

## Dormire come un sasso

Una dei benefici sicuramente più apprezzati dai praticanti di yoga è il fatto che permette di rilassarsi completamente.

Durante le classi più rilassanti infatti, o anche alla fine di classi fisicamente impegnative, vengono assunte delle posizioni rilassanti che solitamente vengono mantenute per più tempo rispetto alle altre e che permettono di rilassare completamente sia il corpo che la mente.

Nella vita quotidiana infatti siamo tutti sottoposti a vari tipi di stress come ad esempio preoccupazioni, impegni, lavoro, famiglia, fretta, scadenze etc. Lo stress di per sé è un fenomeno del tutto naturale e positivo in quanto ci permette di reagire nel migliore dei modi a situazioni di pericolo, ma quando questa condizione è frequente, purtroppo questa risposta corporea diventa negativa.

Così si creano delle tensioni mentali e corporee che non sono facili da risolvere perché si entra come in una sorte di circolo vizioso in quanto lo stress si autoalimenta. Si inizia ad essere leggermente stressati ma piano piano lo si è sempre di più. Lo yoga, come vera e propria scienza per migliorare la vita, ci fornisce delle posizioni che permettono alla mente ed al corpo di rilassarsi e combattere qualsiasi forma di tensione.

Di seguito trovi una breve sequenza tratta dal manuale EasyYoga che puoi seguire in solo 10 minuti ogni volta che hai bisogno di rilassarti.

- **Focus:** rilassamento
- **Tempo di esecuzione:** 10 minuti per l'esecuzione + 10 di rilassamento finale
- **Livello:** semplice



1 Sukhasana 20



4 Apanasana 5



3 Setu Bandha  
Sarvangasana 5



4 Apanasana 5



5 Paschimottasana 10



6 Balasana 10



5 Marjariasana A



6 Marjariasana B



5 Torsione  
a terra 20



6 Torsione  
a terra 20



7 Savasana

N = Numero della  
posizione

5 = Numero di  
respiri completi

Tadasana = Nome della  
posizione

1. Inizia questa seconda sequenza di rilassamento assumendo *Sukhasana*, la posizione facile, 20 respiri completi. La schiena è dritta, le spalle sono aperte e rilassate, gli occhi chiusi. Le mani sono davanti al cuore e unite in Anjali mudra.



2. Successivamente porta le ginocchia al petto ed abbracciale. Rimani in *Apanasana*, la posizione delle ginocchia al petto, per 5 respiri completi.



3. A questo punto porta i piedi a terra esattamente sotto alle ginocchia. Alza il bacino più che puoi e rimani in *Setu Bandha Sarvangasana* per 5 respiri. Nella quinta espirazione abbassa il bacino e nella successiva inspirazione alzalo di nuovo e rimani nella posizione per ulteriori 5 respiri. Ripeti il tutto per 3 volte.



- a. Se riesci, intreccia le dita sotto la schiena, altrimenti puoi anche lasciare le braccia leggermente allargate quanto le spalle

4. Successivamente porta le ginocchia al petto ed abbracciale. Esegui nuovamente *Apanasana*, la posizione delle ginocchia al petto, per altri 5 respiri completi.
5. Ora siediti con glutei a terra, le gambe distese e piegati arrivando ad assumere



*Paschimottanasana*, la posizione della pinza. Questa è molto simile a *Uttanasana* (che trovi spiegata qui), solo che viene eseguita a terra anziché in piedi. Mantienila per 10 respiri completi. Se non arrivi a toccare i piedi con le mani puoi:

- a. Usare una cintura da yoga;
- b. Oppure mettere un blocco da yoga sotto i glutei.

6. Esci dalla posizione ed esegui *Balasana*, la posizione del bambino per 10 respiri completi.



7. Successivamente porta la mano sinistra sul ginocchio destro ed allarga il braccio destro all'altezza della spalla. Ora porta le ginocchia verso sinistra e gira lo sguardo verso destra. Rimani in questa torsione a terra per 20 respiri profondi e lasciati andare con il respiro per far sì che ad ogni respiro la torsione si approfondisca leggermente.



8. Ripeti lo stesso movimento dalla parte opposta ed effettua la torsione a terra dall'altro lato mantenendola per lo stesso tempo.

9. Infine portati in *Savasana*, la posizione del cadavere ed esegui il rilassamento finale per 10 minuti.



Buona pratica ma soprattutto buon rilassamento ;-)

*Andrea di AtuttoYoga*