



Melanie  
Salvatore-August

Esercizi, sequenze,  
semplici meditazioni  
e pranayama  
per ritrovare salute,  
forza ed equilibrio

**RAFFORZA IL SISTEMA**  
**IMMUNITARIO**  
CON LO  
**YOGA**

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Melanie Salvatore-August

# RAFFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO CON LO YOGA

Esercizi, sequenze,  
semplici meditazioni e pranayama  
per ritrovare salute, forza ed equilibrio

# Indice

Prefazione.....	9
Introduzione.....	13
Com'è fatto questo libro.....	19
Preparazione per la pratica yoga.....	23

## PARTE 1 - CHIAREZZA

<b>1. Consapevolezza e allineamento.....</b>	<b>29</b>
<b>2. Asana per la chiarezza.....</b>	<b>43</b>
Posizioni per la chiarezza.....	51
<b>Tadasana</b> /Posizione della montagna.....	51
<b>Serie degli allungamenti al sole</b> .....	55
<b>Utkatasana</b> /Posizione della sedia.....	58
<b>Uttanasana</b> /Posizione della pinza in piedi.....	62
<b>Virabhadrasana 2</b> /Posizione del guerriero 2.....	65
<b>Balasana</b> /Posizione del bambino.....	67
<b>Adho mukha svanasana</b> /Posizione del cane a testa in giù.....	70
<b>Phalakasana</b> /Posizione dell'asse.....	73
<b>3. Pranayama per la chiarezza.....</b>	<b>77</b>
<b>Sukhasana sostenuta</b> /Seduta a gambe incrociate con supporto.....	83
<b>Vajrasana sostenuta</b> /Seduta in ginocchio con supporto.....	84
<b>Corretta seduta eretta sulla sedia</b> .....	85
<b>Supino e prono</b> .....	86
<b>Supino a ginocchia flesse</b> .....	87
<b>Prono, sull'addome</b> .....	87
Pratiche per la chiarezza.....	91
<b>Sama vritti</b> /Respirazione bilanciata 1:1.....	91
<b>Respirazione piena e completa</b> /Respirazione addominale o diaframmatica.....	93
<b>Respirazione espansiva e diaframmatica in tre parti</b> .....	96
<b>Ujjayi pranayama</b> /Respiro vittorioso.....	99
<b>Visama vritti puraka</b> /Respirazione non uniforme.....	101

<b>Surya bhedana/Respirazione con dominanza della narice destra ....</b>	103
<b>Picchiettare la ghiandola del timo e tonificare con l'OM .....</b>	105
<b>Gyan mudra/Sigillo della saggezza .....</b>	108
<b>Meditazione per impostare intento e chiarezza .....</b>	110
<b>4. Sequenze per la chiarezza.....</b>	<b>113</b>
1. Mini-sequenza giornaliera essenziale di tre minuti (versione in piedi) .....	114
2. Mini-sequenza giornaliera essenziale di tre minuti (versione seduta) .....	114
3. Sequenza pratica di otto minuti per la chiarezza .....	115
4. Sequenza respiratoria per la chiarezza .....	117
<b>Chiarezza - "Una cosa sola? Fai così" .....</b>	<b>118</b>

## PARTE 2 - DISINTOSSICAZIONE

<b>5. Fare ordine per creare spazio .....</b>	<b>121</b>
<b>6. Asana per la disintossicazione.....</b>	<b>133</b>
<b>Posizioni per la disintossicazione.....</b>	<b>137</b>
<b>Malasana/Posizione accosciata .....</b>	<b>137</b>
<b>Prasarita padottanasana/Piegamento in             avanti a gambe divaricate .....</b>	<b>140</b>
<b>Parivrtta prasarita padottanasana/ Piegamento             in avanti a gambe divaricate con torsione .....</b>	<b>143</b>
<b>Anjaneyasana/Posizione in affondo .....</b>	<b>145</b>
<b>Parivrtta anjaneyasana/Posizione con torsione in affondo.....</b>	<b>147</b>
<b>Salabhasana/Posizione della locusta .....</b>	<b>149</b>
<b>Variante salabhasana/ Posizione della locusta             con sollevamento alternato di braccia/gambe .....</b>	<b>151</b>
<b>Variante salabhasana/Posizione della locusta             con stretching posteriore (mani dietro la schiena) .....</b>	<b>153</b>
<b>Dhanurasana/Posizione dell'arco.....</b>	<b>154</b>
<b>Setu bandha/Posizione del ponte.....</b>	<b>157</b>
<b>Apanasana/Gambe al petto per disintossicare .....</b>	<b>159</b>
<b>Jathara parivartanasana/Torsione passiva da supini .....</b>	<b>161</b>
<b>7. Pranayama e meditazione per la disintossicazione .....</b>	<b>165</b>
<b>Pratiche per la disintossicazione .....</b>	<b>169</b>
<b>Visama vritti/Respirazione non uniforme             con focus sull'espiazione .....</b>	<b>169</b>

<b>Chandra bhedana</b> /Respirazione con dominanza della narice sinistra..	171
<b>Kapalabhati</b> /Kriya del cranio lucente (ritmo medio).....	173
<b>Simhasana kriya</b> /Mudra del leone per ripulire .....	176
<b>Bakura kriya</b> /Pulizia a labbra increspate o della tromba.....	179
<b>Kirtan kriya</b> /Meditazione cantata .....	182
<b>8. Sequenze per la disintossicazione .....</b>	<b>187</b>
1. Sequenza quotidiana essenziale di tre minuti per disintossicare.....	188
2. Combinazione di sequenza quotidiana essenziale di otto minuti + disintossicazione .....	188
3. Sequenza pratica di disintossicazione .....	189
4. Sequenza respiratoria di disintossicazione.....	190
<b>Disintossicazione - “Una cosa sola? Fai così” .....</b>	<b>191</b>

## PARTE 3 - INTEGRAZIONE

<b>9. Concentrazione e libertà per l'integrazione .....</b>	<b>195</b>
<b>10. Asana per l'integrazione .....</b>	<b>205</b>
<b>Posizioni per la concentrazione .....</b>	<b>208</b>
<b>Dandayamana bharmanasana</b> /Posizione del tavolo in equilibrio....	208
<b>Garudasana</b> /Posizione dell'aquila.....	212
<b>Urdhva garudasana</b> /Posizione dell'aquila in volo.....	215
<b>Dandasana</b> /Posizione del bastone.....	216
<b>Virabhadrasana 3</b> /Posizione del guerriero 3.....	219
<b>Adho mukha vrksasana</b> /Verticale in appoggio .....	222
<b>Ardha matsyendrasana</b> /Torsione da seduti .....	226
<b>Janu sirsasana</b> /Posizione della testa verso il ginocchio .....	229
<b>Posizioni per la libertà .....</b>	<b>232</b>
<b>Purvottanasana</b> /Panca all'insù .....	232
<b>Supta kapotasana</b> /Posizione del piccione sdraiato.....	234
<b>Paschimottanasana</b> /Piegammento in avanti da seduti.....	237
<b>Supta padangusthasana</b> /Posizione distesa dell'alluce.....	240
<b>Baddha halasana</b> /Posizione dell'aratro legato .....	243
<b>Posizioni per l'integrazione .....</b>	<b>247</b>
<b>Supta baddha konasana</b> /Posizione distesa del calzolaio .....	247
<b>Viparita karani</b> /Posizione invertita a gambe contro la parete .....	250
<b>Shavasana</b> /Posizione del cadavere.....	253

<b>11. Pranayama e meditazioni per l'integrazione .....</b>	<b>257</b>
Pratiche per la concentrazione.....	259
<b>Sama vritti 5:5:5:5</b> /Respirazione quadrata.....	260
<b>Anuloma viloma e Nadi shodhana</b> /Respirazione a narici alternate (con e senza trattenere il respiro) .....	262
<b>Trataka kriya</b> /Pulizia della visione.....	266
Pratiche per la libertà .....	269
<b>Bhramari pranayama</b> /Respiro dell'ape.....	269
<b>Gardabha-simha-bhujanga-bidala kriya</b> /Pulizia dell'asino, del leone, del serpente e del gatto .....	272
<b>Hasya kriya</b> /Pulizia ha-ha .....	275
Pratiche per l'integrazione dell'intero essere.....	277
<b>Sushumna kriya</b> /Respirazione della mente gioiosa (narici all'unisono) .....	277
<b>Sami karana pranayama</b> /Meditazione dei canali riuniti .....	279
<b>Arohana avarohana</b> /Meditazione dell'infinito.....	281
<b>12. Sequenze per l'integrazione .....</b>	<b>285</b>
1. Sequenza integrata riequilibrante pranayama/meditazione .....	286
2. Sequenza integrata rigenerante di base.....	288
3. Sequenza integrata di sostegno in caso di malattia lieve.....	289
4. Sequenza integrata per il tranquillo recupero dalla malattia .....	291
5. Sequenza integrata bilanciata delicata .....	293
6. Sequenza integrata di base per vitalità e forza .....	295
<b>13. Aperture e chiusure .....</b>	<b>297</b>
Integrazione - "Una cosa sola? Fai così" .....	307
Risorse .....	309
Ringraziamenti.....	311

## Prefazione

Ci sono alcune persone a questo mondo la cui presenza espande il nostro senso di sé. Sono quelle persone che ci entrano nel cuore, che ci fanno sentire rassicurati, che parlano con sincerità e compassione e che fermamente ma umilmente tengono accesa la loro stessa luce. Melanie Salvatore-August è una di queste. È sempre stata un essere davvero radioso.

L'ho incontrata per la prima volta quando era la manager di Yoga Works a New York. Erano i miei primi anni di insegnamento, prima che io e mio marito aprissimo lo studio ISHTA Yoga nel 2008. Mel e io scambiavamo spesso qualche parola tra le mie lezioni. Erano parole gentili che mi lasciavano sempre un senso di leggerezza, che si trattasse dell'anatomia dello yoga o di cosa ordinare per pranzo. Trasmetteva una sicurezza che era confortante e non intimidiva. Sapevo che viveva una vita ricca di significato e l'ammiravo profondamente.

Ora, più di quindici anni dopo, rifletto sul mio rapporto con Melanie come una sorta di sorellanza da lontano. Sebbene attualmente viviamo ai capi opposti del Paese, c'è un tacito cameratismo tra di noi che è genuino e unico, specialmente per donne dello stesso settore. Quali colleghe testimonial del marchio Lululemon, Melanie e io abbiamo sempre condiviso un comune senso di finalità nel lavoro che svolgiamo come insegnanti di yoga. Lei ha dato vita alla sua organizzazione, Fierce Kindness,

attraverso la quale ha aumentato la consapevolezza degli effetti dannosi del bullismo che pervade la nostra cultura. Io ho fatto parte del consiglio di Exhale to Inhale, un'organizzazione senza scopo di lucro che porta i poteri terapeutici dello yoga a chi ha subito violenze domestiche e aggressioni sessuali. Indipendentemente da dove fossimo o cosa stessimo intraprendendo, ci siamo sostenute a vicenda da bordo campo. Anche quando mettevo in dubbio il mio posto nel mondo, lo spirito generoso di Melanie mi ha ricordato quanto contassi. So che quella generosità è un dono che condivide con tutti coloro con cui entra in contatto.

Quando Melanie mi ha contattato per condurre una lezione con raccolta fondi per Exhale to Inhale nel 2015, la sua visione era di riunire insegnanti donne per una causa comune, accompagnata da musica dal vivo. Abbiamo co-condotto una delle lezioni più magiche che io abbia mai offerto, insieme a Elena Brower. Vedere Melanie in azione nel suo scopo di condividere ed elevare gli altri attraverso lo yoga è stato per me fonte di ispirazione.

Melanie è una vera leader. È madre, moglie, insegnante e autrice. È una yogini. In quest'era dell'informazione sono davvero tante e diverse le permutazioni di cosa sia lo yoga. Coloro che lo vivono veramente sono pochi e rari. Ho avuto il grande onore di lavorare con luminari come Deepak Chopra, Gabby Bernstein e Seane Corn, i quali hanno tutti appreso l'arte. Ho anche avuto la fortuna di imparare ogni giorno da mio marito, il maestro di yoga Alan Finger. Vivere una vita moderna basata su concetti spirituali potrebbe sembrare una contraddizione, ma ritengo sia necessario per la nostra sostenibilità. Melanie non solo incarna la saggezza dello yoga, ma la diffonde con cordialità e facilità.

Nell'antico testo della Bhagavad Gita lo yoga è definito "un viaggio del sé, attraverso il sé, verso il sé". In un momento del nostro mondo in cui attraversiamo una crisi sociale, economica e sanitaria diversa da tutto ciò che abbiamo vissuto nella vita, lo yoga non è più un lusso. È una necessità. Il mondo è alla dispera-



ta ricerca di vera guarigione e l'unico modo è imparare a guarire noi stessi. Le pratiche che Melanie rivela in questo libro sono profonde, perché sono insite in ciascuno di noi. Non è necessario scaricare un'app o ordinare attrezzature speciali per eseguirle. Abbiamo semplicemente bisogno che ci venga rammentato il nostro potere innato quali membri della specie umana.

L'origine del termine *salute* è correlata alla parola "integro", qualcosa che è completo in sé.<sup>1</sup> Quando integriamo tutti gli aspetti del nostro essere, siamo in uno stato di salute. La nostra moderna società occidentale spesso scambia lo yoga per un esercizio fisico o un sistema di credenze, quando in realtà è una scienza per diventare completi. Respingere i benefici yogici del respiro, della meditazione, dei mantra e della visualizzazione è come celebrare un solo colore dell'arcobaleno. Ciò che offre questo libro è l'intero spettro della pratica yoga. È mirato, pratico, autentico e poetico allo stesso tempo.

Siamo sulla soglia di una nuova era, in cui si fa appello a virtù quali l'inclusività, la giustizia, l'empatia e la consapevolezza per la nostra guarigione globale. Tuttavia, non possiamo trovarle "là fuori", se non riusciamo a trovarle qui dentro. *Rafforza il sistema immunitario con lo yoga* è una guida pratica per sbloccare i semi del potenziale che sono latenti in ognuno di noi. Indipendentemente dal nostro background, dal credo o dalla preferenza politica, meritiamo di sentirci integri. Possa questo libro servire a creare una trasformazione a livello individuale, in modo da realizzare la vera pace e armonia come collettività.

Sarah Platt Finger  
8 febbraio 2021  
Co-fondatrice di ISHTA Yoga

---

1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3917469/>

# Introduzione

## Lo yoga è un'esperienza di armonia dell'intero essere

La parola sanscrita *yoga* si traduce in “giogo” o “unificare”. Anche sinonimo di esercizio fisico, gli *asana* o posizioni yoga sono utilizzati per sviluppare salute, flessibilità e concentrazione. Le pratiche posturali possono condurre a un'esperienza di yoga. Eppure è solo uno dei modi per sperimentare lo stato di yoga o unificazione dell'intero sé.

Le prime filosofie e pratiche relative allo yoga sono nate dalla valle dell'Indo, un'area che si estendeva all'incirca dall'Afghanistan nordorientale al nord-ovest dell'India oltre cinquemila anni fa. Erano incentrate sul dirigere la mente e la respirazione per creare un senso di interezza e assorbimento nella presenza: lo yoga. Gli asana o posture che conosciamo oggi, sviluppati negli ultimi cinquecento anni o giù di lì, sono relativamente nuovi nel lignaggio della pratica yoga. Lo yoga posturale è detto Hatha Yoga; esistono poi il Karma Yoga o yoga del servizio disinteressato, il Bhakti Yoga o yoga della devozione e dello spirito, lo Jnana Yoga o yoga della saggezza e dell'autorealizzazione e il Raja Yoga o yoga per dissolvere le barriere mentali. In questo libro usiamo tutte le forme di yoga per la salute integrale.

Per me lo yoga è un modo di vivere, un senso di amorevole interezza che mi guida e dirige i miei pensieri, le mie azioni e le

mie giornate verso una presenza gioiosa. Ne studio e pratico i vari aspetti fin da adolescente, negli anni Ottanta, e insegno la pratica a tempo pieno dal 2006. Negli ultimi quindici anni ho insegnato a centinaia di persone e ho avuto l'onore di condividerne e sostenerne il viaggio di guarigione dello yoga. Non sono un medico, né mi considero una maestra: sono un'indaffarata madre di tre figli, una praticante devota e una persona normale che ha utilizzato lo yoga per aiutare a guarire se stessa e dare sostegno a molti altri. Gli strumenti che condivido sono senza tempo, scientificamente provati e forniti in modo pratico, così da poter essere integrati da chiunque sia pieno di impegni ma abbia intenzioni serie.

## **L'immunità è resilienza contro la malattia**

Immunità vuol dire avere protezione, resilienza e resistenza per far fronte a un attacco e continuare a star bene. Nella nostra fisiologia, è la capacità di combattere i virus, ricalibrare e bilanciare il microbioma e assimilare importanti nutrienti, nonché disintossicarsi dai predatori ambientali e dagli inquinanti. Mentalmente ed emotivamente è la nostra capacità di discernere ciò di cui abbiamo o non abbiamo bisogno e di creare pace nella nostra vita quotidiana.

## **Lo yoga crea resilienza e sostiene direttamente la funzione immunitaria**

Quando viviamo uno stato di integrità o yoga, il nostro sistema nervoso entra nella risposta parasimpatica o stato di riposo/digestione. Questo stato alimenta le funzioni della longevità, ossia digestione, equilibrio ormonale e immunità. Esistono numerosi

strumenti per accedere a uno stato di yoga che sostenga il sistema immunitario e ne condivido molti in questo libro.

L'immunità integrale poggia sulla qualità dell'attività fisica, sulla respirazione, sui livelli di stress, sul sonno, le relazioni, l'alimentazione e la genetica. Si basa inoltre su ciò che facciamo ripetutamente ogni giorno o sulle nostre abitudini. Questo libro di pratiche yoga affronta tutte le aree tranne alimentazione, relazioni e genetica. Cionondimeno ho scoperto che, se siamo allineati nelle aree di cui sopra, iniziamo naturalmente a scegliere cibi più nutrienti, così come relazioni più sane, per sostenere la nostra vita; questo ci aiuta con più grazia a sfruttare le carte che ci sono state distribuite, il che significa la nostra genetica.

## **La stabilità è la porta per lo yoga e l'immunità**

Lo stato di yoga deriva dall'armonia sistemica e dalla capacità di rimanere tranquilli, senza disagio fisico o mentale. Eseguiamo gli asana (posizioni) in modo che il corpo sia flessibile, forte e privo di dolore, così da rimanere in uno stato di quiete per un lungo periodo di tempo.

Gli asana eliminano l'infiammazione e il mal-essere dal corpo. Corpo e mente lavorano insieme. Se la mente è agitata, il corpo avrà difficoltà a rimanere calmo. Se il corpo soffre, la mente sarà agitata. Come le onde di un lago, l'acqua sarà mossa e torbida, senza visibilità sul fondo. Quando la mente e il corpo sono tranquilli, proprio come l'acqua calma del lago è limpida, possiamo vedere fino in fondo la nostra esperienza. Se gli aspetti di noi sono disgiunti, sperimentiamo confusione, ansia, depressione, disagio e malattia.

## **La respirazione è il ponte tra corpo e mente**

Il respiro è un accesso diretto al nostro potere e alla salute di tutto il nostro essere. La mente e la coscienza superiori (che possiamo chiamare sé essenziale, anima o spirito) sono il testimone; il respiro riporta al sé le informazioni dell'esperienza fisica del corpo e della mente. Il respiro e la mente-corpo sono reciproci. Quando il respiro è regolare e lungo, il corpo e la mente (dove vengono trattenute le emozioni) sono in pace. Quando il respiro è corto e irregolare, il corpo e la mente (emozioni) sono disturbati. La qualità del nostro respiro è il fattore più importante per la salute integrale e costituisce una delle principali aree di interesse in questo libro.

## **Lo yoga crea l'armonia dell'intero essere e combatte le malattie**

Le pratiche dello yoga congiungono armoniosamente la mano destra e la sinistra (anziché avere una mano che pulisce e l'altra che sporca). Quando il cuore ci dice una cosa, la mente ci trascina nella direzione opposta e il corpo si ribella del tutto, soffriamo e sperimentiamo mal-essere.

Il viaggio dello yoga e della salute integrale è unico e personale. Per questo motivo si inizia da un insieme di questioni essenziali, così da fare chiarezza personale su ciò che desideriamo, pensiamo, sentiamo e facciamo in continuazione per avere energia e potere. Quando le pratiche che svolgiamo sono basate su questa chiarezza personale, risultano amplificate e più efficaci.

La salute della colonna vertebrale, la circolazione, la digestione, l'eliminazione, la riduzione dell'infiammazione e l'equilibrio ormonale sono le nostre principali aree di interesse negli asana per supportare la funzione immunitaria. Respireremo profonda-

mente attraverso il naso, aumentando la produzione di monossido di azoto, che potenzia la salute, e alleggeriremo dallo stress il sistema nervoso, così da sviluppare resilienza e guarigione. Utilizzando i muscoli espansivi del respiro, impareremo a resettare la risposta da stress cronico nel sistema nervoso e vi reinstalleremo calma profonda e resilienza. Analizzeremo le abitudini quotidiane per eliminare quelle che ci prosciugano e coltivare quelle che ci danno energia, generando una facile perseveranza.

Non esistono pillole magiche o sforzi *una tantum*. Il sostegno al sistema immunitario e alla salute integrale si basa su piccole scelte quotidiane che creano una vitalità resiliente nel tempo. Utilizzando i principi yogici di *abhyasa* e *vairagya* o insieme equilibrato di coerenza e non attaccamento, gli effetti cumulativi possono cambiare la vita. Con questo libro genererai abitudini quotidiane da svolgere con un senso di appagamento e senza problemi. Persevera e non arrenderti, coltivando nel frattempo un atteggiamento “vabbè” verso le imperfezioni. Lascia andare l’obiettivo o il risultato e goditi il viaggio della pratica. Fluire in questo viaggio sarà qualcosa di perfetto per te e costituirà *il tuo yoga*.

## **Parti da dove sei, usa quello che hai; modi utili per sfruttare questo libro**

Queste vere e proprie pratiche di guarigione sono per gente reale. Hai tutto ciò che ti serve per iniziare il viaggio e creare il successivo livello di vitalità. Basta un piccolo cambiamento di consapevolezza per creare un grande cambiamento di guarigione. Che si tratti di un modo diverso di respirare, muoversi o percepire la vita, un beneficio ci sarà. Non importa se hai molta esperienza con queste pratiche di guarigione o nessuna; fai un respiro profondo, accetta qualsiasi dono o sfida tu senta presente e vai avanti. L’unica cosa che serve è la curiosità e il desiderio di esse-

re supportati in questo istante. Non preoccuparti del domani e non rimanere bloccato nel passato; continua sempre ad andare avanti nel presente, perché il momento presente è davvero tutto ciò che abbiamo ed è lì che avviene la guarigione.

Queste pratiche sono pensate per essere stratificate e servono come punti di accesso che ti sostengono in qualsiasi tipo di guarigione tu scelga. La saggezza curativa è dentro di te e questo libro ti aiuterà ad ascoltarla più profondamente, offrendoti dei promemoria su aree che magari hai dimenticato. Leggilo e mettilo in pratica seguendolo in modo lineare, cosa che consiglio soprattutto se sei un neofita dello yoga; in alternativa, se sei già abbastanza esperto nella pratica, inizia con l'area di maggior supporto. Consiglio anche, se possibile, di seguire la registrazione audio di questo libro, cosicché tu possa essere guidato in tempo reale durante la pratica. Se per qualsiasi motivo non fosse possibile, prova a scaricare i singoli tutorial per le pratiche principali qui riportate dal mio sito [melaniesalvatoreaugust.com](http://melaniesalvatoreaugust.com).

Tutta la mia vita mi ha portato a questo momento ed è un onore condividere gli strumenti con te. Ho imparato lungo la via che niente va sprecato, né il tempo, né l'esperienza, né lo sforzo. Ogni cosa è un filo perfetto di questo bellissimo arazzo del risveglio all'amore e all'integrità.

La paura ci prosciuga della nostra vitalità, ma l'amore (verso se stessi o l'amore universale) alimenta la nostra immunità e la salute nel suo insieme. Sono con te nel tuo scegliere l'amore, la compassione e la pazienza quando usi questi strumenti e permetti alla pratica di benedirti dolcemente, un respiro alla volta. In questa pratica si cela un potenziale illimitato che ci porta all'armonia dell'intero essere o yoga; ha trasformato la mia salute e la mia vita e mi auguro che benedica anche le tue.

## Preparazione per la pratica yoga

Il nostro successo è sostenuto dall'organizzazione. Queste semplici considerazioni in preparazione alla pratica contribuiranno a renderla più facile. Iniziare può costituire la parte più difficile, quindi tutto ciò che può semplificare il primo passo ci gioverà. Dopo aver cominciato, il resto andrà da sé.

Se possibile, pratica a stomaco vuoto, almeno due ore dopo un pasto. Evita di bere durante la pratica, ma idratati bene prima e dopo. Coltiva *saucha* o pulizia in ogni fase: svolgi gli esercizi pulito, pratica in un ambiente pulito e guida i tuoi pensieri verso una positività di supporto.

Il numero di volte in cui ti ci dedichi ne influenzerà il successo. Più riuscirai a ripetere le pratiche mente-corpo di questo libro, maggiori saranno le possibilità che esse esercitino un effetto e si radichino nei tuoi automatismi di cura della persona. Desideriamo che l'introspezione, il movimento del corpo, la respirazione atta a resettare il sistema nervoso e la quotidiana respirazione tranquilla diventino uno stile di vita.

### Come predisporci al successo

Prendi un diario o un quaderno per registrare le tue riflessioni sulle questioni di questo libro. Qui inclusi trovi molti momenti



di *svadhyaya* o studio di sé e scrivere liberamente le tue risposte ti sarà utile per portare alla consapevolezza le informazioni dai recessi della mente. Registra le tue esperienze con le pratiche mano a mano che emergono. Vedi se è il caso di tenere il diario nel luogo in cui fai pratica, per brevi annotazioni dopo le sessioni.

Designa una piccola area pulita per la pratica: se possibile, è ideale un luogo in cui ci sono poche distrazioni, senza altre persone e dove hai una parete a disposizione. Assicurati che sia ordinato e intenzionale cosicché, quando entri nello spazio, tu possa richiamare subito l'intento di guarigione e il tuo sistema risponda in quella direzione per il solo fatto di trovarti lì.

Tieni in vista e a portata di mano tutti gli accessori yoga che usi. Quando vedi il tappetino, i mattoncini yoga, il diario con la penna, la coperta preferita o lo scialle da meditazione, immediatamente ti ricorderai della pratica e del tuo desiderio di farla.

Non hai bisogno di alcun altro oggetto. Detto questo, gli accessori aiutano il corpo a mantenere l'allineamento e possono contribuire a rendere le posizioni più sicure, poiché potrebbero impedire al corpo di scivolare o cadere. Condivido i miei preferiti e come procurarseli nella sezione delle risorse alla fine di questo libro.

Prendi in considerazione:

- un tappetino yoga di gomma naturale;
- due solidi mattoncini yoga di schiuma o due robusti libri di grandi dimensioni;
- una cintura yoga o una vecchia cravatta lunga;
- due coperte yoga o due grandi e spessi teli da bagno;
- possono esserti d'aiuto anche una mascherina per gli occhi, un cuscino, un piccolo asciugamano o una maglietta nera arrotolata.

Annota nel calendario o nella lista di cose da fare il tuo impegno a svolgere la pratica.

Sii il più specifico possibile, per esempio: “*Lunedì, alle 7:15, subito dopo essermi svegliato, prima di farmi il caffè, eseguirò tre posizioni yoga e una pratica di respirazione, quindi rimarrò seduto per un minuto in uno stato di silenzio*”. Più riesci a essere specifico su cosa e quando, più probabile sarà il risultato.

Dopo la pratica, scrivi che l’hai svolta, per alimentare il senso di realizzazione.

Prepara l’attività all’inizio della giornata o la sera prima. Hai intenzione di farla subito dopo il risveglio? Stendi il tappetino e posizionaci sopra il diario e la penna, in preparazione. Prima di andartene, guardati con gli occhi della mente fare pratica l’indomani. Esegui una mini-prova interiore (basta un secondo di visualizzazione della pratica per piantare il seme del successo).

Riordina lo spazio per la volta successiva (per me personalmente questo fa la differenza). Dato che sei già nel flusso, riordinare lo spazio richiederà una frazione del tempo che richiederebbe in seguito, quando sei distratto. Per esempio, dopo la pratica io raccolgo i mattoncini, ripiego le coperte, arrotolo la cintura e metto ogni cosa, ordinatamente impilata, da parte, per il giorno successivo. Pulisco l’eventuale lanugine o pelucco e riordino completamente lo spazio perché sia pronto. Mi prendo un secondo per fermarmi e vedermi lì il giorno dopo, facendo pratica con gli occhi della mente come una mini-prova per definire le intenzioni.

Scegli la sequenza giornaliera essenziale di tre minuti o un paio di semplici asana per far pratica in modo coerente nelle zone “inderogabili”, quali il bagno o la cucina. Sono luoghi in cui vai tutti i giorni e nel corso della giornata, sono un must. Non devi pensare di andarci; lo fai automaticamente. Purché non ci sia acqua sul pavimento o altri pericoli, questi sono luoghi ideali per svolgere volutamente una pratica in più, oltre alle attività di rou-

tine. Lavarsi le mani nel lavandino? Finisci di asciugarle e aggiungi un paio di respirazioni piene e complete, un allungamento al sole in piedi e una semplice posizione di affondo su entrambe le gambe prima di uscire. Mentre esegui le posizioni, ricorda di respirare profondamente attraverso il naso e richiama le tue intenzioni di guarire e diventare più forte. Più fai pratica, maggiori saranno gli effetti cumulativi. Esercitati nel luogo che hai scelto, ma anche ovunque, durante la giornata.

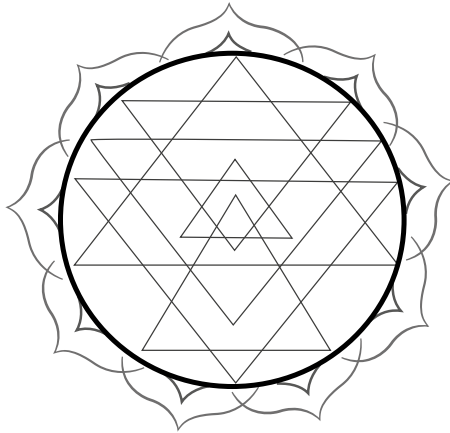
Ripeti mentalmente. In questo momento, con me. Se ne hai la possibilità, chiudi gli occhi e, con la vista interiore, vedi te stesso mentre svolgi felicemente i preparativi di cui sopra e le pratiche yoga. Vediti respirare profondamente e sentirti lucido, pieno di speranza e forte. Farlo stabilisce l'intento e inserisce la sequenza nel cervello, oltre a programmare il SAR o sistema di attivazione reticolare, una parte del cervello che ci aiuta a vedere le opportunità per avere accesso al supporto.

La preparazione è utile, ma la chiave è il fare imperfetto. Esegui la pratica in maniera imperfetta, semplicemente. Continuare a fallire è il vero segreto del successo. Il fare ci dà l'esperienza dello yoga o dell'armonia dell'intero essere. Ogni volta che facciamo pratica, impariamo e cresciamo.

È l'azione pura e semplice a creare la salute integrale e l'immunità. Quindi, non indugiamo né aspettiamo; iniziamo a farlo adesso.

**PARTE 1**

# CHIAREZZA



## CAPITOLO 1.

# CONSAPEVOLEZZA E ALLINEAMENTO

**B**asta un piccolo cambiamento di consapevolezza per creare un grande cambiamento di guarigione.

Ciò che pensiamo, come ci sentiamo e quello che facciamo esercitano un impatto significativo sulla nostra immunità e la salute. Sono le piccole cose che facciamo costantemente ad avere l'influsso maggiore sulla nostra vita. Ciò cui diamo valore influenza direttamente il modo nel quale ci muoviamo e ci prendiamo cura del nostro corpo. Pertanto, la prima area di basilare esplorazione è costituita dai processi cognitivi personali e da come si traducono in azione fisica. Analizzeremo noi stessi per ottenere chiarezza su quanto vogliamo e necessitiamo, osservando gli schemi abituali, dopodiché applicando quelli nuovi e utili basati sulla scienza e sul senso yogico.

La chiarezza su quanto è necessario, così come su dove stanno le sfide, è la chiave per un viaggio di successo. La chiarezza su ciò che desideri coltivare e che devi ripulire crea una sinergia con risultati positivi.

Per me lo studio del sé è la frontiera più importante e la più difficile. Sembra facile vedere qualcun altro chiaramente, ma è più difficoltoso vedere ed essere onesti con se stessi. Spesso le abitudini dannose soddisfano un bisogno profondo ed è dun-

que arduo o in apparenza persino indesiderabile disfarsene. Per favore, non mettermi di fronte al fatto che il mio ennesimo caffè stracolmo di caffeina non mi fa bene; non sono pronta ad affrontarlo, ecco tutto! Lo yoga offre supporto passo a passo per cambiare le abitudini inutili e integrarne di nuove utili.

La nostra pratica yoga rafforzerà i *samskara* o abitudini alla trasformazione, coltivate dai *sankalpa*, semi dell'intento del cuore. Vogliamo piantare un chiaro intento del cuore nella nostra mente conscia, cosicché metta radici nel subconscio e cambi il modo in cui elaboriamo a livello neurologico e cellulare.

Per evitare che la mente venga sovraccaricata dalla massa di attività e scelte quotidiane, gran parte dell'elaborazione cerebrale è automatica e non utilizza la mente conscia. È uno dei motivi per cui potrebbe essere difficile arrivare alla radice delle nostre abitudini e spiega perché questo approccio allo studio di sé può essere utile. Un approccio rilassato, curioso e appagato al processo ti sosterrà in uno spazio ricettivo e ti aiuterà ad aprire la finestra sulla mente subconscia. La lotta genera lotta, quindi concentrati su ciò che sembra fattibile oggi o questa settimana. Cerca di non rivedere tutto in una volta e affronta prima le attività più accessibili. Lo slancio del successo ti farà progredire. La necessità sarà la madre dell'intervento, quindi confida che affronterai una data area al momento giusto. Se si tratta di un'area che appare molto impegnativa, vedi se puoi contattare un professionista per ulteriore aiuto.

Questa sezione, la Parte 1, verte sull'aggiunta di abitudini positive e subito attuabili. Nella Parte 2, "Disintossicazione", vedremo come abbandonare le abitudini dannose e la Parte 3 ci aiuterà a creare un terreno di pratica, per concentrarci su ciò che funziona, liberarci dalla resistenza e integrare la guarigione, creando un effetto di non ritorno per un grande cambiamento.

Il corpo fisico è il luogo più tangibile per iniziare; chiarire il nostro perché ci stimolerà negli asana o posizioni, per esercitar-

lo. È meglio muovere il corpo per un breve periodo ogni giorno che farlo per un paio d'ore una volta alla settimana. La nostra strategia è di inserire il movimento del corpo nella quotidianità, proprio come lavarsi i denti e, *ehm*, farsi il caffè. Questo è il modo per stabilire la coerenza, che avrà un effetto cumulativo a sostegno del cambiamento di guarigione.

Il movimento del corpo e le posizioni yoga non devono essere complessi o intimidire. In effetti, in genere le posizioni più semplici sono le migliori, perché comportano meno rischi di lesioni. Osserviamo cosa stiamo ottenendo, dopodiché guardiamo dove corriamo il rischio di perderci; questo crea per noi una semplice analisi dei costi. Se mantieni la postura a livelli basilari, avrai molto da guadagnare e poco da perdere. Quando eseguiamo le posizioni più complesse, per esempio la verticale, il rischio di lesioni al collo può superare i benefici, ma possiamo trarre benefici analoghi con una postura diversa e più sicura. Collo, spalle, regione lombare e ginocchia costituiscono lesioni "costose", quindi procedi con cautela nelle posizioni più complesse. Attieniti a ciò che ti è immediatamente accessibile e che può essere praticato rimanendo saldo e rilassato. Se le posizioni più complesse sono un tuo ardente desiderio, prova a chiederti il perché, cosa c'è alla radice del desiderio e se è d'aiuto per la salute integrale. Se sì, trova un insegnante di yoga qualificato nella tua zona e inizia a studiare assieme, cosicché ti possa accompagnare passo dopo passo, in sicurezza lungo tutto gli aspetti della posizione.

Il movimento della spina dorsale è fondamentale per la salute fisica. L'estensione della colonna vertebrale (come in un buon allungamento durante una leggera curvatura della schiena), la flessione (come in posizione fetale), la flessione ed estensione laterale (allungamento dei fianchi) e la leggera torsione nella parte centrale superiore della colonna vertebrale, praticate quotidianamente, contribuiranno alla salute dei dischi e delle articolazioni, alla circolazione e alla riduzione dell'infiammazione.

L'idea è di aumentare la circolazione e diminuire l'inflammation. L'inflammation è parte del sistema di difesa del nostro corpo e costituisce una reazione chimica a invasori o lesioni. L'inflammation acuta è di breve durata e spesso rappresenta una risposta a uno specifico trauma o una malattia. L'inflammation cronica può essere sistemica, di lieve entità e durare per anni. Gli studi hanno dimostrato come i fattori che vi contribuiscono includano mancanza di esercizio fisico, alimenti irritanti, stress, mancanza di sonno, obesità, infezioni croniche lievi o semplicemente invecchiamento.

Quando stiamo seduti a lungo o non ci muoviamo, ci irrigidiamo. Tale rigidità è causata dalla mancanza di movimento del sangue, dei fluidi linfatici e sinoviali, che ristagnano. Il ristagno crea gonfiore e inflammation. Un modo per evitare la rigidità cronica è muovere delicatamente la colonna vertebrale in tutte le direzioni ogni giorno, così come nell'arco della giornata.

Il nostro compito è rendere il movimento verbale un'abitudine quotidiana.

Tali movimenti potrebbero essere facilmente incorporati mentre siamo in piedi in bagno la mattina o seduti alla scrivania il pomeriggio, in qualsiasi luogo o momento in cui magari facciamo regolarmente qualcosa che si presta alla pratica.

Questi movimenti stimolano inoltre gli organi interni, che supportano numerosi elementi chiave del nostro sistema immunitario, come il diaframma, i polmoni, il cuore, l'intestino, il fegato, il sistema endocrino e linfatico. Le posizioni che praticheremo muoveranno la colonna vertebrale in tutte le direzioni e agevoleranno questo movimento di guarigione essenziale in tutto il corpo.

Quando creiamo movimento vertebrale, alimentiamo la circolazione ed espandiamo il respiro, stimoliamo anche il nervo vago, un fattore speciale per sostenere la salute integrale. Il nervo vago (come nel vocabolo "vagabondo") è un viaggiatore errante



che corre dal tronco encefalico attraverso la gola fino al colon. È il nervo cranico più lungo e la sua funzione principale è di attivare la risposta del sistema nervoso parasimpatico, che qui chiamerò risposta di riposo/digestione. Il suo compito è di calmarci e sostenere le funzioni di longevità costituite da digestione, equilibrio ormonale e immunità. Le posizioni yoga e le pratiche di respirazione lavorano direttamente sul nervo vago per supportare il sistema immunitario.

La Bhagavad Gita, uno dei testi seminali dello yoga, nel capitolo 2 alla riga 50 afferma: “Lo yoga è abilità in azione”. Alla fine, si tratta di una pratica del fare: fare intenzionalmente, con consapevolezza. È qualcosa di perfetto per noi, nella vita moderna, giacché siamo gente che ama fare, sempre e ovunque. Con una chiarezza acuita osserviamo ciò che stiamo già facendo per vedere cosa va bene e cosa non va, identificando il nostro focus quotidiano così da reindirizzarlo su ciò che ci offrirà un maggior impatto terapeutico. Ricorda, ad avere l’impatto più forte sulla nostra salute integrale è ciò che facciamo ripetutamente.

“Lo yoga è quietare la mente”, afferma il secondo sutra, al primo capitolo del fondamentale testo di saggezza, gli Yoga Sutra di Patanjali. Lo yoga si vive quando calmiamo il dialogo interiore per osservare il nostro vero sé. Quando siamo collegati a quella Verità con la V maiuscola di chi siamo, la coscienza-testimone o sé essenziale, al di là delle circostanze della vita in costante cambiamento, la nostra esperienza si espande e attingiamo a una visione più ampia delle possibilità. Qual è il vero sé? Il vero sé, come definito dal Samkhya Yoga e dai Sutra di Patanjali, è *purusha* o essere non mutevole, testimone degli aspetti in cambiamento del sé, chiamati *prakriti*. Quando dimentichiamo o ignoriamo il fatto che siamo qualcosa di più delle nostre circostanze in continua evoluzione di pensieri, emozioni, corpo e relazioni, soffriamo. Quando entriamo nella consapevolezza, ricordando o rendendoci conto che siamo il

testimone o il sé essenziale, creiamo una resilienza espansiva e una vita di gioia.

Lo yoga non è una religione; è una pratica e una filosofia di vita. Per inquadrare le pratiche usate in questo libro è utile esaminarne il concetto così come definito dagli otto arti negli Yoga Sutra di Patanjali. Attraverso questi otto arti, possiamo creare un'esperienza di armonia dell'intero essere e, tramite l'armonia, stimolare la nostra funzione immunitaria.

Ogni arto si costruisce sul successivo con una sequenza intenzionale, come i gradini di una scala. Le osservanze esteriori e interiori e lo studio di sé ci preparano per gli *asana* o pratica posturale. Gli *asana* ci preparano per il lavoro terapeutico dei pranayama. I pranayama influiscono sul nostro sistema nervoso e sulle onde cerebrali per aiutarci ad attingere alla quiete e creare concentrazione interiore. Focus e concentrazione ci conducono a uno stato meditativo di guarigione, collegandoci alla sensazione di assorbimento o quiete chiamata *samadhi*. Se nello yoga dovesse esistere un obiettivo, sarebbe la profonda quiete del *samadhi* o assorbimento totale, che nutre e ci riporta al nostro sé essenziale.

Il vero yoga è personale, è un'esperienza unica di integrità. Questa esperienza calma il sistema nervoso e armonizza la mente e il corpo. Una mente e un corpo armonizzati sono più resilienti e irradiano una sana immunità integrale.

La mente, il corpo e gli strumenti di respirazione degli otto arti dello yoga sostengono l'immunità e sono quelli nello schema a fronte.

In questo libro toccheremo tutti gli aspetti degli otto arti, ma approfondiremo in particolare lo studio di sé, le posizioni fisiche, gli esercizi di respirazione e la concentrazione/meditazione. Mi auguro che questo ti porti a un dolce stato di armonia e di esperienza di integrità.

## GLI OTTO ARTI DELLO YOGA

- **Yama**, osservanze esteriori (collegarsi agli altri)
  - *Ahimsa*: non violenza
  - *Satya*: verità
  - *Asteya*: non rubare
  - *Brahmacharya*: moderazione
  - *Aparigraha*: non possesso
- **Niyama**: osservanze interiori (collegarsi a se stessi)
  - *Saucha*: pulizia
  - *Santosh*: appagamento
  - *Tapas*: calore o sfida per crescere
  - *Svadhyaya*: studio di sé
  - *Ishvara pranidhana*: resa
- **Asana**: posizioni fisiche (la traduzione letterale è “stare seduto”)
- **Pranayama**: respirare per dirigere il prana (energia vitale)
- **Pratyahara**: attirare i sensi esteriori nella consapevolezza interiore
- **Dharana**: concentrazione
- **Dhyana**: concentrazione o meditazione prolungata
- **Samadhi**: assorbimento nella quiete

## Posizioni fisiche

Le posizioni sono pensate per essere praticate costruendo forza e rilassamento in maniera progressiva. Non tutte sono adatte a qualunque corpo; inoltre, alcune è preferibile praticarle all'inizio della giornata e altre la sera. Ascolta il tuo corpo in questa esplorazione. Non forzarlo e non sopraffarlo con il desiderio di ottenere ciò che è raffigurato nell'immagine o descritto. Pratica con dolcezza, respiro dopo respiro e passo dopo passo, per essere sensibile ai suoi segnali sui limiti o su quando è troppo.

Provare dolore è segno che devi fermarti.

*Vinyasa krama*, che forse conosci come vinyasa yoga o *flow yoga*, si traduce letteralmente come un “sistemarsi in un modo speciale, passo dopo passo” o respiro dopo respiro. Il “modo speciale” è quello che per te è sostenibile e che crea un'armonia di sforzo equilibrato vissuta sentendosi stabili ma aperti in ogni respiro e posizione.

Esegui le posizioni per rafforzare e rilasciare la tensione dal corpo e come terreno di esplorazione per il più profondo lavoro intenzionale dello studio di sé.

Osserva i tuoi schemi.

Il modo in cui fai le cose qui ti dà l'idea di come forse le fai nella tua vita. Quando o dove ti costringi costituisce uno spazio di osservazione importante. Quand'è che alimenti la lotta, rendendo le cose più difficili del necessario? Osserva quando eviti o aggiri qualcosa per spingerti avanti in qualche modo. Limitati a guardare e respirare, per avere così accesso alla compassione verso di te. Questa è una pratica amichevole e compassionevole che inizia con il modo in cui parli e tratti te stesso.

## Esercizi di respirazione per dirigere la forza vitale

Quando il corpo duole o prova parecchie sensazioni, è difficile concentrarsi sul respiro e ancor più difficile è calmare la mente per concentrarsi; ecco perché generalmente iniziamo con gli asana che stabilizzano. In seguito, ci dedichiamo al respiro.

Il respiro è il ponte tra il corpo fisico, il sistema nervoso e la mente. Ci mantiene in vita e segnala al cervello/sistema nervoso di farci sapere se siamo al sicuro o in pericolo. Quando siamo al sicuro, il respiro ha una cadenza piena e regolare, quando percepiamo il pericolo diventa superficiale e veloce.

La respirazione è un processo automatico e accade comunque, che vi prestiamo attenzione o meno. È anche un processo vitale che possiamo muovere e dirigere consapevolmente. Esercizi di respirazione diversi possono avere effetti diversi e, proprio come gli asana, alcuni schemi respiratori sono migliori nelle prime ore della giornata e altri prima di coricarsi. Apprenderemo la respirazione per calmare, guarire, raffreddare, riscaldare ed energizzare la mente-corpo, oltre a disintossicarla.

## La chiarezza è il fondamento di posizioni, respirazione e meditazione

Attraverso lo yoga creiamo chiarezza con le tre S: *svadhyaya*, lo studio di sé, *samskara*, le abitudini, gli schemi e le impressioni mentali, e *sankalpa*, l'intento del nostro cuore.

Lo studio di sé è il fondamento della pratica yoga. Tu sei il veicolo per questa armonia e questa connessione universali. Il tuo viaggio inizia da te e dipende da ciò che pensi, senti e fai, in ogni momento. Studia i tuoi schemi abituali e scopri come il loro insieme crea la tua esperienza quotidiana. Avendo chiarezza

su ciò che è importante per te, scegli le tue azioni nel mondo lasciandoti ispirare dall'intenzione di creare potenza.

## **Conosci te stesso**

Cos'è essenzialmente importante per te? Qual è il tuo desiderio nella vita? Perché hai scelto questo libro, questo momento, questo corpo per questa vita e qual è la forza trainante o il desiderio profondo dentro di te?

Si tratta di domande fondamentali che meritano il tuo tempo, la tua pazienza e la tua attenzione. Lì dove va la tua attenzione andrà il tuo prana o forza vitale, pertanto dedica attenzione a esplorare le tue motivazioni.

Quest'attenzione è la tua moneta: usala con saggezza e, quando scopri che la stai sprecando per qualcosa che non vuoi o che ti prosciuga, dirigila a ciò che vuoi e ad aree della vita che ti aiuteranno a vivere i desideri del tuo cuore.

## **La pratica yoga crea il potere di fermarsi, sentire e scegliere**

Nella nostra pratica yoga abbiamo il perfetto spazio contenuto per osservare come reagiamo e rispondiamo alla vita. Abbiamo un'arena per allenarci a essere sensibili ai nostri segnali interiori, interrogarci sulla motivazione più profonda e scegliere intenzionalmente come creare la nostra risposta. A costituire la maggior pratica di potere non è la flessione yoga *chaturanga*; è il potere di fermarsi, sentire e scegliere, per la salute e l'espansione personali.

## Il perché influenza il come e il come cambia tutto

Può essere difficile avere chiarezza sul nostro perché e comprendere il come. Ecco il motivo per cui lo studio di sé è essenziale in questo processo. Usa le auto-indagini guidate per concentrarti su ciò di cui hai bisogno e su come crearlo. Te lo confesso, faccio regolarmente un controllo analogo su me stessa e rimango sempre affascinata da come, sebbene possa essere trascorso solo un mese, io sia cambiata o dal fatto che qualcos'altro mi viene rivelato tramite uno sguardo compassionevole più profondo.

## Creare chiarezza su una visione più ampia

Prova a tenere un diario o un quaderno. Vai in un luogo tranquillo per l'introspezione e prenditi del tempo per respirare ed esplorare queste domande.

- Qual è la cosa più importante o essenziale per te in questo momento?
- Che cos'è importante o essenziale per te a lungo termine in senso più ampio?
- Qual è il tuo obiettivo principale nella vita?
- Qual è il tuo obiettivo principale per questa pratica yoga?
- Come puoi dare più amore in tutti gli aspetti della tua vita ed essere maggiormente al servizio del mondo?
- Ci sono risposte tra quelle di cui sopra che si allineano o si sovrappongono? Se sì, come e dove?
- Cosa si *frappone* tra te e il tuo vivere ciò che ti è essenziale, quali gli ostacoli principali?

- Riassumi le tue risposte in poche parole come semi di intenzioni nella tua vita.

## Conosci le tue abitudini e tendenze

- In che modo ti prendi cura di te?
- In che modo ti fai del male (*intenzionalmente o meno*)?
- Stila un elenco delle cose che fai ogni giorno e, accanto a ciascuna, annota se ritieni che l'attività sostenga la tua salute o la infici, cioè se è dannosa, utile o neutra.

Esempi:

Lavarsi i denti	Utile!
Andare in cucina	Neutra
Controllare il telefonino	Dipende... forse più sul dannoso?
Portar fuori il cane	Utile

- Dove e quando provi più stress nella vita?
- Cosa vorresti fare di meno? Cosa vorresti fare di più?
- Ti considereresti intraprendente o più passivo?
- Quand'è che sei intraprendente?
- Quand'è che sei passivo?

## Conosci il tuo corpo

- Quale parte del corpo ti fa male?
- Quali parti del tuo corpo sono rigide? Forti? Flessibili?
- Quale posizione il tuo corpo utilizza più spesso (seduto, in piedi, sdraiato)?



- In che modo queste posizioni ti aiutano o ti nuocciono?
- In che modo ciò causa al corpo uno stress ripetitivo?
- Come ti siedi di solito?

**Esempi:** *piede sinistro ripiegato sotto l'anca o entrambi i piedi sul pavimento, con i lati del corpo in posizione parallela ed eretta.*

- Come stai in piedi di solito?

**Esempi:** *gamba e piede sinistro rivolti verso l'esterno, peso sul fianco destro o entrambi i piedi all'ampiezza delle anche, paralleli tra loro e in posizione verticale.*

- Come ti sdrai o dormi di solito?

**Esempi:** *sulla schiena o rannicchiato sul fianco sinistro, con un cuscino tra le cosce.*

- Che tipo di scarpe indossi e per quante ore al giorno?
- Le tue scarpe hanno un tacco importante, più di due centimetri?
- In che modo secondo te le tue scarpe possono influire sulla salute di piedi, ginocchia e colonna vertebrale?

## Sei pronto per una pratica yoga che ti cambia la vita?

Può sembrare strano chiederlo alla fine di queste domande pratiche, eppure è forse la domanda più importante da porre. Tutte le informazioni al mondo, le ricerche e le discussioni sui benefici non serviranno se non siamo disposti e pronti a guarire. Spero che, avendo preso in mano questo libro, la risposta sia sì.

Il processo di auto-indagine, fermarsi a sentire e fare una scelta consapevole anziché una abituale e inconscia, crea salute inte-

grale. C'è gioia in questo percorso. C'è un'energia di piacere che nasce quando il cuore, la mente e il corpo lavorano assieme con destrezza. Lo yoga si vive nel momento presente. Il momento dello yoga è adesso ed essere pronti è parte dell'iniziazione alla pratica. Confida nel processo: se sei arrivato così lontano, seppure provi un leggero nervosismo o un senso di disagio che ti agita, sei comunque pronto. Considera la possibilità di creare un movimento di energia in avanti dichiarando ad alta voce o per iscritto:

SONO PRONTO.  
SONO PRONTO PER LO YOGA.  
SONO PRONTO PER LA GUARIGIONE  
E LA SALUTE DELL'INTERO ESSERE.

Io confido nel processo e sono entusiasta che ti addentri in profondità nella creazione dell'armonia del tuo intero essere.

Conserva queste risposte nel diario per rivederle in futuro. Passiamo alle posizioni, continuando così a sviluppare questa trasformazione della salute integrale.