

Lo Yoga che rigenera

Il "Restorative Yoga" propone un metodo di relax attivo finalizzato al recupero delle difese naturali



Anna Lucia Bocchi
Trainer certificata "Relax and Renew" - Bologna

Il "Restorative Yoga" prevede l'utilizzo di alcuni strumenti essenziali che favoriscono il completo rilassamento durante la postura

Utilizzato in molti paesi europei e americani in appoggio alle terapie per disturbi comuni quali l'ipertensione, l'insonnia, il mal di testa, le difficoltà respiratorie anche stagionali, la dismenorrea e il mal di schiena, il "Restorative Yoga" è una specializzazione dello Yoga classico. Il termine, tradotto in italiano, significa "recupero, rigenerazione" e proprio queste sono le principali azioni che appropriate sequenze

e posizioni svolgono sul nostro sistema psiconeuroimmunologico.

Un metodo utilizzato in tutto il mondo

Come tutti sanno lo Yoga nasce in India come sistema di posture e tecniche respiratorie che hanno come principale effetto quello di contribuire alla prevenzione di numerosi disturbi, e lo Hatha Yoga (lo Yoga "fisico" tanto per intenderci) viene praticato e si è

diffuso in Occidente anche con questo intento.

Nelle sue forme più estreme presenta tuttavia difficoltà per molte persone, sia tra gli indiani, che comunque hanno una innata maggiore flessibilità ed ancestrale abitudine a questo esercizio (noto da 5000 anni) e ancor di più fra gli

occidentali. Fu il Maestro Iyengar (recentemente scomparso all'età di 96 anni) ad approfondire alcuni concetti importanti e a capire che è lo Yoga a doversi avvicinare alle persone e non viceversa, specialmente nel caso di persone anche momentaneamente in difficoltà. Per questo motivo elaborò un sistema di sostegni e semplici strumenti per permettere a chiunque di raggiungere le posizioni (asana) e di godere dei benefici effetti sulla salute.

Allieva di Iyengar, Judith Lasater, Psicoterapeuta e Fisioterapista

Sessioni anche brevi ma sistematiche di questo metodo facilitano la naturale risposta del sistema immunitario

americana, ha elaborato il "Restorative Yoga" utilizzando su se stessa in un momento delicato della sua vita: da questi studi è nato un libro che ha dato il nome al suo metodo brevettato "Relax and Renew" che ora viene insegnato in tutto il mondo.

Gli effetti dello stress

Il nostro corpo non è molto cambiato nel corso di milioni di anni: abbiamo le stesse caratteristiche anatomiche e fisiologiche dei nostri antenati; ma se il loro stress si risolveva velocemente con le riconosciute reazioni di "combattimento e fuga" come risposta ai pericoli, perlopiù di carattere fisico, lo stress moderno è spesso meno apparente ma più prolungato e complesso (da lavoro o da sua mancanza, eccesso di impegni e velocità, conflittualità nei rapporti, ecc.).

Gli effetti dello stress, dati dalla permanenza nel nostro corpo di

adrenalina e noradrenalina, agiscono sul nostro sistema nervoso e danneggiano i sistemi vitali, quali sonno e digestione, in quanto mantengono sempre attivo una sorta di "stato di allarme". In queste condizioni la capacità di auto-curarsi (difese immunitarie), che il nostro corpo ha, è a rischio; non solo, ma molti disturbi quali Ulcera, Ipertensione, problemi digestivi o del sonno, dolori dorsali o cervicali possono insorgere anche in persone strutturalmente sane e sportive!

Un possibile rimedio

Il "Restorative Yoga" prevede l'utilizzo di alcuni strumenti essenziali che favoriscono il completo rilassamento durante la postura, sono utili supporti come piccoli blocchi di sughero, cinture di corda, coperte e delicati pesetti da posare in punti Particolari. Le sequenze includono lievi inversioni (che abbassano la pressione) e si avvalgono della valenza benefica del calore, del valore terapeutico del silenzio e di alcune tecniche respiratorie che favoriscono il dialogo fra mente e corpo, riducendo il livello di stress.

Il corpo si apre e si ammorbidisce con un personale ritmo fisiologico, la muscolatura lavora lentamente ma profondamente e la mente, ricevendo questo tipo di messaggio dalla periferia, si acquieta senza addormentarsi.

Alcune facili tecniche respiratorie accompagnano e favoriscono il lavoro su entrambi i livelli.

La pratica anche breve ma sistematica di questo metodo aiuta pertanto a combattere il circolo vizioso che lo stress mette in moto, riducendo anche la risposta del nostro sistema immunitario.

La stagione invernale ci vede spesso colpiti da disturbi che

un sistema immunitario rafforzato naturalmente, dall'interno e senza farmaci sintetici, potrebbe fronteggiare con più forza, permettendo di sentirci rigenerati in modo profondo.

Una volta apprese, seguendo un ciclo massimo di 10 lezioni, le posture possono essere praticate a casa e costituiscono un sistema



valido di risposta allo stress ed alle sue conseguenze.

Nelle immagini che vedete in queste pagine non appaiono le coperte che, sistemate con le modalità caratteristiche del metodo "Restorative", porteranno ulteriore sostegno e calore alla persona mentre rimane nella posizione. Ogni posizione va mantenuta dai 5 ai 20 minuti e, una volta appresa, sarà la persona stessa a saperne modulare la durata. ●