

Introduzione alla terapia Ayur-Yoga

«**I**l piccolo foro nel cuore di sua figlia si è chiuso da solo. La sua piccola Anjali è in perfetta salute» – questa frase mi è stata detta da una dottoressa un giorno dopo aver cominciato a scrivere *Il grande libro della yogaterapia*. Se prima di ricevere questa notizia positiva ero fiducioso, ora mi sento in uguale misura grato.

Il mio pluriennale lavoro come yogaterapeuta mi ha dato una grande fiducia nelle energie di autoguarigione dell'essere umano. Lo yoga è il collegamento con l'energia universale dell'autoguarigione che possiamo osservare nella natura e in tutti gli esseri viventi. La terapia Ayur-Yoga che presento in questo libro si basa sui principi fondamentali della tradizione yoga di Krishnamacharya, sulla scienza dell'ayurveda e sulle più recenti acquisizioni dell'anatomia, e collega le scienze pratiche tradizionali dello yoga e dell'ayurveda con la moderna scienza dell'anatomia funzionale e della terapia miofasciale. Nella sua visione olistica dell'essere umano, la terapia Ayur-Yoga individua le interazioni e le dinamiche di corpo, respirazione, mente, alimentazione, modo di vivere e il loro effetto sulla nostra salute.

Nella yogaterapia l'essere umano con le sue risorse è in primo piano: il punto è comprendere quali circostanze, comportamenti e abitudini abbiano spezzato l'equilibrio del suo stato di salute. Non si tratta perciò tanto di sintomi e malattie, quanto piuttosto di cause che hanno portato a determinati disturbi. Il mal di schiena, ad esempio, ha spesso molteplici cause come le tensioni

muscolari nella zona inguinale, addominale e a livello delle anche, con un effetto negativo sulla respirazione addominale. Viene così diminuita la funzionalità del diaframma, che è a sua volta collegato con il pericardio. Spesso al quadro si aggiungono gonfiore addominale e intestino pigro e irregolare. Anche fattori psichici come lo stress, gli stati ansiosi o la repressione emotiva possono essere causa dei dolori di schiena. L'opinione corrente, che in questi casi sia utile rafforzare gli addominali, si rivela in molti casi controproducente e può aggravare problemi collegati, ad esempio, all'ernia del disco. Solo cogliendo la persona nella sua interezza ci è possibile individuare le diverse cause del suo sintomo, in questo caso i dolori di schiena, e questo ci permette di curarle con successo ricorrendo ai diversi strumenti dello yoga.

La pratica dello yoga viene adattata individualmente alla persona in base a età, stato di salute e situazione esistenziale. In seguito a un primo colloquio approfondito e all'anamnesi, si elabora un programma individuale che può essere poi praticato regolarmente a casa: grazie all'esercizio autonomo dello yoga, la persona ha la possibilità di aiutarsi da sola in modo efficace.

Il fatto di accettare i nostri problemi di salute apre la possibilità di riflettere su noi stessi e su nuove possibilità di azione che rinforzano le nostre energie autoterapeutiche. Un punto essenziale della dottrina yogica consiste nella creazione dei presupposti per una mente calma e lucida. Con i suoi molteplici esercizi per il corpo, la respirazione e la mente, la yogaterapia ci offre eccellenti possibilità di ritrovare la calma e la chiarezza. In questo modo ci sarà possibile percepire più lucidamente il rapporto con noi stessi e con il nostro mondo, riflettere sui nostri comportamenti e rispondere da soli a importanti quesiti

esistenziali. Nel mio lavoro di yogaterapeuta non finisco mai di meravigliarmi di come le persone riescano a trovare le risposte dentro di sé, se la mente è in uno stato di calma.

La comunicazione con una mente lucida apre meravigliose possibilità alla guarigione e alla trasformazione, a tutti i livelli della vita umana: da quello fisico a quello emotivo e mentale.

Scoprire i diversi effetti curativi della yogaterapia mi riempie ogni volta di nuovo entusiasmo. In base alla mia esperienza sul campo, la yogaterapia può essere d'aiuto in questi casi: dolori di schiena, tensione cervicale, dolori alle ginocchia, ipertensione, emicrania, problemi intestinali, stipsi, asma, disturbi del sonno, sindrome premestruale, tumore, Aids, stress, elaborazione del lutto, sovrappeso, stati ansiosi, depressione, mobbing, disturbi alimentari, preparazione alla gravidanza, sindrome da burnout, crisi esistenziali, difficoltà relazionali e diverse malattie croniche.

Con questo libro vorrei aprirti la porta della terapia Ayur-Yoga, ispirarti a fare esperienze in prima persona e a individuare il potenziale delle tue energie di autoguarigione. Questo libro ti fornisce le basi della yogaterapia e diversi programmi di cui potrai sperimentare l'efficacia; se, in seguito, vorrai prendere contatto con uno yogaterapeuta, troverai nell'appendice un elenco di indirizzi di specialisti qualificati che potranno accompagnare e approfondire la tua pratica dello yoga.

IL GRANDE LIBRO DELLA YOGATERAPIA
SI PONE QUESTI OBIETTIVI:

- fornirti i principi fondamentali per una pratica efficace della disciplina
- combinare lo yoga tradizionale con le moderne conoscenze anatomiche
- farti conoscere il potenziale curativo della yogaterapia
- mostrare molti esercizi efficaci che potrai eseguire da solo
- permetterti una pratica autonoma con programmi di grande efficacia mirati a determinati disturbi
- motivarti a eseguire regolari e variati esercizi di yoga
- avviarti a una tecnica di meditazione che può portare salute e chiarezza su tutti i piani
- motivarti a integrare la saggezza dello yoga nella tua vita quotidiana.

Nel primo capitolo di questo libro imparerai le basi per una proficua esecuzione autonoma dei programmi di yoga. Il successo dipenderà da molti fattori: la chiara comprensione degli esercizi, la pratica efficace, la motivazione individuale e la disponibilità all'esercizio regolare. Dedica abbondante tempo a questo primo capitolo e passa solo in seguito ai programmi degli esercizi veri e propri.

Nel secondo capitolo "Yogaterapia strutturale" troverai i programmi terapeutici generali a partire dalla salute del piede fino a quella della zona cervicale. Prima di ogni programma, leggi le importanti informazioni sull'anatomia funzionale e gli obiettivi del programma di yoga.

Nel terzo capitolo sono raccolti i programmi di yogaterapia per i disturbi cronici; i consigli ayurvedici forniscono informazioni preziose che attivano e sostengono le energie autoterapeutiche.

Nel quarto capitolo vengono spiegati i passi fondamentali verso la guarigione e trasformazione operata dallo yoga; vi troverai anche le istruzioni per un'efficace meditazione che ti può far dono di salute e chiarezza mentale.