

# Un aiuto per superare

*La pratica presentata il 1° aprile dall'insegnante federale Cinzia Fabris*

**di Cinzia Fabris**

L'ansia e lo stress sono due elementi che oggi, con sempre maggiore rilevanza, si riscontrano nella vita di molte persone. Pur di matrice differente, tuttavia generano disturbi simili. Viviamo in un mondo che "corre" che chiede performance sempre più elevate, che ci obbliga a rapidi e continui cambiamenti. Tali cambiamenti necessitano di una fase di adattamento, quasi sempre accompagnata da una certa quantità di ansia e stress, che è fonte di sofferenza.

Bassi livelli di ansia e stress hanno anche, peraltro, una valenza positiva: possono dare la spinta giusta, l'energia necessaria alle nostre attività, soprattutto se queste richiedono un certo impegno ed attenzione (per esempio esami universitari, un'attività delicata). Ma quando superano i livelli di soglia, diventano problematici e necessitano di un trattamento.

L'aiuto che possiamo ricevere dallo yoga è costituito da una pratica finalizzata ad attenuare questi disturbi; una pratica distensiva, che privilegia l'attenzione al respiro, la costante presa di coscienza, l'attenzione a ciò che stiamo facendo (in ogni *asana*, in ogni momento di passaggio da un *asana* all'altro), la concentrazione, l'interiorizzazione.

Il percorso è noto attraverso il passaggio da *asana*, *pranayama* con attenzione e approfondimento del *pratyahara*, per raggiungere uno stato di calma e stabilità della mente. Il *pratyahara*, ritiro dell'attenzione dai sensi esterni per rivolgerla al nostro interno, è un elemento importante per attenuare questi disagi.

La lettura che viene data al *pratyahara*, nella pratica proposta in questa sede, è l'applicazione di questa tecnica in ogni momento della pratica – in ogni *asana* e *pranayama* –, oltre che momento di profonda concentrazione e interiorizzazione al termine della pratica.

Nel dettaglio, gli *asana* più adatti ad alleviare i disagi prodotti da ansia e stress, sono quelli che privilegiano un'espansione, un'apertura del torace, così da favorire una respirazione più ampia e profonda; il saluto al sole (non inserito in questa seduta) praticato in modo dinamico nelle pratiche del mattino e in maniera più

distensiva la sera, introducendo una pausa di alcuni respiri in ogni posizione e la concentrazione sugli effetti di quella posizione; gli *asana* di equilibrio che impongono un'attenzione al mantenimento della stabilità; le posizioni sedute che ci riconducono alla calma, alla concentrazione, all'interiorizzazione, all'immobilità.

I *pranayama* più energetici, come *bhastrika* e *kapalabhati*, possono essere praticati con moderazione e sono più adatti nelle pratiche del mattino; importanti sono i *pranayama* come *nadi shodhana* e *bhramari*, che riarmonizzano le energie e sviluppano una profonda concentrazione, permettendo di creare i presupposti per una mente rilassata e stabile.

Infine, per raggiungere uno stato di rilassamento e calma interiore, la ripetizione silenziosa del mantra *SO-HAM* seguendo il flusso del respiro e la pratica dell'*OM Kriya*.

## LA PRATICA

Ci portiamo in una **posizione seduta** (1), comoda; cerchiamo l'allineamento della colonna vertebrale, possiamo muovere il busto un po' avanti, indietro, lateralmente; poi ci fermiamo e cerchiamo di mantenere la stabilità.



Rilassiamo tutto il corpo, dalla sommità del capo al bacino, alle gambe; percepiamo il radicamento a terra; portiamo l'attenzione allo spazio occupato dal corpo. Osserviamo il respiro, sentiamolo fluire semplicemente; via, via visualizziamone il movimento; inspirando dal punto tra le 2 narici, sopra il labbro superiore (*nasagra chakra*), al centro delle sopracciglia (*ajna chakra*),

# ANSIA e STRESS

lungo la colonna vertebrale, fino all'addome che si espande; all'espri il percorso contrario: l'addome si sgonfia, il flusso risale fino alla punta del naso. La consapevolezza del movimento respiratorio ci consente di realizzare questo momento di interiorizzazione e relax.



Modifichiamo il respiro e prepariamoci ad assumere la posizione di **makarasana** (2): gambe divaricate, ruotiamo i piedi lateralmente, sovrapponiamo gli avambracci, poniamo la fronte su di essi in modo che lo sterno rimanga appena sollevato da terra. Portiamo l'attenzione al flusso del respiro, in particolare allo spazio fra l'ombelico e il tratto lombare; consapevolezza del movimento del respiro in questo punto. Poi allunghiamo le braccia in avanti – oltre il capo –, fronte a terra, uniamo i piedi e stiriamo tutto il corpo e rilassiamo. Lo ripetiamo alcune volte.

Portiamo le braccia dietro la schiena, uniamo le mani in preghiera, inspirando **solleviamo il busto** (3).

Rimaniamo in questa posizione per qualche respiro portando la consapevolezza all'ombelico e al



movimento del busto prodotto dal respiro (all'inspiro si solleva e all'espri si abbassa). Torniamo a terra, le braccia lungo i fianchi, appoggiamo una guancia. Lo ripetiamo alcune volte. Ci riportiamo in **makarasana**, ci rilassiamo e ascoltiamo le sensazioni prodotte dal movimento.

Dalla posizione di **makarasana**, uniamo i piedi, portiamo le mani all'altezza del petto e ci prepariamo ad assumere **dharmikasana** (4).

Consapevolezza del respiro lungo la colonna vertebrale. Pieghiamo le dita dei piedi, mantenendo le mani



appoggiate a terra le avviciniamo alle ginocchia solleviamo il busto e ci portiamo in **malasana** (5); portiamo le mani in preghiera all'altezza del petto, spingiamo con i gomiti le ginocchia per aumentarne l'apertura. Rilassiamo la base della colonna vertebrale (**muladhara chakra**), il pavimento pelvico; consapevolezza del respiro che massaggia gli organi addominali; concentrazione sul mantenimento dell'equilibrio in questa posizione, consapevolezza della stabilità.

Passiamo con il braccio destro davanti al ginocchio destro e pieghiamo l'avambraccio dietro il polpaccio; ruotiamo il braccio sinistro dietro la schiena afferrando la mano destra (se possibile); **rotazione del busto a sinistra** (5a).



Ritorniamo in **malasana**, ripetiamo dall'altro lato. Nuovamente in **malasana**, allunghiamo le **braccia in avanti** (6), abbassiamo la testa. Consapevolezza del respiro lungo la colonna vertebrale, ascolto delle sensazioni, relax.

(fine prima parte)

