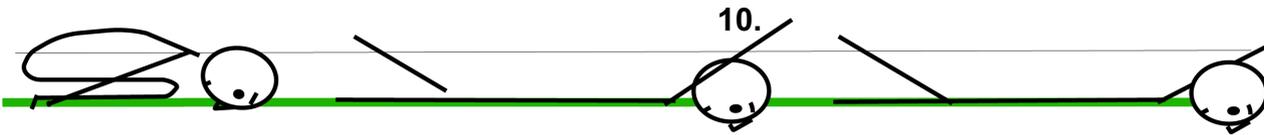
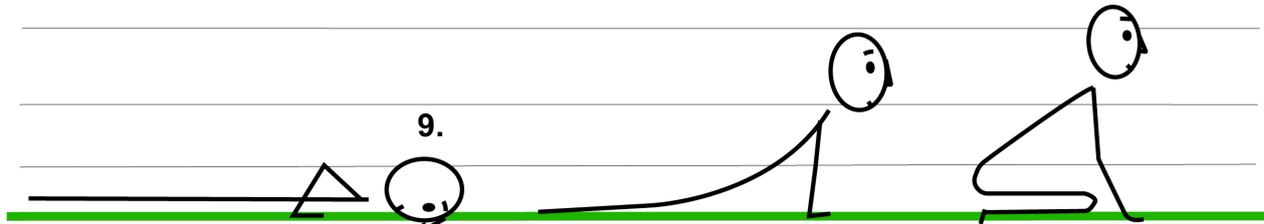
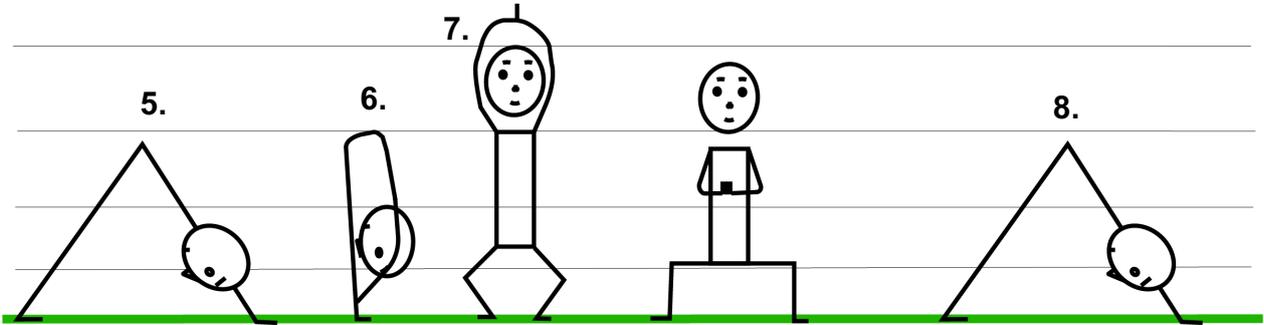
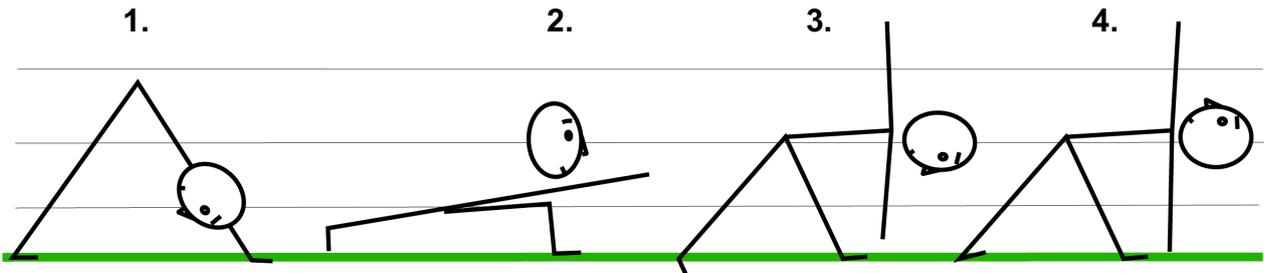
4 esercizi del collo

Consapevolezza dei piedi

Spalle circonduzione, rotazioni, protrazioni e mulino

Scivolamenti antero-posteriori del bacino

1. Monte meru
2. Laterale ad angolo
3. Triangolo laterale
4. Triangolo girato
5. Monte meru
6. Elefante
7. Piramide
8. Monte meru
9. Cobra 2 + Foglia
10. Locusta variazione
11. Locusta 1
12. Addominale supini
13. Shavsana



Sequenza 4: CALMA MENTALE

Esercizi preparatori

Massaggio del piede

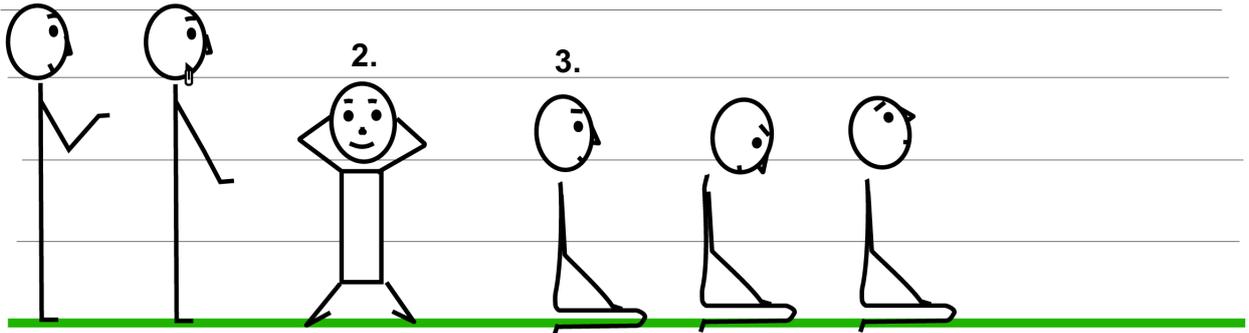
Movimenti occhi

Nodo che controlla la gola

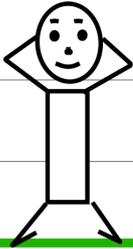
Attivazione del Mula Bandha

1. Di Durga
2. Calabrone
3. Si o si
4. Sole che sorge e tramonta
5. Sigillo dello yoga
6. Bilanciere
7. Distensione posteriore
8. Distesa ad est
9. Purificazione dello sguardo
10. Shavasana

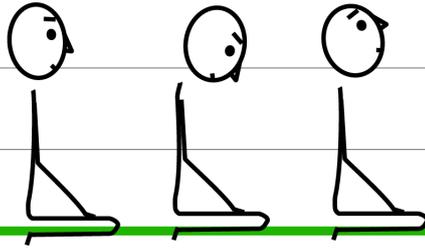
1.



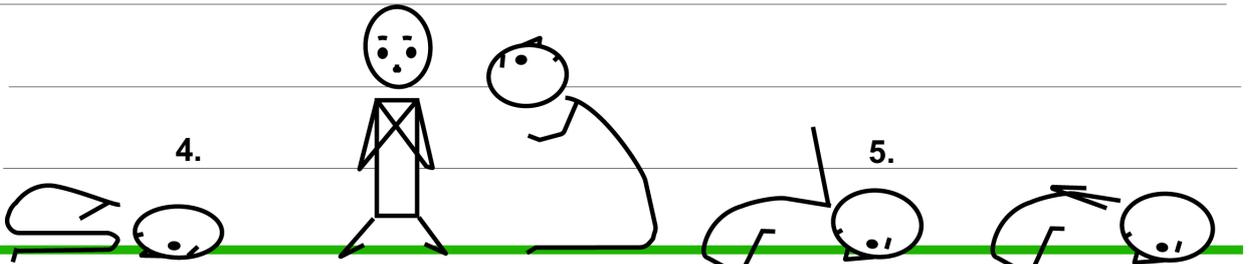
2.



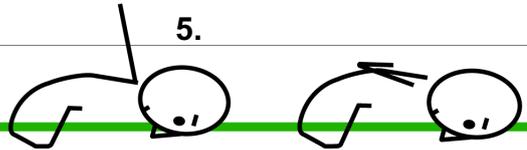
3.



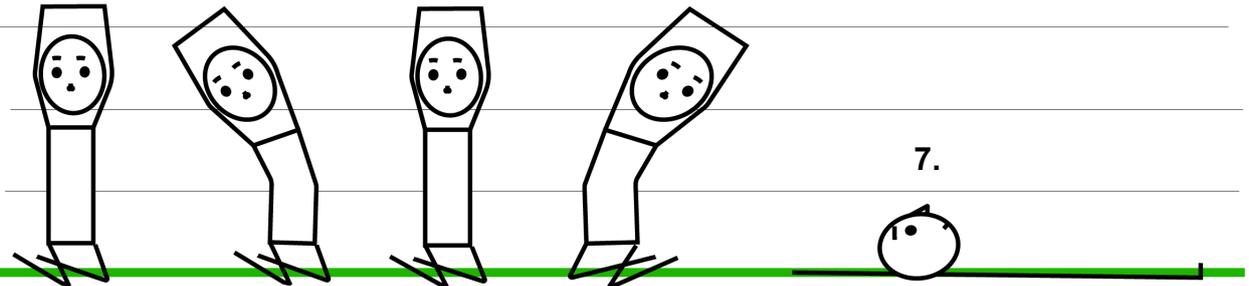
4.



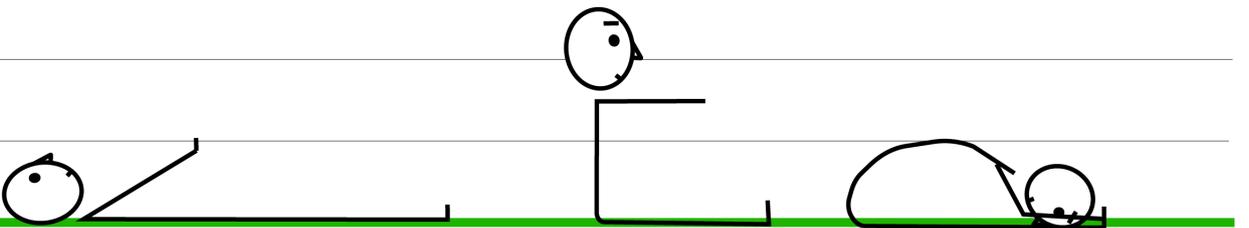
5.



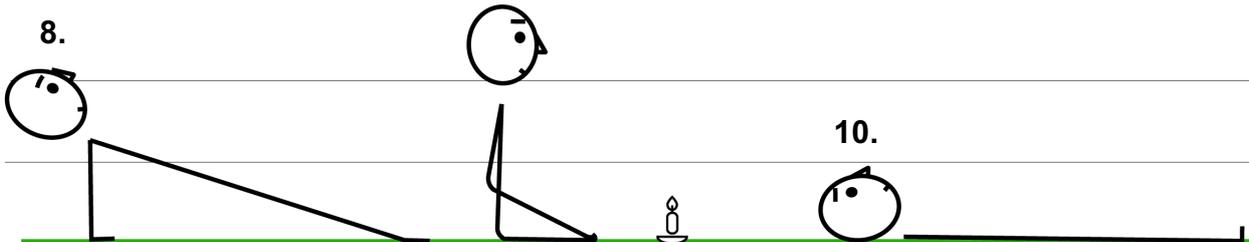
6.



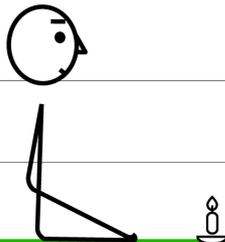
7.



8.



9.



10.



Sequenza 5: ENERGIZZANTE

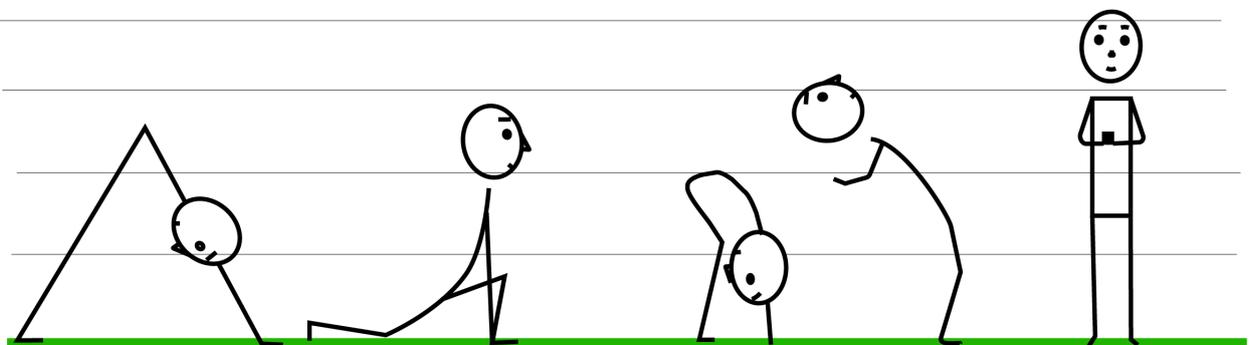
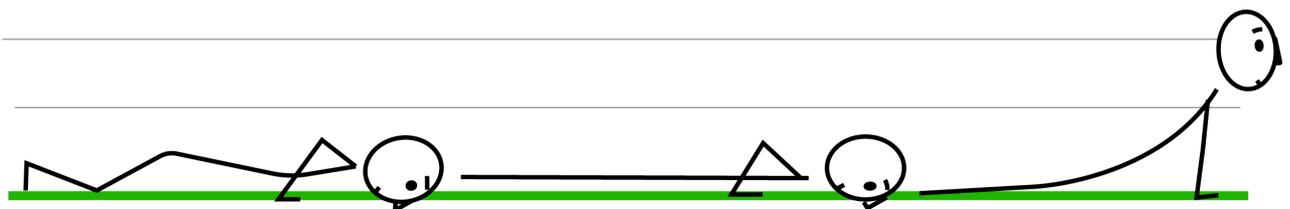
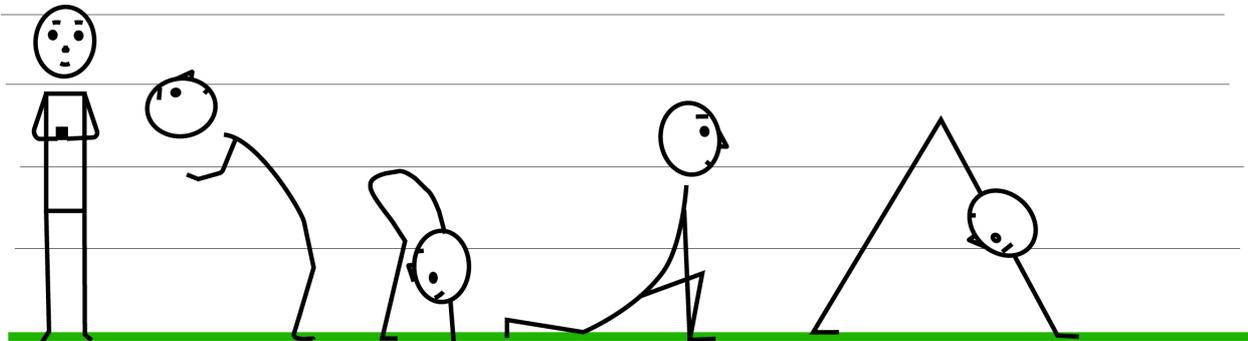
Esercizi preparatori

Piedi, collo e spalle

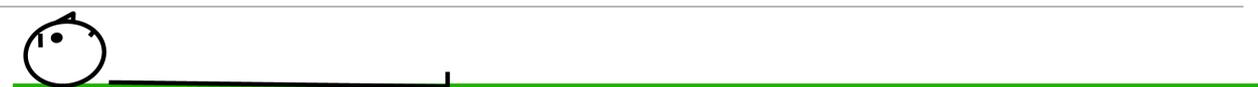
Mobilizzazione mandibola

1. Purificazione del cranio
2. Saluto al sole
3. Shavasana

2.



3.



Sequenza 6: CORREZIONE DELLA POSTURA

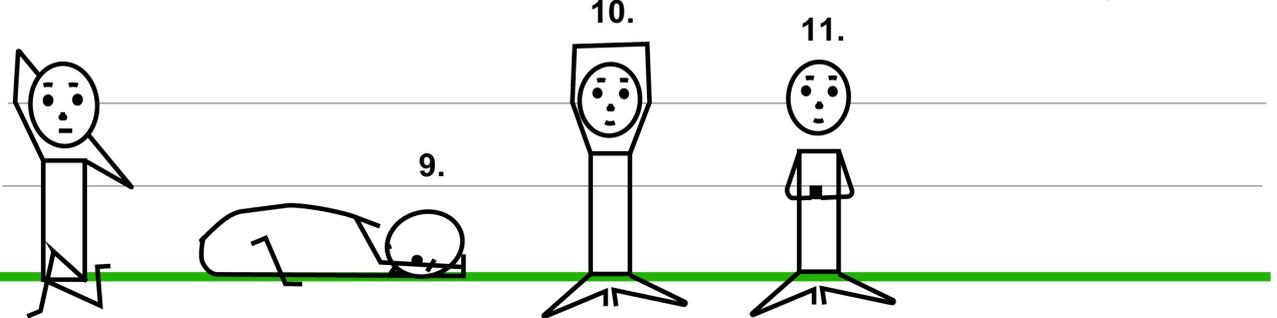
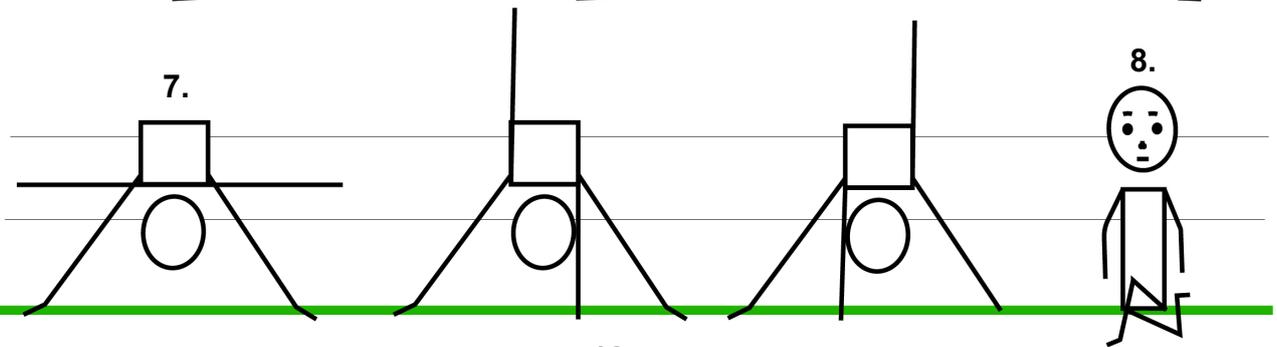
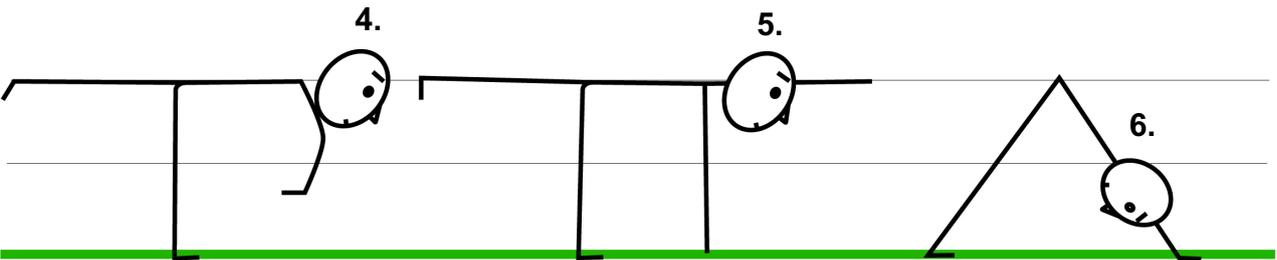
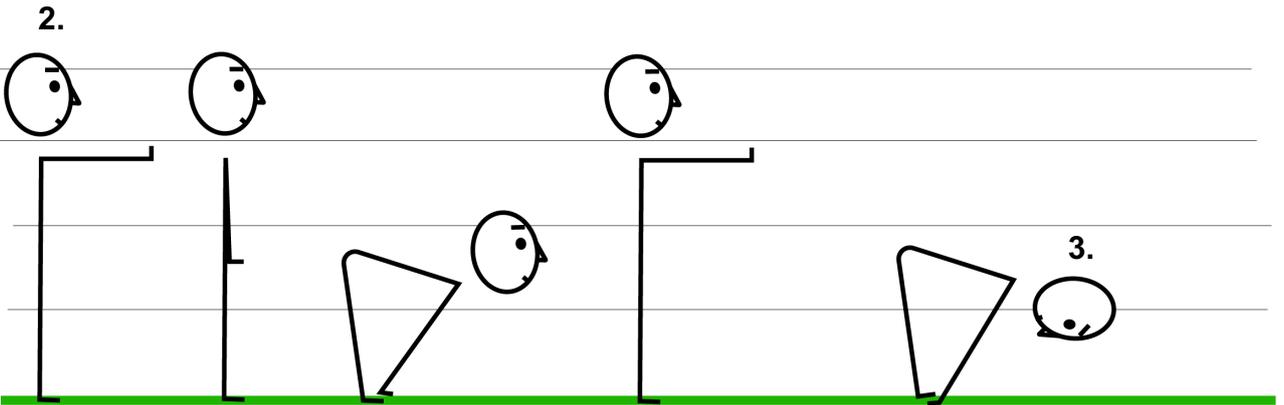
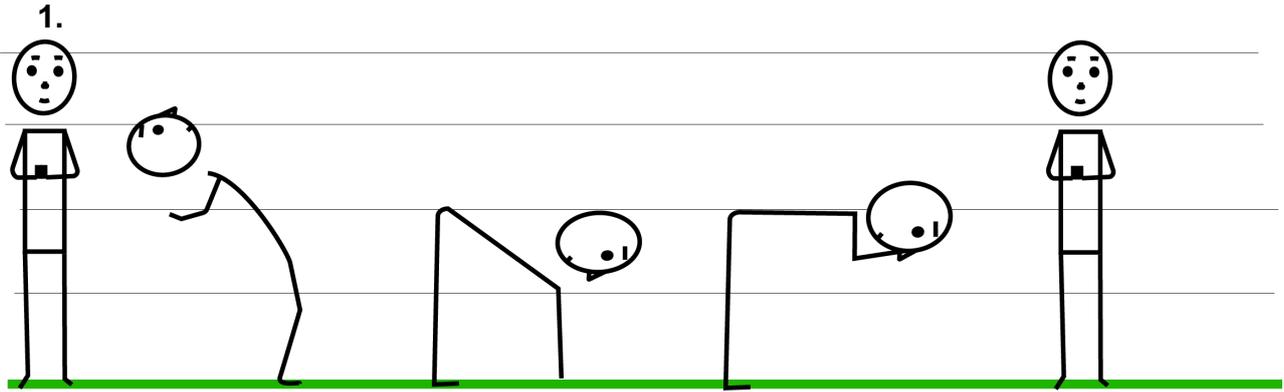
Esercizi preparatori

Gambe, spalle e mani

Flessioni del tronco

Decontrazione addominale

1. Saluto al Guru
2. Preparazione Mani ai piedi
3. Mani ai piedi
4. Luna crescente
5. Virabhadra facilitata
6. Monte meru
7. Triangolo
8. Muso di vacca
9. Cervo
10. Di Parvati
11. Grande respirazione



10 Turbo sequenze

Le turbo sequenze le ho ideate pensando a noi, che lavoriamo ed abbiamo ha poco tempo ma sentiamo o vogliamo dedicare del tempo ad anima e corpo. Come spiegato nelle conclusioni, fare un'ora di yoga o più può essere difficile e stressante da conciliare con il lavoro, quindi contro produttore. Per questo ho provato ad eseguire un asana o esercizi per circa 15 minuti al giorno più volte al giorno, beneficiando a fine giornata della stessa consapevolezza e sensazione. Ve lo consiglio vivamente! È proprio bello e benefico iniziare la mattina risvegliando dolcemente il copro addormentato, distendere il corpo e la mente prima di abbuffarsi sul pranzo e coccolarli la sera appena arrivati a casa o prima di andare a dormire. Sono sicura che diventerà presto una routine. Provare, per credere.

Namasté.

Qualche spunto:

Mattina: mobilitazione mandibolare, Di Durga, meditazione

Pomeriggio: Squadra, Aratro, Pesce, Shavasana

Sera: Preparazione locusta, Locusta, Respirazione addominale

Mattina: elefante, Potente, Aquila

Pomeriggio: Gatto, Sbarra orizzontale, meditazione stagionale

Sera: i quattro movimenti del collo da seduti, eye yoga, purificazione dello sguardo

Mattina: Matsyendra, Distensione posteriore, Shavasana

Pomeriggio: consapevolezza dei piedi e caviglie, preparazione Albero, Albero

Sera: Respirazione addominale, meditazione stagionale

Mattina: Cobra 1, Cobra 2, Monte meru, Foglia

Pomeriggio: consapevolezza dei piedi, Allungata verso il cielo

Sera: Sole che sorge e tramonta, Foglia, meditazione stagionale(o Shavasana)

Mattina: consapevolezza del piede e del collo, Mani ai piedi

Pomeriggio: Stretching mani, Respirazione “si o si”, meditazione con le mudra dalla 1 alla 3

Sera: i quattro movimenti del collo da seduti, massaggio del piede, Calabrone

Mattina: Respirazione purificazione il cranio, meditazione stagionale

Pomeriggio: mobilitazione spalle, Spolverare le spalle, Elefante, Shavasana

Sera: mobilitazione mandibola, esercizio della farfalla, Ostrica

11 Discussione

Fare questo lavoro è stato molto bello quanto impegnativo. Soprattutto il fatto di doverlo fare in una tempistica ridotta ed organizzarlo nella vita quotidiana tra lavoro e famiglia.

Sicuramente potermi focalizzare solo sullo stesso mi avrebbe dato la possibilità di approfondire meglio la tematica e le sequenze. Mi avrebbe dato l'opportunità di testare anche su altri colleghi e non solo su me stessa creando così una valutazione sui benefici dopo un determinato tempo di pratica. Poterlo esaminare e documentare ancora meglio quali sono gli effetti dello yoga. L'aiuto del mio compagno Aron a fare gli omini è stato davvero importante e di supporto.

12 Riferimenti

- . libro di metamedicina 2.0, ogni sintomo è un messaggio
- . www.spaziosacro.it
- . “Il grande libro dello yoga” libro di Gabrielle Cella
- . Le schede delle asana e dei pranayama di Maurizio Morelli
- . “Grande trattato di yoga” libro di Maurizio Morelli
- . “Lo yoga e gli oli essenziali” libro di Maurizio Morelli
- . <https://www.fisioterapiarubiera.com/corretta-postura-davanti-al-pc/>
- . <http://www.ilterzonews.it/stare-seduti-fa-bene-al-corpo-e-allo-spirito/>
- . la scimmia yoga
- . lariatabilitazione.it
- . passioneyoga.it
- . www.yogajournal.it
- . suva.ch
- . “Fai un bel respiro” libro di Gabriella Cella
- . “ Il piccolo principe” libro

Consegno la tesi senza vincoli.

Céline Luminati
Via Moncucco 13
6900 Lugano

Data: _____ Firma: _____