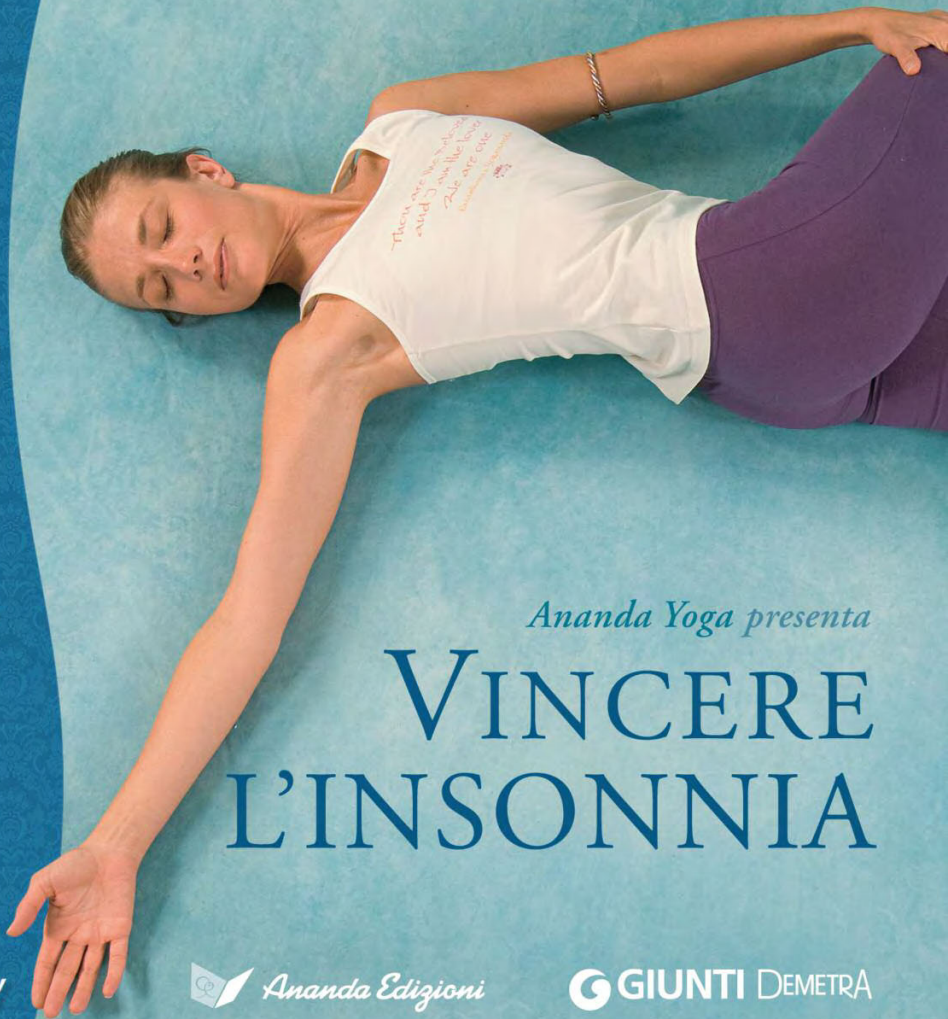


Y O G A

THERAPY



Ananda Yoga presenta

VINCERE L'INSONNIA



Ananda Edizioni



GIUNTI DEMETRA

Lo yoga





YOGATHERAPY
Ananda Yoga per una salute radiosa

VINCERE L'INSONNIA

con gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda

Testo di Jayadev Jaerschky, fotografie di Giorgio Majno



Ananda Edizioni
Fraz. Morano Madonnuccia 7
06023 Gualdo Tadino (PG) - Italia



Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via Dante 4 - 20121 Milano - Italia

© Copyright Ananda Edizioni Gualdo Tadino (PG) e Giunti Editore spa Firenze - Milano
Prima edizione aprile 2008 - Stampato presso Giunti Industrie Grafiche S.p.A.

Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali. Notizie, preparazioni, ricette, esercizi, suggerimenti contenuti in questo volume non hanno alcun valore terapeutico. Pertanto l'Autore e l'Editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico (autoterapia, automedicazione, autoprofilassi e così via).

Caro lettore,
mi sembra giusto che tu sappia qualcosa sull'auto-
re di questo libro, visto che trascorreremo un po' di tempo
insieme (tu da un lato del libro, io dall'altro). Mi chiamo
Jayadev. Chissà, forse un giorno mi dirai anche il tuo
nome. Quando avevo appena 15 anni, ho cominciato a
praticare lo yoga insieme a mia madre, che ora lo insegna
come me. Dopo qualche tempo, il nostro esempio ha ispi-
rato anche mio padre. Lui, che all'epoca era un top ma-
nager, ha ricevuto così tanti benefici dallo yoga per la sua
vita super-impegnata, che ora sta scrivendo a sua volta un
libro: *Yoga per i manager*.

Avevo 15 anni quando ho cominciato a praticare yoga;
sembra impossibile, ma è già trascorso un quarto di seco-
lo! Fortunatamente lo yoga ci mantiene giovani e freschi,
e le persone che lo praticano sembrano spesso molto più
giovani della loro età. Così, col passare degli anni, mi dico
gioiosamente: «L'età è soprattutto una questione mentale.

Io sono giovane come sempre!». Caro lettore, cerchiamo entrambi di sentirci giovani e freschi, mentre passeggiamo insieme tra queste pagine.

Gli insegnamenti che esploreremo sono quelli del grande Maestro dello yoga Paramhansa Yogananda e del suo discepolo diretto Swami Kriyananda, che è stato ed è tuttora il mio insegnante. Entrambi hanno trattato molti argomenti, tra i quali i metodi yogici per vincere l'insonnia. Il mio augurio è che questo libro ti aiuti a migliorare la qualità del tuo sonno e, di conseguenza, della tua vita. C'è un famoso canto sanscrito in India: *Loka samasta sukhino bhavantu*, che significa: «Possa tutto il mondo essere felice!». Possa TU essere felice!

Namaste!

IL CONCETTO DI SALUTE RADIOSA

La salute radiosa è qualcosa di più del non essere ammalati! È un radioso stato di benessere interiore, a tutti i livelli della nostra esistenza.

La salute radiosa è il risultato di una vita vissuta con saggezza, in sintonia con le leggi perfette della Natura.

La salute radiosa giunge quando la mente è stata liberata da ogni ombra di svogliatezza, paura, dubbio e negatività.

La salute radiosa è il dono che si riceve quando si è imparato a dire SÌ alla vita.

La salute radiosa è possibile solo quando si è imparato ad amare.

La salute radiosa sgorga dalle profondità del nostro essere, là dove siamo in contatto con la Grande Sorgente della Vita.

Dedicato

Con amore e gratitudine
a Swami Kriyananda,
la cui vita ha benedetto la mia
come una luce radiosa.



E anche a te, caro lettore,
con l'augurio di trovare
la felicità suprema.



*Puoi incollare
qui la tua foto*



INDICE

1. Vincere l'insonnia 11
2. La strategia dell'Ananda Yoga per vincere l'insonnia 29
3. Una sequenza di posizioni per sonni tranquilli 47
La sequenza completa 104
La sequenza brevissima 106
4. Linee-guida per una corretta pratica dell'Ananda Yoga 109
5. Altre tecniche utili 115
6. Non pestare la coda al gatto! 127
7. La parola alla scienza: L'insonnia 135
a cura della dott.ssa Donatella Caramia
8. Conclusioni 140



CAPITOLO PRIMO

Vincere l'insonnia

L'insonnia è uno dei frutti malsani della nostra epoca: un'epoca che si potrebbe giustamente definire *l'Età dell'ansia*. L'ansia provoca tensione interiore, la quale a sua volta disturba il naturale sonno ristoratore. Dopo una notte insonne, non avendo avuto il necessario riposo, siamo spesso tentati di ricorrere al caffè o ad altre sostanze stimolanti per rimanere svegli. In questo modo, la sera, il circolo vizioso si completa: dormiamo di nuovo male a causa di quelle sostanze. È così che, un po' alla volta, entriamo in un ciclo che ci fa essere cronicamente *fuori sintonia con la vita e la natura*. Diventiamo come un motore a otto cilindri che funziona con un cilindro solo.

Posso immaginare gli antichi yogi osservare da lontano questa scena della nostra orgogliosa civiltà moderna e scuotere la testa sconcertati, chiedendosi: «Che diamine stanno facendo? La Natura stessa consiglia un sano ritmo di alternan-

ze: azione durante il giorno, calmo sonno ristoratore durante la notte. Queste persone hanno bisogno dello yoga!».

L'equilibrio interiore perduto

Stress e insonnia sono strettamente correlati, per lo meno in molti casi. In un altro libro su come “Vincere stress e tensioni”, ho parlato di diversi modi di usare lo yoga per ridurre lo stress. Non oso ripetere qui quello che ho già scritto, per evitare che qualche lettore si irriti, pensando: «Ho già comprato quel libro, e adesso mi racconti esattamente le stesse cose?!». Mi limito quindi a dirti che potresti trovarlo utile e interessante, anche in relazione a questo argomento.

L'insonnia è causata da uno squilibrio interiore. Dentro di noi esistono due energie specifiche, che vanno mano nella mano come fratello e sorella: l'energia del rilassamento e quella dell'azione. Gli yogi parlerebbero di una corrente maschile e di una femminile dentro di noi. La scienza (che spesso procede mano nella mano con lo yoga) ci ricorda che abbia-



*L'insonnia
è
causata
da uno*



*squilibrio
interiore.*



mo un sistema nervoso *simpatico*, che dice: «Agisci in fretta, reagisci, scappa!» e un sistema nervoso *parasimpatico*, che dice: «Rilassati, calmati, prenditela comoda!». *Un po'* di stress, come si è scoperto, fa bene: stimola il sistema nervoso simpatico e ci mantiene vitali, forti e attivi. Osserva ad esempio chi è nato in una famiglia ricca e non ha mai avuto alcuno stress, poiché è sempre stato protetto e non ha mai dovuto lottare: spesso queste persone sono prive della forza e del potere che i loro genitori hanno sviluppato sotto la spinta di forti tensioni. Una certa quantità di stress, in altre parole, è una cosa sana.

Come sappiamo, tuttavia, “il troppo storpia”! L'insonnia significa che l'equilibrio naturale ci ha abbandonato: l'odioso stress domina la nostra vita, mentre il povero rilassamento è costretto a morire di fame. Dobbiamo ritrovare l'equilibrio, lasciando spazio al rilassamento, alla calma, alla tranquillità.

Forse ti starai chiedendo: «Riuscirò mai a fare questo, nella mia vita così piena di impegni?».



*L'insonnia
significa
che
l'equilibrio*



*naturale
ci ha
abbandonato.*





*Lo yoga
è un
antidoto
meraviglioso*



*contro
l'ansia.*

Beh, la persona intelligente sa come ottenere i massimi risultati con il minimo sforzo. Lo yoga è una buona risposta: praticalo un po' ogni giorno e ritroverai il tuo equilibrio naturale. Allora, la notte, potrai di nuovo abbandonarti serenamente tra le braccia di Morfeo.

Corpo, mente e spirito

La causa più comune dell'insonnia è indubbiamente lo stress, mentale ed emotivo. Il nemico maggiore sembra essere l'ansia. La pratica regolare dello yoga è un antidoto meraviglioso per questo problema e agisce come un balsamo risanante.

L'insonnia, però, può avere anche altre cause: difficoltà *fisiche*, problemi *mentali* ed *emotivi*, tensioni interiori, *spirituali*. La saggezza dello yoga sta, in parte, nel considerare l'uomo come un essere dalla triplice natura, fatto di corpo, mente e anima. Lo yoga ha lo scopo specifico di farti sentire meglio a tutti e tre questi livelli, portando salute al corpo, calma alla mente e al cuore, e nutrimento allo spirito. Qualunque sia la causa della tua insonnia, prova lo yoga:

i tuoi occhi si chiuderanno di nuovo pacificamente, portandoti un profondo sonno ristoratore.

Insomnia transitoria e cronica

L'insonnia può essere di due tipi: *transitoria* o *cronica*. La prima è del tutto naturale e non bisognerebbe preoccuparsene troppo. Può darsi che in un certo periodo (che può anche durare un mese o due) ci siano delle circostanze insolitamente stressanti nella tua vita, che ti impediscono di dormire bene. Quando quella tempesta sarà passata, il tuo sonno sarà di nuovo sano. Nel frattempo, la pratica dello yoga sarà il tuo migliore amico.

La sfida più difficile è la seconda forma di insonnia, quella *cronica*. In questo caso, infatti, abbiamo seriamente compromesso l'equilibrio naturale donatoci da Madre Natura. Lo yoga ti aiuterà a ritrovarlo. Ricordati però che queste pratiche non funzionano come una bacchetta magica, bensì lentamente, in modo sano e naturale. Parleremo tra poco di quali “attrezzi yogici” potrai usare per dormire di nuovo bene.



Lo yoga
ti
porterà



un
profondo
sonno
ristoratore.





*I farmaci
possono
essere
davvero*



*una
soluzione
all'insonnia?*

I farmaci

Usare i farmaci per curare l'insonnia può essere una soluzione infelice. Da un punto di vista superficiale, le pillole possono sembrarci un amico fedele, rapido ed efficiente, perché ci promettono il sonno e mantengono la loro promessa. In realtà l'insonnia è una bandiera rossa, che ci dice: «Qualcosa non va, non è in equilibrio! Qualcosa deve cambiare!». Prendendo regolarmente le pillole, in pratica le rispondiamo: «Stai zitta!», e continuiamo indisturbati a fare proprio quello che non ci fa dormire. Con questo approccio, il sano equilibrio della Natura diventa presto lontano come le stelle.

La “pillola”, quindi, è un amico subdolo e va usata con attenzione e saggezza, al momento giusto, nella giusta quantità e sotto il giusto controllo medico. Ci sono volte in cui i farmaci sono veri amici. Ma sono davvero una soluzione all'insonnia? Gli antichi yogi non li raccomanderebbero.

Otto ore di sonno?

Paramhansa Yogananda non era d'accordo con la dottrina comune, secondo la quale abbiamo bisogno di dormire da otto a dieci ore per notte. Sei ore – diceva – sono più che sufficienti per la maggior parte delle persone, mentre dormirne più di sette è una sorta di narcotico per il sistema nervoso, che toglie chiarezza alla mente. Gli yogi sottolineano anche che il troppo sonno impigrisce il corpo.

Forse questo insegnamento non ti piacerà, visto che siamo tutti così attaccati alle nostre ore di sonno! Le abitudini, inoltre, sono difficili da superare: il dormire troppo può essere paragonato a una droga, alla quale possiamo “assuefarci”. Se la tua abitudine (o il tuo desiderio) è di dormire otto ore o più, nel momento in cui vorrai cambiare ci sarà un inevitabile periodo di riassetto; ma passerà. Parlo per esperienza: una volta dormivo dieci ore a notte ed ero convinto di averne bisogno, ma in verità era solo un'abitudine. Ora, dopo un po' di disciplina, sei o sette ore mi bastano e avanzano.



*Crediamo
di aver
bisogno
di tante*



*ore di
sonno.*





*La maggior
parte
della gente
dorme per*



*un terzo
della vita!*

Tra l'altro: hai mai notato che spesso facciamo i sogni più strani dopo sette ore di sonno? Prova a osservare se non accade anche a te.

In rari casi

Sei una delle poche persone che dormono solo quattro o cinque ore a notte, e si preoccupano perché gli amici e la famiglia dicono che è dannoso? In questo caso, ti sarà utile sapere che secondo gli yogi il corpo non ha bisogno di più di quattro o cinque ore di sonno per notte. Quindi tranquillizzati: probabilmente non c'è niente che non va! Osserva la tua vita quotidiana: se il giorno dopo non sei esausto, ma anzi ti senti in gran forma, allora sorridi e continua con questo ritmo: hai guadagnato un bel po' di ore di vita preziose! Fai un calcolo: la maggior parte della gente dorme per un terzo (!!!) della vita, poiché dedica al sonno otto ore su ventiquattro, ogni giorno. In un arco di vita medio, questo significa venticinque anni di sonno! (In un certo senso, proprio come la Bella addormentata nel bosco...) Se invece dormi sei ore per notte, guadagni quasi sei anni di vita. Se ne

dormi solo cinque, guadagni quasi dieci anni, sempre in confronto a chi ne dorme otto. Sono una bella quantità di anni preziosi, e hai davvero buone ragioni per essere contento.

Nella maggior parte dei casi

Se invece dormi male e il giorno dopo ti senti “distrutto”, c’è comunque qualcosa che puoi fare: «Quello che l’uomo ha fatto, lo può disfare» era solito dire Sri Yukteswar (il Maestro di Yogananda). In questo libro troverai una strategia che ti aiuterà. Ricorda inoltre che tutte le tecniche che ti propongo possono essere anche apprese di persona nel centro Ananda nelle vicinanze di Assisi. (Troverai maggiori informazioni al riguardo alla fine del libro.) Ti auguro che queste pagine ti aiutino a ritrovare la gioia di un sonno ristoratore: un dono di Dio e della Natura, da trattare con cura.



*La gioia
di un
sonno
ristoratore*



*è un dono
di Dio.*



Lo yoga



per



Ananda Yoga ti invita a vincere l'insonnia!

Al giorno d'oggi la scienza ci mostra chiaramente, esperimento dopo esperimento, che le tecniche di rilassamento come lo yoga e la meditazione aiutano a ridurre i livelli di stress nel corpo e nella mente, facendoci ritrovare in modo naturale il piacere, spesso perduto, di un profondo sonno ristoratore.



Paramhansa Yogananda

In questo libro, scritto con entusiasmo e simpatia da Jayadev Jaerschky, co-fondatore della Scuola Europea di Ananda Yoga, troverai consigli e pratiche basati sugli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, per vincere l'insonnia e portare nella tua vita la salute radiosa e la vera felicità. Saggezza millenaria per la vita moderna!

La via verso una vita tranquilla comincia con nuovi pensieri:



La salute è il nostro stato naturale, mai la malattia.

La felicità è la nostra vera natura, mai il dolore.

L'armonia e l'equilibrio sono i risultati che raccogliamo quando viviamo in sintonia con le leggi della Natura.

Lo yoga ci riconduce alla nostra innata condizione di salute e benessere nel corpo, nella mente e nello spirito.