

Indice

Dicono di <i>Dormire meglio con lo Yoga</i>	5
Prefazione	7
Introduzione.....	10

PARTE I - FONDAMENTI 15

1. Mitologia e natura del sonno	17
Mito e scienza.....	17
Risveglio e stato di veglia.....	21
Sonno	23
Processo S: la necessità naturale di dormire.....	24
Processo C: il ritmo circadiano	25
Fasi del sonno	29
Gli stadi NREM	30
La fase REM	32
Gli stati di coscienza nello yoga tradizionale.....	37
La funzione del sonno	41
Morbo di Alzheimer e smaltimento delle placche	44
2. La natura dei disturbi del sonno	47
Disturbi del sonno e della veglia	49
Insonnia	50
Cause dell'insonnia.....	53
Stress, ansia, PTSD e ipervigilanza.....	54
Depressione.....	56
Dolore fisico e affaticamento.....	57
Alterazioni dei ritmi fisiologici: ormoni, cronotipi, televisione, viaggi e turnazione	58
Apnea notturna	66
Sindrome delle gambe senza riposo	68
PARASONNIE.....	69
NEL SONNO NREM.....	69
NEL SONNO REM.....	71
Narcolessia	72
Stimolanti	72

La prospettiva yoga sui disturbi del sonno	75
<i>Dukkha, samskara e klesha</i>	76
<i>Gunatraya</i>	78
Le conseguenze del dormire male	81

3. L'arte e la scienza del dormire bene85

Valutazione apprezzativa	87
Sonno medicato.....	88
Alcol.....	89
Cannabis	89
Farmaci da ricetta e da banco	92
Rimedi erboristici	93
Terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia.....	94
Cambiare la mente.....	96
Associare positivamente letto e sonno.....	97
Quanto restare a letto	99
Perplessità circa la psicologia cognitivo-comportamentale....	101
Igiene del sonno	102
Creare ritmi salutari	103
Una stanza e un letto per dormire bene	106
SESSO A LETTO?	107
Allestire un paradiso del sonno	108
Cosa mangiare e quando	109
Esercizio fisico e buon sonno	110
Un sonno migliore con lo yoga.....	112
Il sentiero dello <i>Yoga Sūtra</i> di Patañjali	113
1. <i>Yama</i> . Coltivare la vita morale.....	116
2. <i>Niyama</i> . Prendersi cura di se stessi	117
3. <i>Asana</i> . Sviluppare stabilità e agio.....	119
4. <i>Pranayama</i> . Risvegliare ed equilibrare l'energia	121
TRASFORMARE LA TENSIONE CON LA SOMATICA.....	123
5. <i>Pratyahara</i> . Lasciar andare le distrazioni	125
6. <i>Dharana</i> . Concentrare la mente.....	126
7. <i>Dhyana</i> . Aprirsi alla mente lucida.....	126
8. <i>Samadhi</i> . I frutti dello yoga.....	127
<i>I kosha</i> : la mappa del sentiero yoga che conduce a un sonno migliore	128
Dalla teoria alla pratica.....	133

PARTE II - PRATICHE 135

Elementi essenziali della pratica yoga.....	137
I. <i>Sthira sukham asanam</i> . Stabilità, agio e presenza mentale.....	137
II. <i>Tapas, abhyasa e vairagya</i> . Disciplina, perseveranza e non attaccamento.....	138
III. Giocare con il limite.....	138
IV. <i>Ujjayi pranayama</i> . Il respiro vittorioso.....	139
V. Principi di allineamento.....	139
VI. Azioni energetiche.....	140
4. La sequenza yoga basilare per favorire il sonno.....	141
Introduzione.....	141
IL SISTEMA NERVOSO PARASIMPATICO.....	142
Quando eseguire la sequenza basilare.....	143
Cosa serve.....	144
La sequenza.....	144
1° Passo. Sedersi e respirare.....	144
2° Passo. La sequenza posturale basilare.....	147
<i>Posizione seduta a gambe incrociate semplice.....</i>	147
<i>Piegamento semplice in avanti a gambe incrociate.....</i>	149
<i>Posizione del riposo.....</i>	151
<i>Posizione del bambino.....</i>	153
<i>Posizione del tramonto.....</i>	155
<i>Posizione delle gambe appoggiate al muro.....</i>	157
DUE PAROLE SULLA MEDITAZIONE.....	159
3° Passo. La meditazione del respiro consapevole per placare la mente.....	161
5. La sequenza yoga per contrastare l'ipervigilanza.....	163
Preludio alla calma.....	163
Cosa serve.....	167
La sequenza.....	168
1° Passo. Rilassarsi con la respirazione.....	168
<i>Nadi Shodhana Pranayama</i> . Il respiro a narici alternate.....	168
<i>Visama Vrtti Pranayama</i> . Il respiro calmante.....	169
2° Passo. La pratica posturale per contrastare l'ipervigilanza.....	169
Dai piedi alle gambe.....	170
<i>Posizione del bambino.....</i>	171
<i>Stretching delle dita e delle piante dei piedi.....</i>	173

<i>Posizione dell'eroe</i>	175
<i>Posizione dell'eroe sdraiato</i>	177
<i>Posizione del cane a faccia in giù</i>	178
<i>Posizione del guerriero I</i>	180
<i>Posizione seduta dell'angolo</i>	182
<i>Ginocchia al petto</i>	184
<i>Stretching dei bicipiti femorali da sdraiati</i>	185
Anche e bacino	186
<i>Posizione del calzolaio</i>	187
<i>Posizione della cruna dell'ago</i>	189
<i>Stretching dell'interno coscia da sdraiati</i>	191
<i>Stretching dell'esterno coscia da sdraiati</i>	192
<i>Posizione del guerriero I</i>	194
<i>Posizione del muso di mucca</i>	196
<i>Posizione distesa del calzolaio</i>	198
Torso e colonna vertebrale	199
<i>Ginocchia al petto</i>	200
<i>Torsione supina</i>	201
<i>Posizione del riposo pacifico</i>	202
<i>Posizione del ponte</i>	203
<i>Posizione del saggio</i>	205
<i>Posizione del tramonto</i>	207
Braccia e spalle	208
<i>Posizione dell'aquila</i>	209
<i>Stretching della spalla anteriore</i>	211
<i>Posizione del cuore</i>	213
Mani e polsi	214
<i>Stretching delle mani e dei polsi</i>	214
Collo	218
<i>Rotazioni delle spalle</i>	220
<i>Stretching del collo</i>	221
3° Passo. Rilassamento progressivo con lo <i>yoga nidra</i>	222
Panoramica	222
Esequire la sequenza	225

6. La sequenza yoga per contrastare depressione e letargia..... 237

Introduzione: depressione, sonno e come rendere le giornate

più luminose237

Quando eseguire la sequenza per contrastare depressione e letargia	243
Cosa serve.....	243
La sequenza	243
1° Passo. La pratica posturale dinamica	243
<i>Montagna, braccia alzate, montagna</i>	245
<i>Respiro della gioia</i>	246
<i>Fuoco interiore</i>	248
<i>Posizione dell'albero</i>	249
<i>Posizione del triangolo</i>	250
<i>Posizione del guerriero II</i>	252
<i>Posizione dell'angolo laterale esteso</i>	254
<i>Posizione della mezzaluna</i>	256
<i>Posizione del gatto</i>	258
<i>Posizione del cucciolo disteso</i>	260
<i>Posizione del cane a faccia in giù</i>	261
<i>Verticale in appoggio sulle mani</i>	263
<i>Posizione della locusta</i>	264
<i>Posizione dell'arco</i>	266
<i>Posizione del ponte</i>	267
<i>Posizione della ruota</i>	269
<i>Ginocchia al petto</i>	271
<i>Torsione supina</i>	272
<i>Posizione distesa del calzolaio</i>	273
<i>Cuore spazioso</i>	274
2° Passo. La pratica respiratoria energizzante per riequilibrare le emozioni	275
<i>Kapalabhati pranayama. Coltivare la luce</i>	275
<i>Bhastrika pranayama. Il respiro del mantice</i>	276
<i>Sitali pranayama. Il respiro rinfrescante</i>	277
<i>Suryabhedha pranayama. Stimolare la vitalità</i>	278
<i>Nadi shodhana pranayama. Il respiro a narici alternate</i>	279
3° Passo. La meditazione del cuore.....	280
7. Un sonno migliore per giovani e anziani	283
Dormire a tutte le età	283
Il sonno dei bambini	284
Neonati	287
Lattanti e bambini in età prescolare	289

Bambini in età scolare	292
Adolescenti	296
Lo yoga per dormire meglio da adolescenti	299
Anziani	301
Lo yoga per dormire meglio da anziani	304
8. La sequenza yoga per contrastare l'apnea notturna.....	305
L'apnea notturna	305
La sequenza yoga per contrastare l'apnea notturna	306
1° Passo. Pratiche per perdere peso	307
2° Passo. Esercizi per la lingua e la bocca.....	308
<i>Talavya kriya</i>	308
<i>Jalandhara bandha</i>	310
<i>Simhasana</i>	311
3° Passo. Rafforzamento respiratorio	312
<i>Kumbhaka pranayama</i>	312
<i>Antara kumbhaka</i>	313
<i>Bahya kumbhaka</i>	314
<i>Sama e visama vrtti pranayama</i>	315
<i>Viloma pranayama</i>	316
<i>Nadi shodhana pranayama</i>	318
9. Yoga con la sedia per dormire meglio	321
Introduzione: sedersi per restare in forma	321
Scegliere una sequenza	323
Cosa serve.....	323
La sequenza	324
1° Passo. Sedersi e respirare	324
2° Passo. Posizioni yoga con la sedia.....	327
<i>Cerchi sufi</i>	328
<i>Posizione del gatto</i>	329
<i>Torsione</i>	330
<i>Stretching laterale</i>	331
<i>Rotazioni delle spalle</i>	332
<i>Posizione dell'aquila</i>	333
<i>Stretching del petto e delle spalle</i>	334
<i>Saluto al sole</i>	335
<i>Estensioni del ginocchio</i>	336

<i>Sollevamento delle gambe</i>	337
<i>Posizione della dea</i>	338
<i>Dal guerriero II all'angolo laterale esteso</i>	340
<i>Affondi</i>	342
<i>Posizione del ponte</i>	344
<i>Piegamento in avanti a gambe divaricate</i>	346
<i>Posizione del tramonto</i>	347
<i>Posizione del tramonto inverso</i>	348
<i>Rilassamento finale</i>	349
3° Passo. Meditazioni yoga con la sedia	350

Epilogo. Rituali diurni e notturni per dormire meglio	351
Appendice I. Classificazione internazionale dei disturbi del sonno	356
Appendice II. Valutazione del sonno	360
Autovalutazione yoga	360
Autovalutazione del sonno	361
Strumenti convenzionali per la valutazione del sonno	363
Appendice III. Accorgimenti per dormire meglio	365
Appendice IV. Consigli per gestire jet lag e turnazione	369
Jet lag	369
Turnazione	371
Appendice V. Altre risorse	372
Glossario	373
Note	377
Bibliografia	389
Ringraziamenti	416
Indice analitico	418
L'Autore	440