

JENNIFER J. ELLINGHAUS

# YOGA *per chi* VIAGGIA

COME  
FARE YOGA  
FUORI CASA

*Illustrazioni di  
Jon Lander*

SEQUENZE, POSIZIONI  
E CONSIGLI PER PRATICARE  
IN OGNI LUOGO:  
SUL TUO TAPPETINO  
ALL'APERTO E IN VIAGGIO

ESTRATTO  
GRATUITO

30  
ANNI



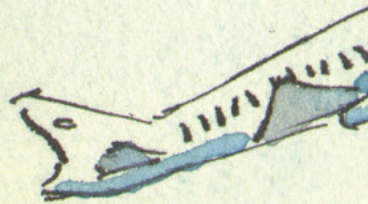
Tecniche Corporee







## Introduzione



**Q**uando la mia relazione finì dopo 12 anni, persi tutto a un tratto il mio partner, il mio migliore amico e il mio abituale compagno di viaggio. Misi in discussione ciò che volevo fare nella vita, dubitai delle cose che avevo sempre amato fare, mi sentivo abbandonata e spaventata. Ero letteralmente sopraffatta dalla paura, in particolare dalla paura di essere sola.

Passato un po' di tempo, fatte alcune riflessioni e creato un po' di spazio, sapevo che avevo ancora voglia di seguire la mia più grande passione oltre allo yoga: viaggiare. Quando ho paura di qualcosa, in questo caso di essere sola, la mia testardaggine si fa strada e finisco per volere affrontare faccia a faccia ciò che mi spaventa. Se posso scegliere tra essere spaventata e non fare qualcosa oppure farlo, sento che devo farlo. Così per l'anno nuovo decisi di andare in Cina, da sola. Quell'anno scelsi il divertimento al posto della tristezza, del dolore e del rimuginare su tutto ciò che aveva portato alla fine della mia relazione. Sapevo che avrei dovuto provare anche queste sensa-



zioni, ma decisi che le avrei inserite in un periodo di tanti divertimenti. In effetti da quel momento in poi decisi di scegliere sempre il divertimento nella mia vita. Perché no?

Nel corso dei miei viaggi, mi ritrovai spesso ad alloggiare in camerate e a chiedermi come avrei potuto mantenere la mia pratica yoga senza alloggiare in stanze singole. Per fortuna la mia determinazione sapeva che avrei trovato il modo. Mi fu necessario pensare un po' al di fuori degli schemi, ma non è forse una cosa che lo yoga ci incoraggia a fare? E questo libro ne è il risultato.

Nei capitoli che seguono propongo consigli su come mantenere una pratica yoga in viaggio, sia sopra il tappetino che al di fuori di questo. Per «pratica yoga» intendo qualsiasi cosa che vada da una pratica quotidiana delle asana (posizioni) a una regolare pratica di meditazione seduta fino a una generale passione per la vita e per il modo in cui la si vive felicemente con un impatto il più possibile positivo sul mondo. Con un po' di preparazione, riflessione e impe-

gno o *tapas*, è assolutamente possibile mantenere una pratica yoga regolare in viaggio, in tutte o in alcune di queste forme. In effetti, da molti punti di vista lo yoga è una delle pratiche più semplici da mantenere quando si viaggia, perché non servono grandi spazi o attrezzature. Inoltre, invece di distrarti dalle tue attività in vacanza, lo yoga arricchirà la tua esperienza di viaggio, così come la tua vita quotidiana, fornendo preziose opportunità di riflessione e apprendimento su di te, le altre persone e il mondo.

## Intenzione

Questo libro è rivolto alle persone che seguono una pratica yoga regolare e vogliono mantenerla mentre viaggiano. «Pratica regolare» può riferirsi alla frequentazione abituale di lezioni, a una «pratica a casa» consolidata o a un vivo interesse per la filosofia dello yoga: la «concezione yoga» del mondo.

Non preoccuparti se non hai familiarità con tutte le posizioni e con i loro nomi in sanscrito, puoi sempre fare riferimento al

*Glossario delle posizioni e dei termini* alle pagine 236-243.

Potresti averle viste scritte in modi diversi: io ho cercato di mantenere la scrittura semplice e coerente utilizzando «ch» per il suono «c dolce» e «sh» per il suono «sci». Ad esempio, quando vedi scritto «chakra» o

«chaturanga» si legge «ciakra» e «ciaturanga». Quando vedi «Shiva» o «shavasana» si legge «Sciva» o «sciavasana».

Il sanscrito non è tuttavia sempre così semplice, quindi se non sei sicuro puoi controllare la pronuncia online.

LO YOGA ARRICCHIRÀ LA TUA ESPERIENZA DI  
VIAGGIO, COSÌ COME LA TUA VITA QUOTIDIANA,  
FORNENDO PREZIOSE OPPORTUNITÀ DI  
RIFLESSIONE E APPRENDIMENTO SU DI TE,  
LE ALTRE PERSONE E IL MONDO.

E perché mai darsi la pena di imparare i nomi in sanscrito? Per me è un segno di rispetto: non studieresti la botanica senza imparare termini in latino o la musica senza imparare termini in italiano. Il sanscrito è il linguaggio universale dello yoga. E quando dici o pensi al nome in sanscrito, è un po' come se qualcosa andasse al posto giusto, un po' come trovare quella micro flessione nel ginocchio o quella posizione per il collo. È una bella sensazione.

Questo libro non intende fornire istruzioni dettagliate passo passo sulle asana (posizioni) yoga, sui relativi allineamenti o sugli scopi per chi desidera *iniziare* a praticare gli aspetti fisici dello yoga. Ci sono già tantissimi ottimi libri che forniscono queste informazioni e tra l'altro non c'è niente di meglio di un buon insegnante e dell'ascoltare il proprio corpo. Se non hai mai provato lo yoga, spero che questo libro ti sia d'ispirazione per trovare un insegnante e iniziare!

Non tento nemmeno di definire lo yoga, in quanto penso che sia un'esperienza personale con significati diversi per persone diverse. Sto semplicemente condividendo la mia esperienza di yoga e il modo in cui ciò si relaziona ai viaggi e alla vita, nella speranza che qualcuno lo trovi utile.

Se hai frequentato con regolarità delle lezioni di yoga per anni, ma non hai sviluppato una tua pratica personale, un viaggio è un'ottima occasione per farlo. Io ho iniziato

la mia pratica «domestica» molti anni fa durante una vacanza in Marocco. Avevo letto da qualche parte che è meglio praticare per breve tempo ogni giorno piuttosto che a lungo una volta la settimana. Ho quindi deciso che se non potevo praticare yoga per 15 minuti ogni giorno quando ero in vacanza, quando avrei potuto farlo?

INVECE DI METTERSI SOTTO PRESSIONE  
E PORSI ASPETTATIVE NON REALISTICHE,  
È BENE INIZIARE CON SOLI 5 MINUTI  
E LA PRATICA PRESTO CRESCERÀ.



Tutti siamo in grado di fare qualche saluto al sole, una torsione e stare un po' di tempo in *shavasana* (posizione del cadavere) o rimanere tranquilli a osservare il respiro per 10 minuti al giorno. Io ho raccolto la sfida e non ho mai smesso. Devo ammettere che mi ci è voluto un po' per prendere l'abitudine. Nei primi tempimi è servita tutta la mia determinazione per alzarmi presto e praticare, poi è diventata una routine abituale come quella di lavarmi i denti. Infatti, invece di mettersi sotto pressione e porsi aspettative non realistiche, è bene iniziare con soli cinque minuti e la pratica presto crescerà. Vorrei aiutarti ad acquisire questa sana abitudine nel modo più semplice possibile.

Anche se sono insegnante di yoga certificata, non sono un'autorità nel campo dello yoga o dei suoi testi, ma sono un'esperta nella mia esperienza di yoga. Per me lo yoga è un'analogia della vita: possiamo usare ciò che facciamo e sperimentiamo sul tappetino per analizzare le nostre tendenze e abitudini e compiere cambiamenti positivi anche al di fuori del tappetino. Inoltre conosco alcune cose sul mantenimento di una pratica yoga quando si viaggia. Sono stata molto fortunata ad avere avuto la possibilità di vivere in diversi paesi e viaggiare molto – compreso il fatto che alcuni viaggi sono durati fino a un anno – e ho sempre mantenuto la mia pratica quotidiana.

Molti dei miei consigli sono basati sulla mia esperienza in alloggi economici, ma le stesse informazioni possono benissimo valere anche per chi soggiorna in hotel più eleganti e viaggia in modo più lussuoso. La forza di volontà necessaria per salire sul tappetino e praticare yoga è poco influenzata dal budget, e i dintorni sono irrilevanti una volta che ci prendiamo il tempo per «entrare dentro di noi».

Lo yoga è stato la mia costante. Mi ha permesso di godermi la libertà di viaggiare e di vivere lontano da casa, mantenendomi centrata e stabile. Spero sinceramente che lo yoga arricchisca i tuoi viaggi e la tua vita tanto quanto l'ha fatto per me.



# INDICE

<b>Introduzione.....</b>	<b>6</b>
Intenzione .....	10
 <b>Capitolo 1: Sostegni, tappetino e consigli generali ..</b>	<b>14</b>
A chi servono i sostegni? .....	16
Tappetino yoga da viaggio .....	17
<i>Mattoncini</i> .....	18
<i>Cinture</i> .....	18
<i>Coperte</i> .....	18
<i>Bende per gli occhi</i> .....	19
<i>Cuscini da meditazione</i> .....	19
<i>Incenso</i> .....	19
<i>Questo libro!</i> .....	20
Semplici consigli per la cura del corpo .....	20
<i>Consapevolezza del proprio centro</i> .....	20
<i>Sollevare il bagaglio</i> .....	21
<i>Partire con la sinistra</i> .....	22
<i>Simmetria di piede, caviglia e ginocchio</i> .....	22
 <b>Capitolo 2: Fare spazio .....</b>	<b>24</b>
Trovare la propria palestra per lo yoga.....	24
<i>Stanze private</i> .....	26

<i>Praticare all'aperto</i> .....	27
<i>Avere fede</i> .....	29
<i>Rituale</i> .....	29
Il dilemma della camerata.....	30
<i>La vita in camerata</i> .....	30
Il mondo continuerà a girare .....	32
Lezioni in viaggio.....	34

## **Capitolo 3: Mettersi in viaggio .....36**

Viaggiare soli.....	38
Abituarsi al viaggio.....	39
Relazionarsi con altri viaggiatori.....	41
Spazio personale .....	44
Coinvolgere viaggiatori solitari.....	45
Il potere delle asana .....	46

## **Capitolo 4: Yoga al di fuori del tappetino .....50**

Quando le cose vanno male .....	52
Apprezzare il momento presente.....	54
Meno può significare di più .....	56
Alcuni <i>yama</i> e <i>niyama</i> .....	59
<i>Ahimsa</i> .....	59
<i>Satya</i> .....	60
<i>Aparigraha</i> .....	61
<i>Samtoshā</i> .....	63
<i>Tapas</i> .....	65
<i>Svadhya</i> .....	66
Non-giudizio .....	67
Essere flessibili: yoga quando puoi.....	68

Rimanere coi piedi per terra.....	71
In caso di dubbio, più amore .....	72

## **Capitolo 5: Yoga e momenti difficili.....74**

Momenti per riflettere .....	76
Solitudine o mancanza .....	77
Usare lo yoga per cambiare il proprio umore .....	80
<i>Sali sul tappetino .....</i>	<i>81</i>
<i>Dialogo interiore positivo .....</i>	<i>81</i>
<i>Dedicare la pratica .....</i>	<i>83</i>
<i>Se non sei felice, aspetta 5 minuti.....</i>	<i>84</i>
<i>Prendi atto e vai avanti .....</i>	<i>85</i>
L'altra faccia della solitudine.....	86
Tornare a casa.....	89

## **Capitolo 6: Adattare la pratica: le sequenze suggerite .....92**

L'inizio: impostare la propria pratica .....	96
<i>Semplicità prima di tutto.....</i>	<i>97</i>
<i>Controposizioni .....</i>	<i>98</i>
<i>Posizioni capovolte: sì o no? .....</i>	<i>99</i>
<i>Sequenza per iniziare.....</i>	<i>101</i>
Sequenze basate sullo spazio.....	105
<i>Sequenza per uno spazio lungo e stretto .....</i>	<i>105</i>
<i>Sequenza per uno spazio corto e stretto .....</i>	<i>109</i>
<i>Sequenza per uno spazio corto e largo .....</i>	<i>113</i>
<i>Sequenza solo in piedi .....</i>	<i>119</i>
Sequenze specifiche per determinate attività .....	124
<i>Sequenza post-volo .....</i>	<i>125</i>

<i>Sequenza post-viaggio notturno in autobus/treno:</i>	
<i>sequenza di mantenimento per colonna vertebrale e corpo..</i>	131
<i>Sequenza energizzante .....</i>	137
<i>Sequenza post-trekking/bicicletta/kayak .....</i>	141
<i>Lavoro sul respiro per sequenza dedicata a chi pratica</i>	
<i>immersioni; espansione del respiro.....</i>	150
<i>Sequenza post-party .....</i>	154
<b>Sequenze specifiche per situazioni.....</b>	<b>158</b>
<i>Sequenza per l'alta quota .....</i>	158
<i>Sequenza per i climi freddi.....</i>	164
<i>Sequenza per i climi caldi.....</i>	168
<i>Sequenza per problemi di stomaco o di digestione.....</i>	173
<b>Sequenze specifiche per l'umore .....</b>	<b>177</b>
<i>Sequenza per quando ci si sente giù .....</i>	178
<i>Sequenza per quando ci si sente in ansia .....</i>	182
<i>Sequenza per il dialogo interiore positivo .....</i>	187
<b>Disponibilità di sostegni: trarre il massimo da ciò che si ha... 189</b>	
<i>Coperta .....</i>	190
<i>Muro.....</i>	190
<i>Cintura .....</i>	191
<i>Blocco o mattoncino.....</i>	192
<i>Nessun sostegno.....</i>	192

## **Capitolo 7: L'indispensabile per lo yoga da portare in viaggio ..... 194**

<b>Che cos'è lo yoga? .....</b>	<b>196</b>
<i>Yama .....</i>	198
<i>Niyama .....</i>	198
<b>Le otto membra dello yoga.....</b>	<b>197</b>

Riepilogo di <i>yama</i> e <i>niyama</i> .....	198
Semplici <i>mudra</i> .....	198
I <i>chakra</i> .....	199
Citazioni da cui trarre ispirazione.....	201

## **Capitolo 8: Riepilogo delle pratiche di *pranayama* e meditazione ..... 206**

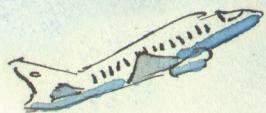
Riepilogo delle pratiche di <i>pranayama</i> .....	208
Riepilogo delle pratiche di meditazione.....	211

## **Capitolo 9: Risorse ..... 220**

Indice illustrato di posizioni e tecniche .....	222
Elenco di sequenze.....	233
Glossario delle posizioni e dei termini .....	236
Diario fotografico: c'è sempre un posto per praticare ....	244
I tuoi appunti .....	248
Bibliografia.....	249
Risorse web.....	250
Permessi.....	252
Informazioni su Jennifer .....	254
Dicono del libro.....	255

## **Ringraziamenti ..... 257**

JENNIFER J. ELLINGHAUS



# YOGA *per chi* VIAGGIA



**Porta con te la tua pratica yoga ovunque sei:  
in vacanza, in viaggio di lavoro, in treno, in aeroporto,  
in montagna, al mare o in città.**

Se ti stai chiedendo dove sistemare il tuo tappetino nella tua camera d'albergo o all'aperto, se stai imparando una nuova posizione e vuoi esercitarti anche fuori casa, in ogni pagina troverai **consigli positivi e rassicuranti**.

*Yoga per chi viaggia* è una guida, un compagno di avventura e un toccante resoconto di un viaggio spirituale.

Tieni sempre con te:

- \* le **sequenze yoga** studiate su misura per lo spazio a disposizione, il luogo in cui ci si trova, l'umore, il clima o il tipo di attività specifico del momento;
- \* le **spiegazioni pratiche della teoria e della filosofia yoga**;
- \* i consigli per trarre il massimo dalla tua esperienza di viaggio;
- \* il riepilogo delle **pratiche di respirazione e meditazione**;
- \* un utilissimo **indice illustrato delle posizioni** e delle tecniche e un pratico **elenco finale delle sequenze** presentate nel libro.

ISBN: 978-8893192668



9 788893 192668

€ 14,50

GRUPPO MACRO

**1987-2017**

30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)