

# La funzione del sonno

Il sonno è uno degli strumenti che la natura ci offre per nutrire il cervello e riposare il corpo dopo tutte le attività e le esperienze che costellano la veglia. Mentre gli yogi sottolineano quanto il sonno possa essere utile per riequilibrare i nostri *guna* – le qualità innate dell'energia, dell'inerzia e dell'armonia – e avvicinarci alla coscienza lucida, i neuroscienziati e tutti i professionisti che lavorano nel campo della scienza del sonno si stanno adoperando per esaminare sempre più nel dettaglio i processi neurologici e fisiologici che avvengono durante il sonno, la veglia e tutti gli stati transitori. Nella storia non c'è mai stato un altro momento in cui si sapessero così tante cose sul sonno.

Dormire non significa soltanto non essere svegli. Al contrario, il sonno è «una serie squisitamente complessa, metabolicamente attiva e deliberatamente ordinata di fasi uniche» durante la quale recuperiamo la nostra capacità di restare pienamente consci e funzionali durante la veglia<sup>45</sup>. È sempre più evidente che il sonno è il pilastro fondamentale su cui poggiano tutti gli aspetti della salute: i suoi effetti interessano il metabolismo, le funzioni immunitarie, la memoria, l'apprendimento, la creatività, la digestione, l'umore, le emozioni, le capacità motorie e una marea di funzioni fisiologiche differenti. L'organismo approfitta del sonno per riparare e ricostruire i tessuti e ottimizzare il funzionamento e l'interconnessione dei vari sistemi fisiologici: cognitivo, cardiovascolare, endocrino, respiratorio, digerente, escretore e riproduttivo.

Basta pensare a come ci si sente dopo una notte insonne per apprezzare ancora di più l'effetto del sonno su funzioni basilari quali pensiero lucido, capacità decisionale, stabilità dell'umore, resistenza fisica e coordinazione. Ma anche quando non sperimentiamo ripre-

cussioni negative nella vita quotidiana, arrivando magari a convincerci che non ci sia nulla di male nel dormire solo cinque o sei ore a notte, la realtà è che stiamo ingannando e mettendo in pericolo noi stessi. A meno che non possediate un gene rarissimo rilevabile in una percentuale infinitesimale della popolazione umana, infatti, per conservare la salute vi servono almeno sette o otto ore di sonno per notte. Diffidate pertanto dalla vostra esperienza personale, che è spesso falsata dal ricorso a sostanze stimolanti come caffè, tè o altre bevande. La quantità sufficiente di sonno è semplicemente «quella che consente al sonno stesso di fare tutto ciò che deve»<sup>46</sup>.

La funzione primaria del sonno è quella di ripristinare le funzioni cerebrali che riguardano quattro aree principali della vita quotidiana.

- **La capacità di pensare in maniera lucida e mantenere la concentrazione**<sup>47</sup>. Pare che, negli individui altrimenti in salute, i disturbi del sonno producano uno squilibrio nella corteccia prefrontale, nei percorsi nervosi a essa correlati e nella corteccia parietale posteriore, anch'essa direttamente collegata alla corteccia prefrontale, la struttura cerebrale che ci consente di pensare attivamente<sup>48</sup>. Le onde ad alta frequenza che consentono la funzione corticale risultano compromesse, le proiezioni prefrontali di base si inibiscono, l'attenzione visiva cala, la reattività esperienziale diminuisce e i livelli di dopamina risultano alterati. In sostanza, tutte le funzioni cognitive si indeboliscono.
- **La capacità di integrare nuove informazioni (per esempio quando si impara qualcosa) e ricordare ciò che si è imparato (memoria)**<sup>49</sup>. I disturbi o la privazione del sonno possono ripercuotersi negativamente su tutta una serie di meccanismi correlati

tra loro: tra questi spicca la risposta ormonale allo stress, che in caso di privazione del sonno spinge il livello dei corticosteroidi surrenali a innalzarsi, inibendo di conseguenza la neurogenesi ipocampale necessaria al pieno recupero cognitivo che si verifica solitamente quando dormiamo. La privazione di sonno può ripercuotersi anche sulle capacità mnemoniche disturbando l'omeostasi sinaptica durante la fase NREM e inibendo il consolidamento dei ricordi instabili che potrebbero altresì risultare falsati (memoria labile)<sup>50</sup>.

- **Equilibrio emotivo e flessibilità<sup>51</sup>**. La maggior parte di noi sa, per esperienza personale, che dormire poco o male peggiora l'umore. La neuroscienza si sta avvicinando sempre di più a capire perché la privazione di sonno renda più reattivi alle esperienze negative, la espressività facciale risulti compromessa e sia generalmente più difficile riuscire a interpretare le emozioni altrui: la memoria emotiva e i sistemi di ricompensa mesolimbici (che ci spingono a sentirci attratti da o a resistere alle cose), infatti, si “ricaricano” proprio durante la fase REM. Tenuto conto di quanto la scarsa qualità del sonno influisca su emozioni quali ansia e paura, penso sia poco appropriato che il modo di dire «continua a sognare», se rivolto a qualcuno, implichi sempre un certo grado di disapprovazione.
- **Conservare capacità motorie ottimali, come per esempio l'abilità di camminare a serpentina o restare in equilibrio su piedi e mani<sup>52</sup>**. In uno studio rilevante condotto dal laboratorio di neurofisiologia di Harvard all'inizio degli anni Duemila sono emerse prove molto importanti a dimostrazione del fatto che lo

sviluppo delle capacità motorie migliori durante il sonno. Nello specifico, pare che l'acquisizione dei movimenti più complessi avvenga durante il sonno REM, mentre quello degli schemi motori più semplici prediliga lo stadio N2 della fase NREM<sup>53</sup>.

## Un sonno migliore con lo yoga

Stando alla prospettiva dello yoga, gli elementi fondamentali da cui dipendono la salute e il benessere sono l'equilibrio omeostatico e l'equanimità (*samatvam*). Anche se la nostra vita è condizionata dal corredo genetico e dalle esperienze di vita accumulate (*samskara*), possiamo coltivare l'equilibrio grazie alle azioni (*krya*) che compiamo durante la quotidianità, a partire dalle pratiche per una buona igiene del sonno di cui abbiamo parlato poco fa. Possiamo trarre e rinforzare i benefici derivanti dalla corretta igiene del sonno e dalle linee guida della CBT-I ricorrendo a semplici tecniche yoga che possono essere modificate all'uopo per influenzare direttamente la sfera del sonno.

Le prove che confermano i benefici di alcuni tipi di yoga nel favorire la guarigione da una lunga serie di condizioni di salute, molte delle quali interessano proprio il sonno, sono sempre più numerose<sup>33</sup>. A riportarle sono tantissimi testi specialistici che si concentrano sull'utilizzo terapeutico di quest'antica disciplina. Le pratiche yoga volte a migliorare la qualità del sonno che troverete descritte nella Parte II del presente libro possono essere suddivise in tre categorie.

1. **Pratiche posturali.** Le pratiche posturali prevedono l'esecuzione e il mantenimento di determinate posizioni che hanno lo scopo di

ridurre la tensione e migliorare la funzionalità generale del corpo. Le varie posizioni possono intervenire su aree di tensione specifiche e hanno l'effetto di ridurre la somatizzazione dello stress promuovendo l'equilibrio emotivo e la tranquillità mentale.

2. **Tecniche di respirazione.** La respirazione consapevole è una componente integrante di qualsiasi pratica posturale. Costituisce inoltre la base del *pranayama*, l'insieme delle tecniche di respirazione specifiche che si possono utilizzare a scopo calmante o energizzante.
3. **Meditazione.** Le pratiche posturali e respiratorie richiedono a chi le esegue di “stare nel qui e ora” – ossia di adottare un atteggiamento *mindful* – allo scopo di placare e liberare la mente<sup>34</sup>. Le diverse tecniche di meditazione – respiro concentrato, *yoga nidra* (la versione yoga del rilassamento progressivo), respiro con i *chakra* ecc. – aiutano il praticante a restare concentrato sul presente in modo da intervenire anche sulle tensioni più profonde e favorire l'adozione di schemi mentali e comportamentali salutari.

## Il sentiero dello *Yoga Sūtra* di Patañjali

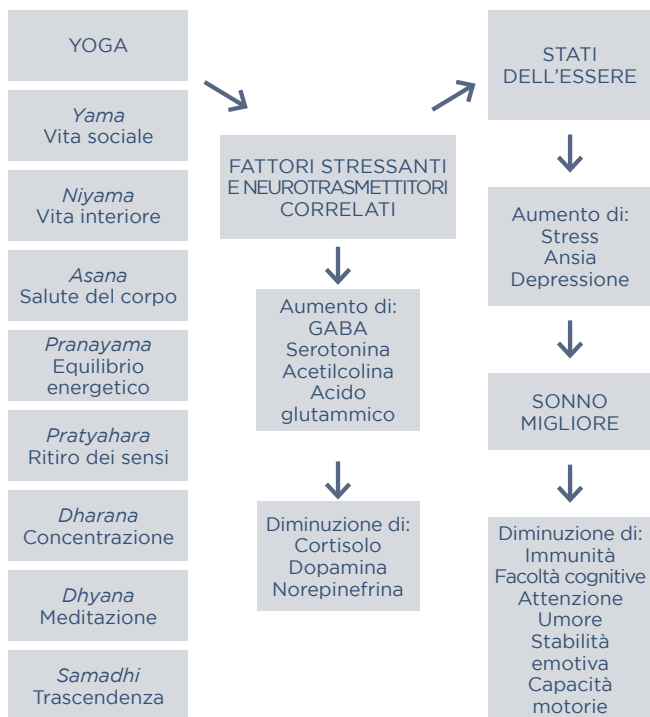
L'autovalutazione, se accompagnata da una comprensione chiara delle condizioni in cui ci si ritrova, è fondamentale per capire quali siano le pratiche più benefiche nel nostro caso specifico. Per eseguire una corretta autovalutazione, gli strumenti convenzionali di cui abbiamo discusso in precedenza non sono in sé sufficienti: occorre innanzitutto sviluppare una maggiore autoconsapevolezza.

Ma, come sottolinea lo *Yoga Sūtra*, l'essere umano manca spesso di autocomprensione (*pramānāmi*), una qualità che viene mediata dalla nostra percezione sensoriale (*pratyaksa*), dalla nostra capacità di pensare (*anumāna*) e dall'influenza degli altri (*āgamāh*): tutti fattori che possono rivelarsi accurati o distorti<sup>35</sup>. Una delle conseguenze è il modo in cui la malattia, la pigrizia mentale, il dubbio, la fretta, l'apatia e la mancanza di perseveranza ci disturbano, nel respiro, nella mente, nel corpo<sup>36</sup>. Quando possiamo contare su una percezione sensoriale raffinata, un pensiero lucido e una guida consapevole, raggiungere e mantenere l'equilibrio è infinitamente più facile.

Possiamo coltivare l'autocomprensione attraverso l'osservazione costante, approfondita e sincera di quelli che sono i nostri pensieri e le nostre tendenze comportamentali, attuando una specie di autoterapia cognitivo-comportamentale in salsa yoga<sup>37</sup>. Per attuare tale metodo occorre innanzitutto rispettare il principio dell'*abhyasa*, o "pratica perseverante": dobbiamo pertanto condurre l'indagine con costanza e per un periodo di tempo abbastanza lungo. Ma è anche fondamentale che ci liberiamo dall'attaccamento che potremmo sviluppare nei confronti dei risultati dello sforzo che stiamo compiendo (*vairagya*, "non attaccamento"). Il successo è influenzato dal temperamento individuale, che può essere gentile, tenero e lento (*mrdu*), moderato (*madhya*) o vivace, forte e rapido (*adhimātratvāt*)<sup>38</sup>. Ma dipende anche dai nostri *klesha* individuali, ossia quelle affezioni persistenti che disturbano il nostro corpo, la nostra mente e il nostro spirito offuscando di fatto l'autocoscienza.

Lo *Yoga Sūtra* descrive una pratica in otto passi, o *ashtanga* ("membra"), che consente allo yogi di ridurre l'influenza dei propri *klesha* allo scopo di sviluppare un equilibrio e un'equanimità maggiori. Il "Nobile ottuplice sentiero" comprende svariate pratiche di autotrasformazione dalle quali dipende gran parte dell'efficacia e del fascino dello yoga, par-

tire dagli *yama* e dai *niyama*, regole di comportamento pensate appositamente per intervenire sui *klesha*. Descriveremo di seguito ognuno degli otto aspetti. Discuteremo della traduzione letterale dei vari nomi, ne offriremo un'interpretazione più libera e aggiungeremo qualche in-fiorettatura per integrare l'*ashtanga* con quelle qualità olistiche (e non più dualistiche) che possono rendere più diretto il sentiero che, anche in questo mondo moderno, conduce a un sonno migliore.



*I sentieri dello yoga che conducono potenzialmente a un sonno migliore.*



## Epilogo

# RITUALI DIURNI E NOTTURNI PER DORMIRE MEGLIO

**D**ai tempi antichi al presente, da oriente a occidente, sul sonno si è detto, tramandato e scritto tantissimo. Sacerdoti e sciamani, medici e scienziati, psicologi e visionari hanno condiviso le proprie idee circa la natura del sonno, la sua funzione e come migliorarlo. Con il susseguirsi delle epoche abbiamo appreso molto, ma abbiamo anche dimenticato altrettanto, soprattutto man mano che le scoperte sempre più raffinate della scienza moderna hanno messo in ombra la nostra esperienza personale e collettiva.

Come accade in molte altre sfere della vita moderna, anche per risolvere i disturbi del sonno tendiamo a rivolgerci alla soluzione apparentemente più semplice. È per questo che abbiamo iniziato ad assumere pillole che, sebbene producano in alcuni casi l'effetto desiderato, comportano sul lungo termine conseguenze deleterie per il nostro benessere. Gli stessi farmaci che ci aiutano a dormire possono anche azzerare l'effetto rinfrancante che un buon sonno esercita su tutto il sistema mente-corpo. Le strategie psicologiche e i trucchi della terapia cognitivo-comportamentale, sebbene efficaci, possono allontanarci da quegli aspetti della nostra vita che, se avessimo il coraggio di affrontarli, ci permetterebbero di comprendere molto meglio cosa ci guarisce e cosa ci fa ammalare.

Ed è qui che ritorniamo all'antica saggezza degli yogi e di altri cercatori votati alla verità e all'illuminazione la cui comprensione di

concetti quali luce e ombra, energia e letargia o stati di veglia e stati di sonno tiene inevitabilmente in grande considerazione le fluttuazioni naturali della vita. Anche se in materia di sonno l'ambiente in cui ci troviamo immersi – le nostre relazioni interpersonali, il lavoro che svolgiamo, la casa che abitiamo, il pianeta che calpestiamo – riveste un ruolo decisamente importante e merita grande attenzione, lo yoga ci indica una via che conduce dentro noi stessi, consentendoci di riconoscere quegli squilibri da cui scaturiscono eventuali disturbi. Salute, felicità e amore, in ultimo, nascono nel nostro cuore. Ci aiutano a danzare al ritmo sostenibile della vita, rendendo ogni cosa migliore. In una simile cornice, anche il sonno diventa un fenomeno più naturale e totalizzante.

Quella appena descritta è la visione olistica che è stata descritta nel corso delle epoche per mezzo di concetti quali *kosha* e *spanda*. Quest'ultimo, in particolare, indica le incessanti vibrazioni energetiche che permeano l'universo e animano il nostro essere dalle profondità del cuore. Adeguando la pratica alla mappa dei *kosha* – nutrendo il corpo, coltivando l'energia vitale con l'utilizzo consapevole della respirazione, aprendo e schiarendo la mente, lasciando che le emozioni ci conducano a una saggezza più profonda e vivendo la vita come le persone amorevoli e amabili che siamo per nostra stessa natura – è molto più facile rilassarsi, restare nel momento e dormire meglio.

Quando apriamo il nostro essere per scoprire e abbracciare l'energia amorevole che costituisce la nostra essenza più vera – lo *spanda*, appunto – tutto nella vita cambia. Ci accettiamo per come siamo anche mentre coltiviamo le nostre qualità per diventare persone migliori. Accettiamo anche gli altri per come sono, impegnandoci in una condivisione attiva volta alla crescita reciproca. Riconosciamo di far parte di un universo incredibile e in costante mutamento che, a

livello personale, può offrirvi infinite opportunità, inclusa quella di prosperare nella vita grazie a una maggior consapevolezza.

Gli *asana*, gli esercizi di *pranayama*, le meditazioni e le visualizzazioni presentati in questo libro sono gli strumenti principali che lo yoga mette a nostra disposizione per aiutarci ad affrontare consciamente il processo volto all'automiglioramento nella vita di tutti i giorni. Ci forniscono modi per comprendere meglio e modificare di conseguenza tutti quei fattori della quotidianità che ci impediscono di dormire come dovremmo (fattori che la scienza ci sta aiutando a capire sempre meglio). Per chiunque viva una vita complicata, si senta confuso mentalmente o soffra di instabilità emotiva, il viaggio nell'autocomprensione è una componente fondamentale di un progetto che va portato avanti su base quotidiana, con la consapevolezza che le cose possono migliorare, un respiro alla volta.

La pratica, soprattutto se eseguita a cadenza giornaliera, può migliorare le nostre vite e il nostro sonno ancora di più.

È mattino. A oriente, il sole è appena sorto sopra l'orizzonte. All'improvviso, ancora una volta, vi lasciate sorprendere dal rinnovato risveglio della vostra coscienza. Siete svegli. Come vi sentite? Come avete dormito? Se siete riusciti a riposare bene, nonostante la calma apparente sapete di avere a vostra disposizione tutte le energie di cui potreste avere bisogno per affrontare e abbracciare tutto ciò che la giornata incombente sta per offrirvi. Quando i vostri ritmi quotidiani ve lo permettono, lasciate che le prime luci dell'alba inondino i vostri occhi ancora assonnati. Rafforzerete il vostro legame biologico con il sole e il vostro legame spirituale con il cosmo. La pratica yoga, se eseguita al mattino, è un perfetto stimolante. Allevia i vostri problemi, permettendovi di affrontare la pienezza della giornata forti di un senso di stabilità e agio. Quando sopraggiunge il

The background of the image is a deep blue night sky, densely populated with stars of varying sizes and brightness. Some stars exhibit a four-pointed diffraction pattern. At the bottom of the frame, there is a layer of soft, white and grey clouds, suggesting a horizon or a celestial body partially obscured by the atmosphere. The overall composition is serene and cosmic.

**Namaste.**

# Indice

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

## **PARTE I - FONDAMENTI..... 15**

<b>1. Mitologia e natura del sonno .....</b>	<b>17</b>
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
<b>2. La natura dei disturbi del sonno .....</b>	<b>47</b>
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
<b>3. L'arte e la scienza del dormire bene .....</b>	<b>85</b>
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
Eseguire la sequenza .....	225

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

**Introduzione: depressione, sonno e come rendere le giornate più luminose .....237**



<b>Quando eseguire la sequenza per contrastare depressione e letargia .....</b>	<b>243</b>
<b>Cosa serve.....</b>	<b>243</b>
<b>La sequenza .....</b>	<b>243</b>
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
<b>7. Un sonno migliore per giovani e anziani .....</b>	<b>283</b>
<b>Dormire a tutte le età .....</b>	<b>283</b>
<b>Il sonno dei bambini .....</b>	<b>284</b>
<b>Neonati .....</b>	<b>287</b>
<b>Lattanti e bambini in età prescolare .....</b>	<b>289</b>

Bambini in età scolare .....	292
<b>Adolescenti .....</b>	<b>296</b>
Lo yoga per dormire meglio da adolescenti .....	299
<b>Anziani .....</b>	<b>301</b>
Lo yoga per dormire meglio da anziani .....	304
 <b>8. La sequenza yoga per contrastare l'apnea notturna .....</b>	 <b>305</b>
L'apnea notturna .....	305
<b>La sequenza yoga per contrastare l'apnea notturna .....</b>	<b>306</b>
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
 <b>9. Yoga con la sedia per dormire meglio .....</b>	 <b>321</b>
Introduzione: sedersi per restare in forma .....	321
Scegliere una sequenza .....	323
Cosa serve .....	323
<b>La sequenza .....</b>	<b>324</b>
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
<b>Epilogo. Rituali diurni e notturni per dormire meglio</b> .....	<b>351</b>
<b>Appendice I. Classificazione internazionale dei disturbi del sonno</b> ....	<b>356</b>
<b>Appendice II. Valutazione del sonno</b> .....	<b>360</b>
Autovalutazione yoga .....	360
Autovalutazione del sonno .....	361
Strumenti convenzionali per la valutazione del sonno .....	363
<b>Appendice III. Accorgimenti per dormire meglio</b> .....	<b>365</b>
<b>Appendice IV. Consigli per gestire jet lag e turnazione</b> .....	<b>369</b>
Jet lag .....	369
Turnazione .....	371
<b>Appendice V. Altre risorse</b> .....	<b>372</b>
<b>Glossario</b> .....	<b>373</b>
<b>Note</b> .....	<b>377</b>
<b>Bibliografia</b> .....	<b>389</b>
<b>Ringraziamenti</b> .....	<b>416</b>
<b>Indice analitico</b> .....	<b>418</b>
<b>L'Autore</b> .....	<b>440</b>