

## YOGA

### **RACCOMANDAZIONE IMPORTANTE**

Lo yoga, come qualsiasi attività fisica, può essere intrapreso solo dopo un controllo medico.

Vi sono infatti alcune condizioni fisiche che richiedono particolari accorgimenti nello svolgere attività fisica. Bisogna ad esempio semplificare alcune posizioni o alcuni movimenti, sostituirli o semplicemente evitarli.

Infine, non forzare mai le posizioni. Eventuali sensazioni di tensione o dolore vanno rispettate e bisogna interrompere immediatamente le posizioni.

### **Che cos'è lo yoga mindfulness**

Yoga mindfulness significa praticare la mindfulness con lo yoga.

Con l'esercizio dell'uvetta, abbiamo già visto che è possibile praticare la mindfulness portando l'attenzione alle sensazioni legate all'esperienza dell'alimentazione.

Con il body scan e l'esercizio del respiro abbiamo visto che è possibile praticare la mindfulness portando l'attenzione alle sensazioni del corpo e del respiro.

Con la pratica informale, infine, abbiamo visto che è possibile praticare la mindfulness con qualsiasi cosa facciamo, semplicemente prestando attenzione a quel che stiamo facendo e

notando quando la mente scappa via inseguendo pensieri o altro.

Con lo yoga mindfulness non facciamo altro che estendere la pratica della mindfulness all'attività fisica, e in particolare alla pratica dello yoga.

Pertanto, lo yoga mindfulness non è un altro tipo di yoga che si aggiunge agli innumerevoli già esistenti, è semplicemente Hata Yoga praticato con l'intenzione di prestare attenzione alla propria esperienza.

Per questa ragione, le posizioni yoga che descriveremo sono molto semplici e non hanno la pretesa di insegnare lo yoga, ma di insegnare come estendere la pratica della mindfulness allo yoga.

Chiunque volesse approfondire la pratica dello yoga può farlo, anzi è incoraggiato a farlo, ma per i nostri scopi è sufficiente saper effettuare alcune semplici posizioni "con mindfulness".

Per facilitare il compito abbiamo pensato a una sequenza di circa 20 minuti che può diventare una routine quotidiana.

La sequenza che abbiamo immaginato parte da posizioni in piedi, attraversa posizioni a quattro zampe, seduti, per concludere distesi.

Tuttavia, in base all'esperienza personale, questa sequenza può essere integrata o sostituita da qualsiasi tipo di sequenza di asana, purché la pratica sia pervasa da attenzione alle percezioni del corpo e si sviluppi consapevolezza delle "distrazioni" della mente.

Infatti, spero che si capisca sempre di più, che alla base della mindfulness non vi è la "concentrazione", né il "rilassamento" a tutti i costi, ma la **consapevolezza** della nostra esperienza, soprattutto quando la nostra mente ci distrae dall'oggetto dell'attenzione.

Quando ci distraiamo dall'oggetto dell'attenzione, che può essere un alimento, il respiro, il corpo, un'azione, non stiamo sbagliando la pratica, ma stiamo avendo una opportunità di esercitarla.

Noi esercitiamo la mindfulness quando siamo consapevoli della nostra esperienza, e quindi anche dell'esperienza del pensiero.

## **Esplorare i limiti**

Lo yoga mindfulness non è una gara con gli altri o con noi stessi.

Meglio assumere un atteggiamento curioso e aperto per esplorare la propria esperienza e anche i propri limiti.

Ad esempio può essere interessante, a volte, notare l'impulso a uscire da una posizione per stanchezza, irrequietezza o altro (a meno che non sia un dolore o una sensazione che ci avverte che qualcosa non va!). E a questo punto, invece di obbedire all'impulso, rimanere un altro po' nella posizione.

Che cosa notiamo? Come ci sentiamo? Cosa accade all'impulso? Quali pensieri abbiamo?

Questo modo speciale di "riposarsi" nell'intensità della posizione è tipico dello yoga e ci aiuta a capire meglio quanto a volte sottovalutiamo i nostri limiti.

