

Quando c'è ansia Anche solo meno di mezz'ora

Anche in vacanza, complice il cambio di vita, si può provare una forte ansia. Sono in molti a sostenere che lo yoga può migliorare l'umore. Meno di trenta minuti e torna

il buonumore. Le sequenze consigliate per l'ansia? Il saluto al sole (surya namaskar) seguito da allungamenti del corpo laterali (parsvottanasana) e i triangoli (trikonasana). Altro punto dolente dei viaggi sono i lunghi tratti in aereo o

treno. Complice l'aria condizionata si scende con dolori in ogni parte del corpo. È fondamentale il lavoro sul respiro: il pranayama può essere eseguito per dieci respirazioni profonde. Quindi, per chi avverte dolore alla zona lombare, allargare le ginocchia nella posizione della rana

premono l'osso del pube verso il pavimento. Ottima la controposizione (cane a testa in giù) per cinque respiri. Infine, per chi si sveglia con dolori alla schiena, sollevamento delle gambe da proni in modo alternato per più sequenze. Per concludere qualche minuto di meditazione.



Yoga

In viaggio col tappetino

In montagna o ai tropici. C'è una sequenza per ogni destinazione

di IRENE MARIA SCALISE

A traversare il mondo su un tappetino da yoga. Non è magia ma la formula della vacanza tra salute e relax. Anche chi decide di fare un viaggio non mirato alla pratica yoga può allenarsi regolarmente. Basta ritagliarsi uno spazio in albergo, in treno, in aeroporto. Il libro *Yoga per chi viaggia* di Jennifer Ellinghaus (edizioni Macro) racconta cosa serve a chi non vuole abbandonare la pratica in vacanza. Sicuramente un tappetino da "viaggio", cioè piccolo e leggero, ma non esageratamente sottile perché rischia di rompersi.

Una volta steso il tappetino, e delimitata la propria area personale, può servire una benda per coprirsi gli occhi (a fine pratica) e dei pantaloni aderenti di cotone con una canottiera leggera. Infine crema di arnica per curare eventuali contratture.

Per l'alta quota. (20-30 minuti più meditazione). Chi viaggia ad altitudini elevate può provare mal di testa, nausea e stanchezza. Si rischia di restare senza fiato anche durante gli esercizi più leggeri, è quindi necessario rallentare il ritmo e praticare con calma riflettendo sul perché si vuole correre troppo (anche nella vita).

Il consiglio? Pranayama in posizione supina con respiri lunghi e profondi nell'addo-

me. Quindi torsioni supine e la sequenza del "cobra" che permette un allungamento della schiena non troppo violento. E ancora torsioni da seduti (maricyasana) e il ponte per aprire il petto. Per chiudere le posizioni capovolte (salmba sarvangasana) tenute più a lungo del solito.

Per climi freddi.

Tra i ghiacciai è consigliato fare una doccia calda prima della pratica. Serve per scaldare i muscoli e svegliare il corpo. Meglio un abbigliamento a strati da potersi togliere durante la pratica. Si comincia con una respirazione ideale per scaldare il corpo. La migliore è la "ujjayi" che porta a contrarre leggermente la gola. Questa respirazione è un ottimo modo per creare il calore. È consigliato praticare degli allungamenti con la posizione dei saluti al sole. Anche le verticali sulle mani consentono di alzare la temperatura, sia con le gambe in spaccata. Il lavoro sull'addome ha un effetto scaldante ed è un buon modo per utilizzare l'elemento del fuoco: si comincia con la torsione semi supina e ci si dondola nella posizione della barca (navasana).

Dopo le flessioni all'indietro, che hanno effetto energizzante, si chiude con la meditazione che consente di restituire calore ed energia.

Per i climi caldi. Il calore può aiutare a migliorare la pratica e regala maggiore flessibilità. È necessario avere una salvietta per asciugarsi ma bisogna "accettare il sudore" e non combatterlo. Si comincia con il pranaya-

ma e la respirazione shitali. S'inspira attraverso la bocca, sentendo l'aria fresca che entra in una sorta di tubo formato con la lingua e si espira con il naso.

Per problemi digestivi. Il lavoro sugli addominali è soggetti-

vo e sempre crea sollievo. Può aiutare mettere le mani sullo stomaco e respirare profondamente nell'addome. Quindi portare le ginocchia sul petto alternate a torsioni da supini.

ORIPRODUZIONE RISERVATA

In tre mosse

Bakasana può essere tradotta come "posizione della gru". Accovacciati a terra si poggiano le mani sul tappetino, si premono le ginocchia sulle braccia e si contraggono gli addominali portando lo sguardo in avanti



ILLUSTRAZIONI: STUDIO MISTAKER

COME FARE



Per l'ansia

Saluto al sole. Aiuta ad allungare il corpo e prepara alla pratica



In vetta

Torsioni da seduti e chiusura con il ponte



Sotto zero

Respirazione ujjayi durante la posizione della barca e verticale



Alte temperature

Il pranayama aiuta a rinfrescare il corpo. S'inspira dalla bocca

Naso irritato? Labbra screpolate?

letibalm

Balsamo riparatore Naso e Labbra

Tocopheryl Acetate

Centella Asiatica

Formula unica: si prende cura di naso e labbra

Melissa Ufficinale

Acido Salicilico

Adulti

Pediaterico

Fluida

Distribuito da: **SELLA** www.sellafarmaceutici.it • Tel. 0445.670088