

# **Praticare Viniyoga durante il Contimento da Corona Virus:**

## *Un suggerimento per vivere con Stabilità e Benessere*

Per lo svolgimento di questa pratica non è richiesta alcuna esperienza precedente. Una persona che non ha mai praticato lo yoga potrà comprendere senza problemi quanto segue. Si consiglia semplicemente di leggere con attenzione le indicazioni in merito agli esercizi che potranno essere realizzati due volte al giorno.

Questi esercizi si compongono di due semplici pratiche di breve durata, con lo scopo di rilassare, portare un'attenzione particolare alla respirazione e generare una sensazione di benessere che potrà permettere a tutti, qualsiasi sia la vostra età, di trovare equilibrio e stabilità in questo periodo particolare.

## **Il Luogo:**

Scegliete un posto silenzioso e discosto dalla presenza di altre persone. La pratica andrà eseguita nel silenzio, in un ambiente piacevole dove voi possiate concentrare tutta la vostra attenzione sul vostro respiro e sulle sensazioni che si genereranno nel vostro corpo durante i movimenti che qui vi saranno proposti.

Considerate questo luogo come un luogo di ritiro che voi avete scelto liberamente, e non come un luogo in cui siete stati confinati.

## **Il Materiale:**

Potete utilizzare un tappeto comodo dove possiate distendervi comodamente senza problemi. Un piccolo cuscino sul quale poggiare la nuca, la regione occipitale, che vi permetta di ritrarre leggermente il vostro mento verso lo sterno, durante la posizione di rilassamento e ugualmente durante i movimenti che seguiranno.

## **I due Momenti del giorno da privilegiare per l'esecuzione:**

Gli esercizi che vi sono stati proposti, sono pensati idealmente per la mattina, da eseguire prima di fare colazione, e per la sera prima di cena. È fortemente raccomandato praticare a digiuno, prima dunque di mangiare.

## **La Pratica del Mattino:**

Questa pratica comprende un rilassamento, dei movimenti degli arti superiori associati alla respirazione, un movimento addominale ugualmente associato alla respirazione, una posizione di compensazione al movimento addominale precedente, in fine si conclude la pratica con lo stesso rilassamento con cui si è aperto.

La durata massima di questa pratica mattutina non dovrebbe occupare complessivamente più di **20 minuti**.

## 1. Il Rilassamento

Distesi sul dorso con la testa leggermente sollevata, aiutandosi con un piccolo cuscino, seguite le indicazioni che seguiranno, che comprendono un'osservazione del corpo a partire dal suo contatto con il suolo, e un'osservazione dell'interno del corpo stesso. Gli occhi dovranno rimanere chiusi durante tutta la durata della pratica, sia durante il rilassamento che durante l'esecuzione degli esercizi, non apriteli se non per una ragione importante.

Prima di cominciare l'osservazione del corpo, sistematevi in una posizione comoda per il rilassamento. Rilassate il corpo e lasciate scivolare le punte dei piedi verso l'esterno, rilassate il viso, in particolare la mascella inferiore, rilassate le braccia poggiate lungo il corpo (fig. 1).

Ora potete cominciare la prima fase del rilassamento che consisterà nell'osservare il contatto del corpo con il suolo.

Procedete nel modo seguente:

Osservate innanzitutto i due talloni che sono in contatto con il suolo, poi le piante dei piedi che invece sono libere. Successivamente partite dal tallone sinistro e salite tranquillamente verso il corpo, osservando il contatto dell'arto inferiore sinistro con il pavimento, qui prendetevi qualche secondo. Fate la stessa cosa con la gamba destra, partendo sempre dal tallone salendo verso il corpo. Successivamente, osservate il contatto con il suolo del vostro bacino, consideratelo una base stabile, un punto d'appoggio.

Durante questo rilassamento, respirate in modo naturale e pacifico ma coscientemente, portando la vostra consapevolezza nel respiro. Quando ispirate ponete la vostra attenzione sul punto di partenza del vostro corpo come per esempio il tallone sinistro o destro, durante l'espirazione invece lasciate che la vostra attenzione scorra nel corpo come indicato, come per esempio in tutta la gamba sinistra o destra.

Il rilassamento continua con l'osservazione del contatto della parte alta del corpo con il suolo. Partite dalla mano sinistra e salite tranquillamente fino alla spalla sx, poi fate la stessa cosa con la mano destra fino a salire verso la spalla dx. Successivamente andate a percepire la vostra schiena, percepite la parte alta della schiena come un altro punto fermo, una base stabile a contatto con il suolo.

Lasciate che la vostra osservazione scivoli sulla nuca e sulla regione occipitale, questo è il punto d'appoggio della testa, e l'ultima base stabile che incontreremo nella nostra osservazione.

Portate ora la vostra attenzione sulla parte alta della testa (sulla sommità del cranio), e immaginate in questa zona un punto che vi possa permettere idealmente di penetrare all'interno del vostro corpo.

Potete far durare il rilassamento fin qui eseguito per 2-3 minuti massimo, procederete poi in tutta tranquillità verso la seconda fase del rilassamento.

Giunti alla sommità della testa, da qui comincia la seconda parte del nostro rilassamento, questa fase deve essere vissuta con un senso di abbandono e di offerta che consisterà nel lasciare andare gradualmente e tranquillamente l'insieme di tutte le attività che facciamo quotidianamente.

Entrate idealmente nella vostra testa e lasciate andare ogni vostro pensiero liberandolo, così facendo i vostri pensieri lentamente diverranno più calmi, ottenendo via via un'attenzione più discernente verso il mondo esterno.

Fate scivolare la vostra attenzione sugli occhi e le orecchie, e lasciate andare, abbandonate tranquillamente tutto ciò che sentite ed ascoltate, tutto ciò che guardate e vedete, fino a quando queste funzioni non saranno rinnovate e pacificate.

Scendete ora fino alla bocca e lasciate andare ogni parola pronunciata o che vorreste dire, lasciate che anche questa attività possa essere depurata e pacificata, poi la vostra attenzione scende ancora tranquillamente nella gola e qui lasciate andare ogni desiderio legato a ciò che mangiate e bevete, ogni appetito di qualsiasi genere esso sia.

Dolcemente la vostra osservazione scivola verso la parte alta del petto, e lasciate andare, abbandonate qui l'idea di ciò che siete o che pensate di essere. Qui è veramente importante che ci sia un vero abbandono totale, estremamente calmo, ma allo stesso modo umile e generoso, una vera e propria offerta di ciò che si è, verso qualcosa di più elevato.

La vostra attenzione ora giunge verso l'ombelico e qui lasciate andare tutti quegli aspetti che compongono il vostro corpo, tutto ciò che rende il corpo attivo e vitale, portando profondo rilassamento e tranquillità.

In fine appoggiate delicatamente l'indice ed il medio delle vostre mani sulla punta del vostro sterno. Qui lasciate andare ogni cosa, anche a livello profondo, rimanete così per 1 o 2 minuti.

Il rilassamento termina così, protraendo questa sensazione di calma profonda e benessere.

Tutto questo rilassamento comporterà una durata tra i 6 e gli 8 minuti, e verrà eseguito all'inizio ed alla fine della pratica.

## **L'Importanza del Benessere:**

Nei più importanti testi di riferimento per lo yoga, è indicato molto chiaramente che l'esercizio fisico dello yoga, denominato asana, è un'esperienza in cui si percepisce stabilità e benessere.

In questa definizione, il termine stabilità fa riferimento alla continuità del mantenimento dell'attenzione senza distrazioni, mentre il termine benessere è legato a quella sensazione piacevole di natura sia fisica che mentale, quel momento di serenità consapevole e calmo.

Questa definizione che è valida per la posizione che si assumerà durante il rilassamento, sarà ugualmente valido anche per ciò che seguirà.

## 2. Il Movimento degli arti superiori

Ora vi trovate nella posizione di rilassamento, il corpo è abbandonato al suolo, il viso è rilassato, le mani sono rilassate con le braccia stese lungo il corpo, i piedi sono rilassati con le punte abbandonate verso l'esterno. (fig. 1)

Continuate ad avere gli occhi chiusi. E....

...Riportate le braccia più vicino al corpo, le mani avranno le dita chiuse le une contro le altre, i malleoli interni dei piedi ora sono a contatto, e farete rientrare un po' di più il mento verso l'interno. Sentite come se il vostro corpo si stesse allungando, senza irrigidirvi (fig.2).

Cominciate a inspirare e durante questa inspirazione lenta, calma, ampia, alzate dolcemente le braccia verso l'alto, le dita delle mani saranno puntate verso l'alto. Terminata l'inspirazione, rimanete un momento a polmoni pieni, espirate poi senza muovervi, tranquillamente (fig.3).

Rimanete un breve momento a polmoni vuoti, durante l'inspiro, dolcemente aprite le braccia a croce appoggiandole al suolo (fig.4). In questa posizione, molto tranquillamente, espirate profondamente, e successivamente ispirate in maniera ampia e profonda, appoggiando un po' di più le mani al suolo per poter percepire una buona apertura toracica. Rimarrete un momento a polmoni pieni prima di passare al prossimo movimento.

Espirando riportate lentamente le braccia verso l'alto unendo i palmi delle mani come mostrato nella fig.5.

Andrò ora a spiegarvi questo esercizio detto Asimmetrico (un movimento che si fa prima da un lato del corpo e successivamente dall'altro). farete quindi un movimento con il braccio sinistro e successivamente con quello destro.

Come indicato dal disegno, sarà Inspirando che dolcemente porterete il braccio sinistro indietro verso il suolo, in prolungamento del corpo. Se possibile, appoggerete la mano al suolo; può essere che questo movimento possa risultare difficile per l'articolazione della spalla e delle scapole, in questo caso potrete piegare leggermente il braccio, in questo caso potrebbe essere che non riusciate ad appoggiare la mano al suolo ma non preoccupatevi. Al termine dell'Inspirazione sarete dunque nella posizione (fig.6).

In questa posizione farete un'espirazione profonda, seguita da un'inspirazione altrettanto profonda rimanendo sempre nella posizione, successivamente riporterete le mani giunte verso l'alto (fig 7).

L'esercizio continua facendo lo stesso movimento con il braccio destro, come era stato fatto per quello sinistro, riportando nuovamente, al termine, le due mani verso l'alto, ispirate in questa posizione e poi riportate le braccia lungo il corpo, rilassando tutto il corpo (fig.8,9,10).

Nell'esecuzione di questi esercizi andrete a prendere coscienza di quanto la respirazione giochi un ruolo fondamentale nella pratica dello Yoga.

L'inspirazione, come avete constatato, accompagna naturalmente i movimenti che favoriscono l'apertura del torace, che chiameremo movimenti di Apertura, l'espirazione invece accompagna i movimenti che chiameremo di Chiusura.

L'essenziale dunque in questa pratica è la ricerca del "Benessere"; ciò significa che se nell'arco della pratica riscontrate che un movimento o una posizione vi risultino scomodi o addirittura

possano produrre fastidio o dolore, andrete tranquillamente a modificare il gesto, semplificandolo fin tanto che otterrete una sensazione piacevole nel movimento; potrebbe essere, come nel caso delle figure 6 e 8, dove c'è appunto asimmetria delle braccia, che si renda utile semplificare il movimento, non serve infatti andare nella piena estensione delle braccia se questo produce fastidio, è preferibile un movimento più morbido, portando le braccia leggermente piegate, senza necessariamente arrivare alla completa estensione dell'arto. Cerchiamo quindi di trovare sempre una dimensione di benessere nei movimenti, evitando di forzare i movimenti stessi.

### **3. La Ritrazione Addominale**

La ritrazione addominale è una manovra che i praticanti di Yoga utilizzano normalmente nell'esecuzione del Prānāyāma (Serie di pratiche realizzate da seduti che consiste nel controllo della respirazione). La ritrazione addominale fa parte di una di queste tecniche, si tratta di ritrarre l'addome al termine dell'espiazione, dunque quando i polmoni sono vuoti (Ritenzione a Vuoto). Questa manovra favorisce la salute, la longevità, e una certa vitalità-tranquillità interiore frutto della pratica dello Yoga.

Si tratta dunque di una ritrazione addominale da sdraiati, le braccia sono distese lungo il corpo, le gambe sono piegate e i talloni sono in direzione del sedere (fig 11).

Inspirate ed espirate tranquillamente, successivamente trattenete il respiro a polmoni vuoti (Ritenzione a vuoto) per qualche istante, contemporaneamente effettuate la ritrazione del ventre. Ritraete il ventre verso il suolo e contraete i muscoli del retto, come se voleste aspirare l'ano all'interno del vostro corpo (Fig 12). Andrete poi a rilasciare la contrazione muscolare, andando ad inspirare ed espirare con tranquillità, riprenderete poi nuovamente l'esercizio. Effettuerete queste successioni per 4 volte.

Esaminate bene il disegno 11 e 12 affinché vi sia veramente ben chiaro ciò che vi è richiesto di effettuare per quattro volte, è molto importante che ciò venga realizzato nella maniera più tranquilla possibile.

Successivamente andrete a piegare le ginocchia dolcemente verso l'addome, appoggiando le mani sulle ginocchia (senza tirare), espirando accompagnerete morbidamente le gambe verso l'addome (fig. 13 e 14).

Ricapitolando: Inspirando allontanate le ginocchia dall'addome in modo molto morbido, espirando avvicinate le ginocchia verso l'addome sempre in modo molto morbido, producendo una sorta di massaggio addominale. Le mani rimangono poggiate sopra le ginocchia, idealmente sarebbe preferibile che si creasse un contatto tra le mani e la pelle delle ginocchia.

Dopo questi movimenti, che andrete a realizzare fino a quando ne sentirete il bisogno, (per qualche ripetizione almeno), vi distenderete al suolo per qualche momento di rilassamento prima di riprendere gli esercizi successivi.

Negli esercizi successivi la ritrazione addominale sarà riproposta con due ulteriori variazioni sulla posizione delle gambe. Per queste due variazioni farete comunque riferimento alla fig.11 come posizione di partenza, alla successiva posizione di compensazione (fig 13) e al breve momento di rilassamento (fig 14). Le varianti saranno quindi la figura 15 con i piedi un po' più distanti dal corpo, e la figura 16 con il corpo completamente allungato a terra.

Consultate i disegni qui di seguito per comprendere la successione di queste variazioni di esercizio. La modalità con cui eseguirete le due variazioni sarà la medesima che vi è stata spiegata per la fig. 12, varierà solamente la posizione degli arti inferiori. È assolutamente indispensabile che non ci sia alcun dolore nell'addome nell'eseguire la posizione.

Quello che noterete durante l'esecuzione delle tre variazioni (fig.12/15/16) sarà che a seconda delle posizioni che andrete a svolgere, percepirete l'interno del vostro addome in modo differente, percependone zone e livelli differenti.

È dunque grazie a questa sensazione profonda che produrrete all'interno di voi una stimolazione dell'energia vitale denominata Prana.

Queste indicazioni sono valide per la pratica del mattino, la sera andrete a svolgere la medesima pratica togliendo però gli esercizi riguardanti la ritrazione addominale, in quanto potrebbero generare una stimolazione non favorevole ad una fascia oraria troppo vicina al momento del riposo.

### **Riassumendo:**

Al mattino, il rilassamento, seguito dall'esercizio delle braccia, poi ci saranno le tre variazioni della ritrazione addominale, concludendo con il rilassamento finale.

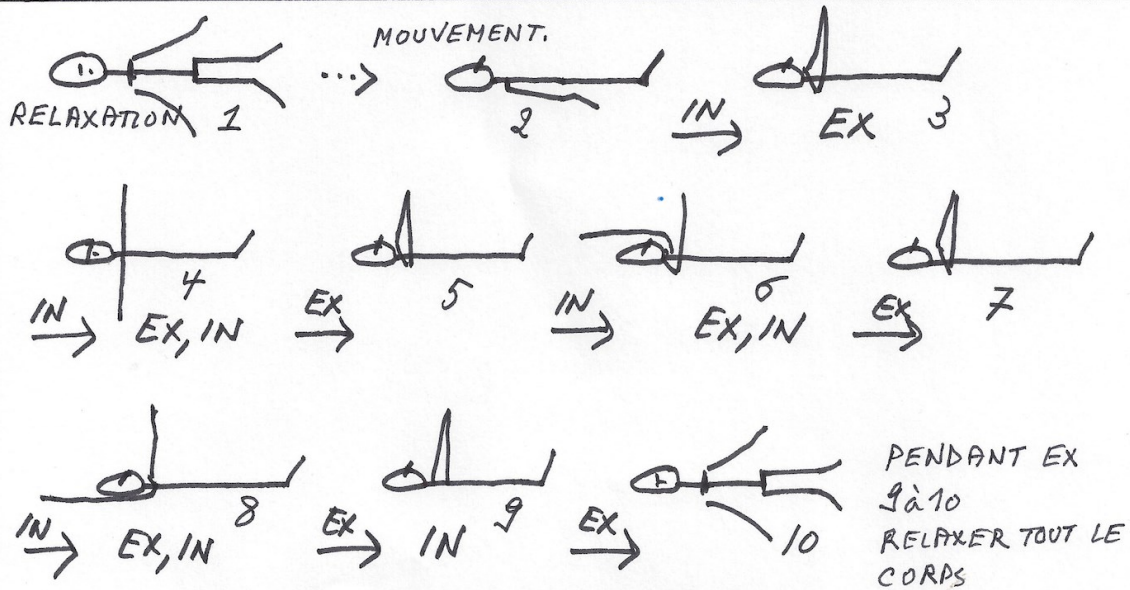
La sera eseguirete la medesima successione, andando a togliere la sequenza delle variazioni della ritrazione addominale. Entrambe le pratiche termineranno con un rilassamento finale come indicatovi all'inizio di questo scritto.

Se conoscete un insegnante di Yoga non esitate a contattarlo, anche per via telefonica o telematica per poter avere dei chiarimenti sulla pratica e tutto ciò che ne concerne, e/o per ottenere dei suggerimenti sul come progredire.

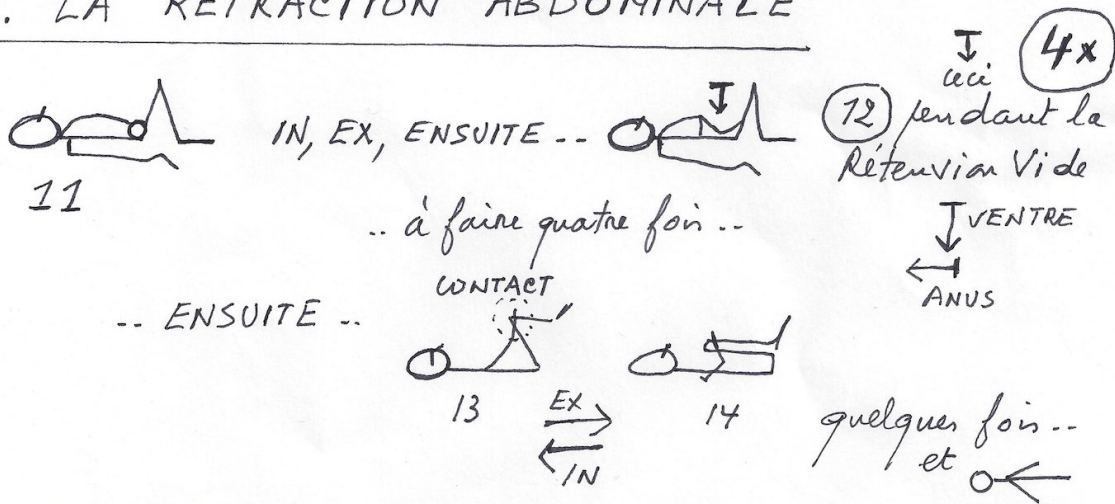
Siamo a vostra disposizione

Lettera ed invito alla Pratica di Claude Maréchal (*fondatore di ETY Etude et transmission du Yoga, a capo della formazione per insegnanti di Yoga con metodo viniyoga a livello internazionale*).

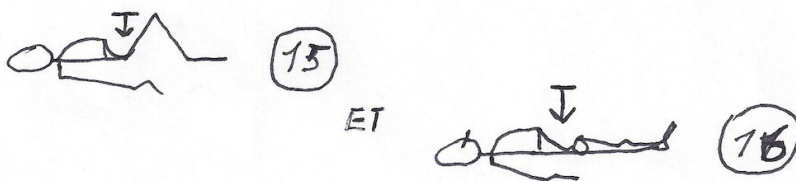
## 2. LA MOBILISATION DES MEMBRES SUPÉRIEURS



## 3. LA RETRACTION ABDOMINALE



4



(15 et 16 également suivi de fig 13-14)