

Brevi lezioni di rilassamento

Se rilassarsi risulta un'impresa, è tempo di provare ad aggirare l'ostacolo. Alcuni libri possono venirci in aiuto. La letteratura nel merito è sterminata: ci limitiamo a segnalare alcune opere, non difficili e molto dirette nell'espone le tecniche.

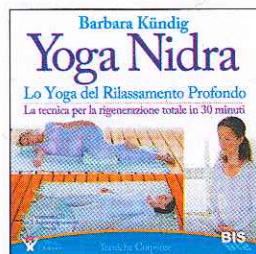
- Lo Yoga Nidra è una pratica di profondo rilassamento: Nidra infatti significa sonno e trova indicazione anche per i problemi d'insonnia. Si pratica distesi a terra sviluppando la concentrazione. Il libro **"Yoga Nidra"** di Barbara Kundig si denota come un manuale pratico, interessante anche per i principianti. Nel CD allegato la voce dell'insegnante ci guida al raggiungimento di uno stato sospeso tra sonno e veglia. Ovviamente, non è un trattato di Yoga Nidra, ci si limita a cogliere alcuni aspetti della pratica indiana, facilmente eseguibili.

- Sotto l'egida di Osho, ecco un manuale pratico di **"Meditazioni quotidiane"**: realizzato dall'australiana Maneesha James, il libro propone una serie di spunti per meditare in ogni momento della giornata. È allegato un CD audio con una meditazione guidata.

- Una bella carrellata di tecniche basate sulla consapevolezza. Lo scopo è imparare a vivere nell'attimo attuale e a mantenere una giusta distanza da tutte quelle emozioni, positive o negative, che governano al nostro posto il nostro destino. In primo piano respirazione, meditazione, visualizzazione guidata, aromaterapia, musicoterapia mediate attraverso una serie di esercizi. Di fatto, si possono anche considerare come una sorta di "Pronto soccorso" nei casi in cui la situazione stia sfuggendo di mano. L'autrice

del libro (**"Mindfulness per imparare a rilassarsi"**) è counselor specializzata nel management dello stress.

- Non dimentichiamo inoltre il Pranayama, a tutti gli effetti anche una tecnica anti-stress. Attraverso la respirazione yogica agiamo sul sistema parasimpatico, quello che serve per darci... una calmata nei momenti di allerta. Ciò è comprovato da numerosi studi scientifici ma è sufficiente provare per rendersi conto del profondo effetto del Pranayama sulla nostra psiche e sul corpo: come per esempio sul controllo del ritmo cardiaco. Le ricerche dimostrano che migliora l'umore, lo stato emozionale e, sul piano fisico, la funzione cardiovascolare e respiratoria. Un libro interessante su questo argomento è quello edito, qualche anno fa, dall'insegnante Yoga Maurizio Morelli (**"Le tecniche di respirazione Yoga"**).



Barbara Kundig
Yoga Nidra
BIS Edizioni
Pagine 120
euro 12,90



Maneesha James
Meditazioni quotidiane
Macro Edizioni
Pagine 176 + CD audio
euro 13,50



Kira Stellato
Mindfulness per imparare a rilassarsi
Red Edizioni
Pagine 126
euro 10,00



Maurizio Morelli
Le tecniche di respirazione Yoga
Red Edizioni
Pagine 173
euro 10,00