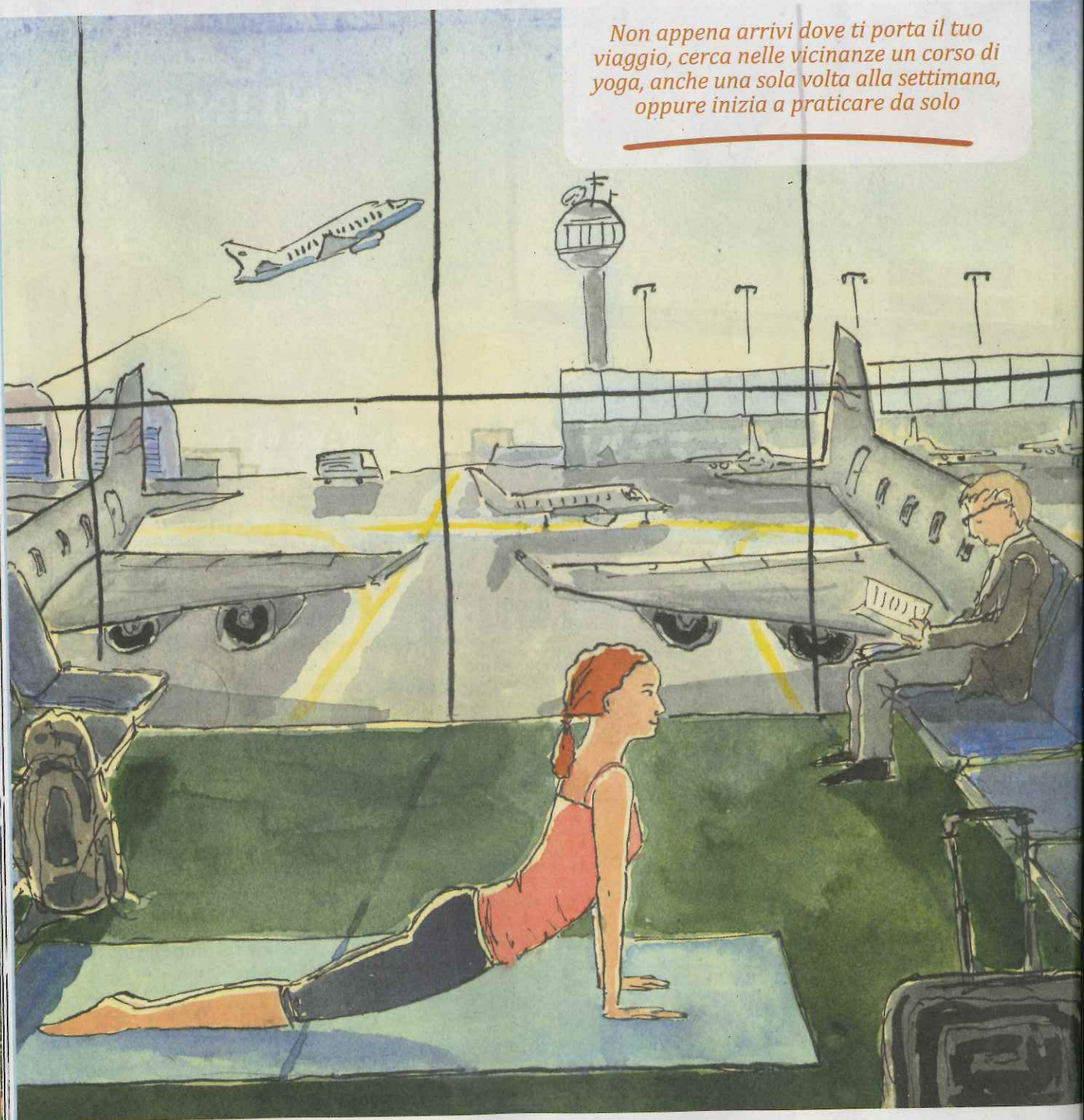


Lo yoga in viaggio

Consigli per fare yoga in vacanza, in viaggio o in trasferta di lavoro

Cinzia Piccioni per Le Vie del Dharma

Non appena arrivi dove ti porta il tuo viaggio, cerca nelle vicinanze un corso di yoga, anche una sola volta alla settimana, oppure inizia a praticare da solo



Una delle caratteristiche che più amo dello yoga è che non serve nulla per praticarlo: si può fare yoga ovunque, con ogni tempo (atmosferico e orario), senza bisogno d'altro che del desiderio di farlo. Pratico yoga da 30 anni e ormai per me è inevitabile pensare di farlo anche quando sono lontana da casa, in vacanza o per lavoro. Così la scorsa estate ho accolto con entusiasmo la proposta di uno stabilimento balneare che offriva una lezione di yoga alla domenica mattina. Tra i vantaggi della situazione c'era anche quello di tornare a essere un'allieva come gli altri, senza che nessuno sapesse che faccio yoga da anni e che addirittura lo insegno. E questo è bellissimo! Gli allievi esperti e gli insegnanti hanno tutti bisogno ogni tanto di "ritornare principianti" e quando si è in viaggio può accadere facilmente.

Aprirsi al cambiamento e non temere la solitudine

Ecco dunque il mio **primo consiglio** per chi si appresta a viaggiare, per svago o per lavoro. Non appena arrivi dove ti porta il tuo viaggio, cerca nelle vicinanze un corso di yoga, anche una sola volta alla settimana. Non preoccuparti della lingua (puoi sempre guardare cosa fanno gli altri ed è probabile che l'insegnante pronunci qualche nome sanscrito che, se fai yoga già da un po', riconoscerai), né del diverso stile: cambiare non può farti che bene.

Tutto è in mutamento! Jennifer J. Ellinghaus è un'esperta insegnante di yoga e una vera e propria viaggiatrice zaino in spalla; nel suo libro *Yoga Per Chi Viaggia* (Macro edizioni, 2017) scrive:

«Una cosa che ho imparato in viaggio è che, come nella vita, tutto può cambiare in cinque minuti. [...] Anche nei momenti più bui, e tutti noi li abbiamo, può essere utile ricordarsi che tutto può cambiare in cinque minuti, e spesso succede proprio così. Viaggiare mi insegna questo più di ogni altra cosa. Usa i momenti di solitudine o in cui ti senti giù per ricordarti la natura transitoria di ogni cosa. Lo yoga non ci insegna forse che dobbiamo abbracciare il cambiamento, che questa è l'unica costante?».

Con questa consapevolezza ben presente, ecco il **secondo consiglio**: se non trovi un corso, organizzati per praticare yoga da solo.

«Ok, vuoi praticare yoga in viaggio, ma non sei sicuro di come iniziare. [...] Il pensiero di salire sul tappetino e



provare a decidere cosa fare e come mantenerti nei limiti della sicurezza ti scoraggia un po'. [...] Posso comunque liberare il campo da alcune delle scuse che potresti avere per evitare lo yoga e fornirti alcune indicazioni per la tua pratica. Perché è quando sali "da solo" sul tappetino che lo yoga cambia. Succede qualcosa che ti apre un mondo di yoga completamente nuovo e una pratica più profonda» – continua J.J. Ellinghaus nel libro *Yoga Per Chi Viaggia*.

Una pratica yogica che ben si presta a essere eseguita in viaggio è il celebre Saluto al Sole

A cominciare dai piedi del letto della tua stanza, c'è sempre un piccolo spazio dove puoi stendere il tappetino da yoga o, se non l'hai portato con te, una coperta ripiegata trovata nell'armadio dell'albergo. Puoi sempre modificare la tua pratica in base allo spazio che hai. Le posizioni in piedi, ad esempio, sono facili da praticare anche quando ti trovi in situazioni non ideali, come su un pavimento non molto pulito o in una stanza fredda. Il rilassamento finale si può fare anche sul letto e se ti addormenti non importa... sei in vacanza!

Il guerriero che guarda in avanti

I viaggi non sono sempre rose e fiori. Possono capitare disguidi, ritardi, incidenti (anche solo un mal di testa da

viaggio scomodo) che lontano da casa a volte si trasformano in "tragedie" (non hai i tuoi rimedi, sei solo, non trovi il cibo che vorresti, provi nostalgia di casa...). Eccoci dunque al **terzo consiglio**, per il quale cito di nuovo la Ellinghaus: «Viaggiare può essere un'ottima lezione per capire la linearità delle emozioni: compaiono improvvisamente per poi lasciare il posto ad altre emozioni, sono transitorie. Non ci definiscono, né definiscono il "tipo" di persona che siamo e, una volta che le capiamo e ne facciamo davvero esperienza, ne siamo meno turbati... si spera. Le emozioni, come le circostanze della vita, possono cambiare così rapidamente! E lo fanno. [...] Ripensandoci, una buona parte di questo libro viene da quei momenti passati da sola e dalle relative riflessioni, tutte riflessioni che in fin dei conti mi hanno aiutata a conoscere me stessa, a elaborare la tristezza, a lasciare andare e a guardare avanti». Tra le **asana** che più trasmettono la sensazione di guardare avanti c'è la posizione del guerriero, **Virabhadrasana**: dà molta forza e se lo pratichi in una giornata in cui ti senti giù, con 1 o 2 affermazioni positive ti sentirai subito meglio. Prova con queste:

- sono potente;
- posso affrontare qualsiasi cosa;
- sono forte;
- ho fiducia in me.

Che yoga fare in viaggio?

Una pratica yogica che ben si presta a essere eseguita in viaggio è il celebre **Saluto al Sole**: sia perché ha molte varianti, sia perché il viaggio è spesso sinonimo di vacanza, climi più caldi, più tempo a disposizione e possibilità di praticare all'aperto. Prova a fare il Saluto al Sole anche solo 15 minuti al giorno, l'alba e il tramonto sono le ore più adatte. Non preoccuparti se qualcuno ti guarda: lo yoga ormai è molto conosciuto e nessuno avrà nulla da dire, o chissà magari può nascerne un costruttivo scambio di idee. Se proprio non te la senti di "salutare il sole" in un luogo affollato di vacanzieri, puoi sempre mantenere il contatto con lo yoga facendo degli esercizi di pranayama, il controllo del respiro. Un esempio?

Pranayama: inspira positività, espira negatività

Inspira paura/preoccupazione/ansia o qualcosa di negativo dal tuo corpo, dalle "viscere" o dal cuore ed espiralo dalla sommità del capo.

Shavasana: per il riposo e il rilassamento

Mentre prendi il sole, puoi praticare un'insospettabile **asana**: **Shavasana**, la posizione "del cadavere", chiamata così proprio perché dall'esterno il corpo appare immobile e totalmente abbandonato al pavimento.

Le Vie del Dharma

Il Centro Yoga Le Vie del Dharma è un'Associazione Sportiva Dilettantistica di Promozione Sociale, regolarmente iscritta al CONI, affiliata a CSEN e AICS, le cui attività sono rivolte agli associati (salvo eccezioni).

L'apertura del centro nasce dalla collaborazione tra Dharma Kaur e Giorgio Gustavo Rosso, fondatore del Gruppo Editoriale Macro, e si propone come luogo di eccellenza per la conoscenza delle pratiche meditative e di crescita spirituale, prima fra tutte lo yoga.

Stendersi sulla schiena, divaricando le gambe e lasciando cadere i piedi all'infuori; occhi chiusi o socchiusi. Respirare con calma per alcuni minuti, ripetendo mentalmente le seguenti affermazioni (sankalpa), oppure inventarne una personale (evitando la parola "no" e le formule negative e usando il tempo presente: "sono calmo" invece di "non sarò agitato").

Affermazioni (sankalpa):

- sono senza preoccupazioni;
- è divertente stare con me;
- sono senza paura;
- è tutto a posto;
- ora va tutto bene.

L'unica cosa davvero indispensabile è portare con sé l'intenzione di praticare: anche solo 10 minuti al giorno, anche solo qualche semplice tecnica di concentrazione

Hridaya Mudra

Mentre aspetti in fila i tuoi bagagli, o la cena che non arriva, o provi un po' d'inquietudine o tristezza, o ti stai innervosendo, prova a usare questa mudra (posizione delle mani) che rilascia le emozioni represses e alleggerisce il cuore.

Punte degli indici alla base dei pollici; unire le punte dei medi e degli anulari ai pollici, l'una accanto all'altra. Il mignolo rimane teso. Mettere poi le mani sulle ginocchia con i palmi rivolti verso l'alto.



Cosa metto in valigia?

Ti consiglio di portare dei leggings e un paio di calzini (potrà capitare di fare yoga su un pavimento non proprio pulito); un po' di incenso (meglio i piccoli coni che non i bastoncini, più fragili) può aiutare a creare l'atmosfera che ci fa sentire "a casa"; avrai forse già messo in valigia per altri usi uno scialle, un telo da mare o un asciugamani sottile, può tornare utile anche per lo yoga. Se vuoi portare con te il tappetino e non hai molto spazio, esistono "mezzi" tappetini da viaggio, lunghi 1 metro e ripiegabili; spesso non serve davvero tutto il tappetino di 2 metri, può bastare appoggiare solo la testa e le spalle.

L'unica cosa davvero indispensabile è portare con sé l'intenzione di praticare: anche solo 10 minuti al giorno, anche solo qualche semplice tecnica di concentrazione, anche solo un Saluto al Sole la prima mattina e un Saluto alla Luna l'ultima sera del tuo soggiorno.

Infine, che tu viaggi leggero o meno, ti consiglio di lasciare un posticino nel tuo zaino per un libro che sia il tuo compagno di viaggio – potrebbe essere proprio *Yoga Per Chi Viaggia*, con le sue divertenti sequenze illustrate per le situazioni più varie: per il dopo-festa, per fare le immersioni, per quando ci si sente in ansia, per uno spazio lungo e stretto, corto e stretto, corto e largo... e chi più pratica più ne metta! Buon viaggio!

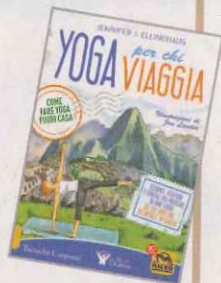
LIBRO CONSIGLIATO

Jennifer J. Ellinghaus

Yoga Per Chi Viaggia

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

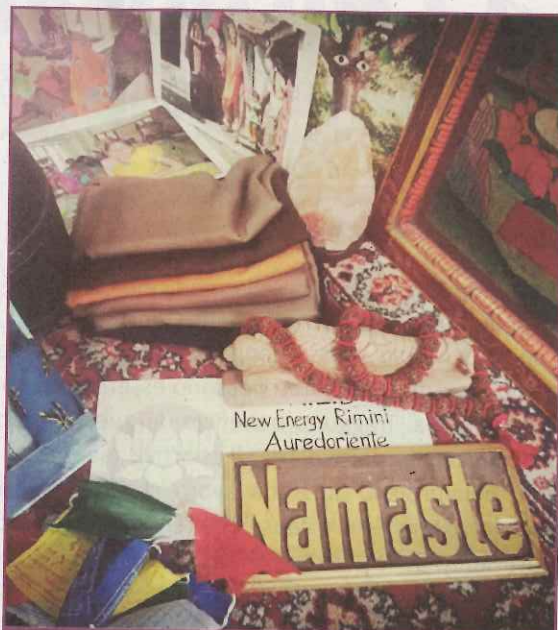
Macro Edizioni, 2017



Puoi acquistarlo su macrolibrarsi.it

Cinzia Piccioni

Inizia a praticare yoga nel 1979 a Milano, la sua città natale; nel 1985 si trasferisce a Torino per frequentare la scuola di formazione triennale per insegnanti dell'Istituto Kovalayananda, dove studia con insegnanti italiani e indiani e si diploma nel 1987. Co-fondatrice dell'Isyco (Istituto per lo Studio dello Yoga e delle Culture Orientali) di Torino, Cinzia è formatrice di insegnanti di yoga, oltre a insegnare in corsi per principianti, esperti e per la terza età. Ha pubblicato libri di yoga e di stile di vita yogico, oltre a numerosi articoli.



Aure d'Oriente

New Energy Rimini

Punto vendita di prodotti naturali per il benessere della persona e dell'ambiente

**Abbigliamento ecosostenibile
& Artigianato etico**

Showroom a
Rimini (centro storico)
Via Bertola n.65

Tel: 338 8843309 o 338 3242670



Showroom in darsena