

INTRODUZIONE

Questo testo si rivolge a persone che desiderano avere qualche suggerimento utile ad affrontare quelle situazioni critiche che fanno parte della normale vita quotidiana, mentre in presenza di disturbi e patologie che richiedono interventi sanitari e supporti terapeutici può costituire un'utile integrazione e affiancare, ma non sostituire, l'approccio clinico.

Le indicazioni e le tecniche proposte sono molto semplici, prive di qualsiasi controindicazione, adatte a soggetti di ogni età e condizione fisica, e adeguate anche a chi si è accostato da poco allo yoga; sono state sperimentate personalmente e fanno parte di una ricerca e di una pratica quotidiana che mi ha consentito di affrontare con serenità ed equilibrio anche momenti particolarmente difficili.

Potrebbe sembrare riduttivo e poco rispettoso nei confronti di una disciplina così antica e complessa come lo yoga, presentare in poche pagine e con pochi esercizi tanti benefici, che sono assicurati solo attraverso una pratica costante: mi auguro però che questo lavoro possa ugualmente rafforzare l'interesse nei confronti dello yoga.

Per approfondire gli aspetti relativi allo yoga si

rimanda alla lettura e alla consultazione dei numerosi testi divulgativi, mentre per progredire nella pratica è necessario affidarsi alla guida di un insegnante serio e preparato.

Occorre sottolineare che nulla avviene senza un impegno personale: nessun esercizio risolve nodi antichi e profondi, né sostituisce il lungo cammino di conoscenza che lo yoga invita a percorrere. Tutte le pratiche descritte, per essere efficaci, devono essere ripetute con regolarità. Ma l'aspetto più importante è, da subito, cercare in noi stessi le risorse per un cambiamento, con la consapevolezza che siamo per buona parte artefici della nostra vita: non possiamo certo cambiare il corso degli eventi, ma possiamo decidere come affrontare tutti quegli accadimenti che non dipendono dalla nostra volontà.

Il primo passo è quello di interrogarsi sulla qualità della propria vita, avere il coraggio di fare delle scelte, rivedere le priorità e impegnarsi per ritrovare equilibrio e serenità a partire dalle relazioni interpersonali.

LO STRESS

Hans Selye (1907-1982) studioso di comportamenti animali e della loro sopravvivenza in condizioni difficili fu il primo a definire *stress* la «risposta non specifica dell'organismo a qualsiasi pressione o richiesta» e *stressor* lo stimolo, interno o esterno, che produce tale risposta.

Innanzitutto è bene sottolineare che lo stress è un elemento naturale della vita ed esprime la capacità dell'individuo e dell'organismo ad adattarsi all'ambiente, ai cambiamenti, alle diverse circostanze. È un retaggio molto antico, quello che consentiva agli uomini primitivi di reagire prontamente di fronte al pericolo. Anche oggi, sebbene non dobbiamo più fronteggiare animali feroci, lo stress ha in sé una valenza positiva, in quanto consente l'adattamento agli stimoli ambientali, è utile a risolvere i problemi e ad adoperare al meglio le risorse individuali: di fronte alle situazioni critiche l'essere umano è molto resistente, sopravvive a lutti, dolori, malattie e riesce per lo più ad adattarsi a tutte le situazioni avverse e ai cambiamenti.

Una pronta risposta del sistema nervoso simpatico consente al nostro organismo di affrontare rapidamente un pericolo (si alza la pressione del sangue, entrano

in funzione le riserve energetiche, il livello di adrenalina si innalza) e, passato il pericolo, il corpo ritrova una situazione di equilibrio.

L'espressione «risposta non specifica» definisce un aspetto fondamentale, ossia il fatto che le risposte sono assolutamente individuali. Nella vita capitano più o meno a tutti le stesse cose, si provano i medesimi sentimenti, ma in momenti diversi, e con tante variabili soggettive per cui la differenza fra le persone non è in quello che capita, ma in come viene vissuto.

Ecco perché la stessa situazione può essere stressante per alcuni e non per altri (un esempio fra tutti è il pensionamento, momento di gioia e di riposo per alcuni, periodo di grande smarrimento per altri). Ciò significa che alcune persone sono particolarmente vulnerabili e fragili e gli eventi avversi disarticolano la loro normalità, mentre altre sono particolarmente resilienti, ossia capaci di adattarsi alle avversità.

Nella vita quotidiana a volte non si tratta di affrontare situazioni pericolose, superabili in breve tempo, ma di reggere a lungo tensioni legate a problemi interpersonali, lavorativi, economici, di salute. In questi casi, se le energie e le risorse richieste sono superiori alle possibilità della persona, si entra in una situazione di «esaurimento» sul piano fisico e/o psichico e in questo caso lo stress può diventare un agente patologico e causare diverse malattie.

In realtà il nostro corpo ha una saggezza antica e manda per tempo alcuni segnali importanti che dovrebbero metterci in allerta e consentirci di prendere alcuni provvedimenti, ma questi campanelli di allar-

me vengono per lo più ignorati (disturbi del sonno e dell'umore, depressione, senso di inadeguatezza, nervosismo, mal di testa, colon irritabile, mal di stomaco, palpitazioni, squilibri alimentari, ricorso a sostanze, ecc.) e spesso anziché affrontare la radice del problema che è fonte di squilibrio, si mettono in atto diverse strategie che lo complicano.

Un esempio indicativo e molto diffuso è il mal di testa tensivo (tipico dei perfezionisti) che si scatena al venerdì sera e rovina il fine-settimana, e che scompare per incanto al lunedì mattina, consentendo di riprendere con efficienza e frenesia l'attività lavorativa. In realtà il corpo segnala che si è esagerato dal lunedì al venerdì ed è in questo «spazio lavorativo» che andrebbero introdotte delle modifiche, cambiando il modo di vivere il lavoro. Infatti oggi il lavoro è una causa frequente di stress per molti e diversi motivi: la disoccupazione, i lavori usuranti, ma anche le condizioni lavorative di precariato con contratti sempre meno tutelanti. Inoltre, paradossalmente, lo stress lavorativo può essere molto elevato per le persone che occupano posizioni privilegiate, ma che anziché gestire in modo corretto e consapevole l'esercizio del proprio ruolo e delle proprie responsabilità, si lasciano travolgere da esse.

Lo stress che deriva dall'attività lavorativa è stato riconosciuto come causa di malattia anche nella recente legislazione e a partire dal Decreto legislativo n. 81 del 2008, a tutela della salute dei lavoratori, è stata introdotta nelle aziende pubbliche e private la «valutazione del rischio da stress lavoro-correlato». Al lavoro è dedicato un apposito esercizio (pag. 60 e segg.)

Impegno costante, disciplina, pazienza, assunzione di responsabilità, disponibilità al cambiamento: questi sono requisiti indispensabili per essere protagonisti del nostro benessere. Anziché porsi grandi obiettivi difficilmente raggiungibili, anche nella pratica è bene scegliere pochi esercizi o piccole sequenze e lavorare con continuità. Ho maturato la convinzione che gli esercizi più semplici sono i più efficaci, non solo per la facilità di esecuzione, ma perché si integrano meglio con la vita quotidiana: non tutti riescono a ritagliarsi un'ora al giorno per fare yoga sul tappetino, ma tutti possono imparare un modo consapevole di respirare o trovare durante il giorno piccoli spazi di ascolto.

Un altro suggerimento è quello di tenere un quaderno, un piccolo diario in cui annotare gli esercizi prescelti, gli eventuali cambiamenti percepiti, i successi ottenuti o le eventuali criticità incontrate.

Avere un quaderno personale per lo yoga rafforza l'idea che lo yoga è un cammino individuale: i corsi collettivi sono utili per apprendere le tecniche, per condividere una esperienza, mentre la pratica personale è mirata ai propri obiettivi ed è coerente con il proprio percorso di ricerca.

Nessuno degli esercizi o delle tecniche presentate è di mia invenzione, ma sono pratiche tratte dai testi classici dello yoga, dagli insegnamenti ricevuti dalla mia maestra Gabriella Cella Al Chamali, e da altri maestri che ho avuto l'onore di incontrare e di studiare; alcune tecniche sono state rivisitate alla luce di un'elaborazione soggettiva e di aggiustamenti che ho fatto nel corso degli anni, sperimentandole su me stessa e sui miei allievi.