



Meditazione Zen

IL PORTALE ITALIANO DEDICATO ALLA MEDITAZIONE

YOGA IN VIAGGIO: 5 CONSIGLI **PER PRATICARE LO YOGA** **OVUNQUE TU SIA**

di Serena Poli



Quando mi sono avvicinata per la prima volta al mondo dello yoga, e soprattutto quando ho iniziato ad amarlo e volerlo integrare stabilmente nelle mie giornate, non ho potuto fare a meno di pensare alla mia vita concitata, ai viaggi che intraprendo ogni anno per lavoro, al poco tempo libero che mi rimane dopo una giornata fitta di impegni, e chiedermi: riuscirò mai ad approfondire lo yoga tanto quanto vorrei?

Avevo sempre pensato che questa pratica, così come quella della meditazione, fosse strettamente legata all'aver un luogo ad essa dedicato, dove avrei potuto stendere il mio tappetino, accendere un bastoncino d'incenso e lasciarmi andare ai miei venti minuti di sessione, lontana da tutto e da tutti.



Ma dopo qualche mese mi sono resa conto di quanto quest'approccio fosse fundamentalmente sbagliato: yoga e meditazione non sono soltanto una serie di esercizi da ripetere ciclicamente, bensì stili di vita che celano qualcosa molto più profondo in grado di cambiare radicalmente il nostro modo di vedere la vita.

Fare yoga soltanto a casa mia, al contrario, mi portava e non valorizzare abbastanza gli insegnamenti yogi e non applicarli mai al di fuori di quelle quattro pareti. Sentivo di dover fare di più, di starmi perdendo il meglio.

Quando mi è capitato tra le mani il libro “Yoga per chi viaggia” della bravissima Jennifer J. Ellinghaus ho capito esattamente quello che mi mancava: portare lo yoga su tutti i livelli della mia vita e in tutte le situazioni, anche e soprattutto quelle più impensabili. A partire dal viaggio.

Di seguito ho raccolto cinque insegnamenti fondamentali appresi da questa guida, per dare modo anche a te di metterli in pratica durante i tuoi viaggi e le tue vacanze, lunghe o brevi che siano. Perché viaggiare non significa sacrificare noi stessi, ma ritrovarci e imparare a conoscerci anche fuori dalle confortevoli mura di casa.

“In nessun luogo del mondo si può trovare la vera pace. Tale è la natura del mondo. Cerca in te stesso e trovala lì invece” Tempio Weng Shu, Cina

5 consigli per portare lo yoga in viaggio con te

1) Acquista un tappetino yoga da viaggio



La parte più difficile del praticare yoga durante un viaggio è senza dubbio **iniziare**: abbiamo sempre mille cose per la testa quando siamo fuori casa e la concentrazione spesso viene meno. Avere sempre sottomano un **tappetino** è un ottimo trucco per darci la giusta motivazione a fare il primo (e più importante) passo verso la nostra pratica quotidiana.

Potrebbe ovviamente risultarti scomodo portare con te il classico tappetino da yoga in spugna, così come è sconsigliabile un tappetino sottilissimo che non garantisce il giusto sostegno: la soluzione ideale è acquistare un tappetino da viaggio in **tessuto**, che non pesi più di 600 grammi. Per darti un'idea dell'ingombro, non dovrebbe occupare più dello spazio di una maglietta in valigia.

Per tutti gli altri “strumenti” dello yoga, come **mattoncini** e **cuscini**, puoi facilmente trovare un rimpiazzo: un paio di libri possono diventare dei comodi mattoncini e una coperta piegata è un'ottima alternativa al cuscino. Ti basta usare un po' di creatività e le idee verranno spontanee!

2) Sii consapevole sempre



Può sembrare a prima vista un consiglio difficile da afferrare, ma non dobbiamo mai dimenticare che yoga e meditazione mirano a stimolare innanzitutto la nostra **consapevolezza**: durante i viaggi e gli spostamenti il vivere nel “qui e ora” ci riesce particolarmente difficile a causa dello stress, degli impegni e del fuso orario, per questo è importante adottare un atteggiamento di mindfulness anche nelle situazioni che ci sembrano meno adatte ad esso, quando non

stiamo attivamente praticando.



Ad esempio, prova ad essere consapevole del modo in cui sollevi e posi il tuo **bagaglio** in stazione o all'aeroporto. Prova a sollevarlo piegando le ginocchia e usando il centro del corpo, alternando sempre il braccio che usi per evitare di creare squilibri tra la parte destra e quella sinistra del corpo. È a prima vista un piccolo gesto, ma eseguirlo con piena consapevolezza segna il confine tra una mente disattenta ed una pienamente presente.

3) Trova il tuo rituale

In quasi tutti i manuali e guide sullo yoga troverai questo suggerimento: praticare sempre nello **stesso luogo** (e possibilmente anche alla stessa ora) per creare una sorta di **ritualità** che ti aiuti a portare avanti con costanza il tuo percorso. Nel mio caso andare controcorrente e contravvenire a questo consiglio è stato invece un punto di svolta.

Come ho già scritto nell'introduzione, confinando lo yoga tra le mura della mia stanza sentivo di stare relegando in quel luogo anche tutti i suoi insegnamenti e non mi sentivo per nulla una persona nuova o cambiata. Ovviamente la mia esperienza è soggettiva e in molti sperimentano l'esatto opposto, ma questo consiglio è rivolto a chi si è rivisto nella mia situazione almeno una volta e ha deciso quindi di praticare yoga anche e soprattutto fuori casa.

Avere un rituale in viaggio, specie se ci si trova relegati in camere d'albergo molto anguste e poco accoglienti, è tutto fuorché semplice. Il segreto sta nel creare un'**atmosfera** che possa essere replicata pressoché ovunque con molta facilità e che ci immerga nel giusto stato mentale per iniziare: può essere qualsiasi gesto, dall'accendere un bastoncino d'incenso al farsi la doccia, dall'ascoltare una canzone al semplice recitare un mantra. L'importante è trovare IL gesto che segnali alla nostra mente che è arrivato il momento di praticare.

4) Frequenta lezioni locali di yoga e meditazione



Ovunque ti trovi nel mondo, a prescindere dalla lingua locale, la tradizione e la cultura del Paese che ti sta ospitando, cerca sempre di frequentare almeno una **lezione di yoga o meditazione**.

Fortunatamente ne esistono quasi in tutto il mondo e non è affatto difficile trovarle – ti basterà cercare su internet o chiedere indicazioni all'ufficio turistico locale. Le ragioni

per farlo sono molteplici: oltre ad entrare in contatto con tecniche di yoga e meditazione che potresti non trovare facilmente vicino a casa, il fatto di frequentare corsi o lezioni tenuti da un insegnante esperto è fondamentale per progredire nel nostro percorso spirituale. Ti permette di sperimentare

posizioni che magari non conoscevi o che non integri molto spesso nella tua pratica quotidiana, ti aiuta a entrare in contatto con altri yogi e ti porta a metterti in discussione, favorendo la tua crescita personale.



5) Accetta le giornate no

Quando si viaggia sembra che tutti gli **avvenimenti**

negativi siano amplificati: ciò che normalmente ci provoca disagio nella nostra routine, durante un viaggio può trasformarsi in una vera e propria catastrofe a causa della lontananza da casa e del disorientamento dovuto al non sapere cosa potrebbe capitarci. Una frase che mi ha colpito molto del libro di Ellinghaus è stata "Il mondo continuerà a girare." Capiterà senz'altro che salteremo la nostra pratica per un giorno, vuoi a causa di un imprevisto, un ritardo, un impegno o semplicemente per il fatto che ci sentiamo troppo stanchi e demotivati per riuscirci.

L'importante è non perdersi mai d'animo e non lasciarci demoralizzare da quest'interruzione: il mondo continuerà a girare. Siamo esseri umani, imperfetti e costantemente sulla via dell'apprendimento. Ellinghaus consiglia addirittura di prendersi sempre un **giorno di pausa** alla settimana in cui non praticare yoga né meditazione, per lasciare riposare il corpo e sentirci più motivati a ricominciare il giorno dopo. Introducendo questo "giorno di riposo" capiterà molto più di rado di saltare una sessione. Un viaggio è anche e soprattutto fatto di nuove esperienze e conoscenze, che non andrebbero mai sacrificate per una pratica solitaria di yoga – come in molte cose della vita, l'equilibrio sta sempre nel mezzo!

Non mi resta che augurarti un buon viaggio – sia materiale che spirituale!