

## L'Arte del Relax ovvero le



Francesca Cassia

L'affineamento del corpo, l'utilizzo dei muscoli in movimento, per comprendere la connessione corpo-mente, sono il suo paradigma. Nella pratica applica i principi della biomeccanica per raggiungere le pose senza sforzo. Insegna a: New York City, Australia, Europa, Giappone. Collabora con lo staff medico di Mater Dei e Paideia.



Roberto Milletti  
Fondatore di Odaka Yoga®, uno stile

innovativo che fonde il Bushido (la via dei guerrieri) con lo Zen e lo Yoga, esprimendo felicemente ed emozionalmente, i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore. Tiene ritiri, corsi di formazione, conferenze, workshop e festival in Europa, USA, Australia, India, Giappone e recentemente in Corea e Canada.



«Faccio fatica a rilassarmi, cosa posso fare?». La convinzione di non riuscire mai a "staccare completamente" nasce da uno stile di vita troppo frenetico che lascia pochissimo tempo da dedicare a se stessi. Dato che il rilassamento è una necessità, viene spontaneo chiedersi perché non sia così facile e spontaneo...

Nella società moderna, il ritmo di vita quotidiana, il continuo avvicinarsi di situazioni, stimoli, attività, porta a mantenere costantemente alto il livello di attenzione pertanto, una volta assuefatti a questa modalità di vigilanza estrema, risulta difficile farla rientrare e disattivarla.

Nei periodi di crisi socio-economica, come quello che stiamo attraversando, le parole "stress" e "rilassamento" sono tra le più gettonate; le sentiamo pronunciare ovunque e da chiunque quando si parla del benessere della propria persona.

A chi non è capitato di sentirsi così stanco da non riuscire neppure a concedersi un

po' di riposo? «Non riesco a trovare del tempo da dedicare a me stesso». Anche questa è diventata una frase abituale... Per migliorare il proprio stile di vita è fondamentale scardinare questa convinzione affermando il contrario: «Anche se sono pieno d'impegni non è difficile ritagliarmi del tempo per rilassarmi».

## UNA VALVOLA DI SFOGO

Ciascuno adotta strategie basate sulle proprie caratteristiche personali mirate ad alleviare lo stress: un bagno caldo, fare attività fisica... Ma c'è anche chi crede di rilassarsi concedendosi spuntini fuori casa, gratificandosi in modo immediato, per poi pagarne le conseguenze con l'aumento di peso. Esistono anche persone che si concedono una pausa solo durante le vacanze, per poi scoprire che sono talmente stanchi da non essere più in grado di fermarsi e godersi il meritato riposo. Il corpo è una "macchina" straordinaria che ci invia costantemente dei segnali per farci prendere coscienza dei nostri disagi emotivi o fisici. Mal di testa, difficoltà a prendere sonno, problemi digestivi, dolori articolari sono solo alcuni dei

50 VIVERE LO YOGA

## pratiche di rilassamento profondo

di Roberto Milletti e Francesca Cassia



malesseri che ci mettono in guardia sullo stato di salute precario. Non solo il corpo, ma anche la mente ha la necessità di rigenerarsi. Occorre rallentare, concedersi degli spazi vuoti per ascoltarci, ritrovando quell'armonia tra mente e corpo dalla quale non possiamo prescindere. Ritrovare e riscoprirsi per tornare a vivere una vita piena e degna di essere vissuta.

L'intero sistema tende a trasformarsi sulla base delle nostre sollecitazioni. Intensità e ripetizione ci plasmano sempre più sulle esperienze che viviamo.

Ma che cosa accade se le situazioni a cui ci adattiamo sono caratterizzate da frenesia, iperattività, continui impegni? Anche in questo caso, il nostro sistema si adatta. Livelli elevati di stress, nel lungo periodo, portano a squilibri ormonali con eccessi di cortisolo, adrenalina e noradrenalina che, a loro volta, aumentano la pressione sanguigna.

## LA QUOTIDIANITÀ NEFASTA

Un sintomo inequivocabile dello squilibrio che stiamo vivendo è la costante sensazione di esaurimento. Al mattino, al

risveglio ci sentiamo già stanchi e arriviamo alla sera iperattivi facendo sempre più fatica a prendere sonno. A lungo andare, uno stile di vita così frenetico, modifica il nostro modo di essere. Possiamo parlare di neuro plasticità: il cervello si modifica e con esso il nostro modo di pensare e l'immagine che abbiamo di noi stessi.

Se passiamo anni in questo stato archiveremo l'informazione nella memoria a lungo termine modificando la chimica del nostro corpo, dove la presenza massiccia di alcune sostanze diventerà la normalità.

“Quando non sai cosa fare, non fare niente, la risposta sta nella calma mentale.”

Bushido

## CAMBIARE

Per raggiungere quello stato di benessere profondo, a cui tanto aspiriamo, dobbiamo essere disposti a lasciare andare ciò che è superfluo. Lo Yoga è l'arte del Relax!

VIVERE LO YOGA 51

2018001549



Praticando, otteniamo dei benefici sia sul piano fisico sia su quello mentale, impariamo a rilassarci, a recuperare le energie e ad avere una maggiore resistenza allo stress. Nella costanza, possiamo sperimentare la diminuzione dei livelli di tensione che a loro volta permettono un miglioramento della qualità del sonno, consentendo, in molti casi, di superare le forme lievi d'insonnia.

Raggiunta una certa serenità interiore si verificherà un cambiamento sostanziale anche nella diminuzione delle risonanze emotive, ovvero quegli stati d'animo negativi che sono legati ai momenti di crisi, conflitto o aggressività, o ai momenti positivi, quando l'eccessiva emozione potrebbe causare un fallimento.

Le tecniche di rilassamento, inoltre, rallentano la frequenza elettrica del cervello, permettendo di sintonizzarci con quella parte della mente che ha il compito di dirigere gli sforzi volontari e inconsci nella direzione desiderata, in altre parole, il contatto con il Sé profondo. In Odaka Yoga, una particolare attenzione viene data alla relazione tra le tecniche Yoga e la frequenza elettrica del cervello. Conoscere i diversi tipi di onde cerebrali consente di comprendere i processi di pensiero e le emozioni, infatti, quando sono fuori equilibrio, si presentano problemi fisico-emotivi.

Cinque sono le onde cerebrali; alcune agiscono a una bassa frequenza, altre a una più elevata. Come in un'orchestra, insieme sono capaci di formare un accordo armonioso, un equilibrio perfetto, all'interno del quale possiamo sentirci più focalizzati, rilassati e ricettivi.

Il benessere profondo si raggiunge quando ciascuna onda cerebrale funziona all'interno della sua frequenza a un livello ottimale. Studi scientifici hanno dimostrato la relazione esistente tra tipologie di onde cerebrali e i fattori emotivi e neurologici: la sovraeccitazione, ad esempio può portare ad ansia, incubi, iper-vigilanza, comportamenti impulsivi, rab-



bia e aggressività. La sottoesposizione può portare a depressione, deficit di attenzione, dolori, sintomi cronici e insonnia.

## UN INTERVENTO MIRATO

Quelle che seguono sono semplici tecniche da adottare per equilibrare le varie onde.

**Onde Beta:** caratteristiche della fase di veglia, si registrano in un soggetto pienamente attivo e cosciente. Favoriscono l'attenzione vigile nella vita, la concentrazione, la motivazione e il miglioramento di capacità linguistiche e di lettura. Avere la giusta quantità di onde beta permette di concentrarsi e svolgere compiti. Un eccesso può portare stress e/o ansia eccessiva.

## Tecnica: Trataka

- Posizionate una candela di fronte a voi a una distanza di circa 80-90 cm, dopodiché sedetevi in una posizione meditativa comoda.

- Focalizzate lo sguardo e l'attenzione sul punto più luminoso della fiamma e iniziate a fissarlo. Non battete le palpebre fino a farle lacrimare.

- Sfregate tra loro le mani e portatele a contatto con gli occhi chiusi. Focalizzate l'immagine sul riflesso della fiamma che vedete sulla retina. Quando l'immagine della fiamma sarà svanita, aprite gli occhi e ripetete l'esercizio. Eseguite per almeno 5 volte.

**Onde Alpha:** si presentano in quel crepuscolo intermedio tra la veglia e il sonno. Rappresentano la frequenza cerebrale in cui siamo più rilassati, ma allo stesso tempo più produttivi. Un basso livello di Onde Alpha, comporta stati di ansia, stress e insonnia. Le onde Alpha sono la porta del subconscio che favorisce l'apprendimento, la memoria e l'intuizione; aiutano la coordinazione mentale generale, la calma, la cura, l'integrazione mente-corpo e favoriscono la creatività. In questa fase il cervello memorizza, crea, stimola la produzione di ormoni tra i quali endorfine, melatonina e molecole antinfiammatorie.

## Tecnica: Shavasana

- Sdraiatevi sulla schiena con le gambe leggermente divaricate.

- Tenete le braccia distese a circa 30 gradi dalla linea dei fianchi e i palmi delle mani rivolti verso l'alto.



52 VIVERE LO YOGA

2018001549

## SPECIALE RILASSATI, SERENI, FELICI

Socchiodete gli occhi.

- Portate l'attenzione alle zone del corpo che scriciano e crollano al suolo. Create leggerezza in quelle zone al fine di percepire il corpo muoversi nella sua staticità.

**Onde Theta:** sono collegate all'immaginazione, alla riflessione, al sonno. Contribuiscono nel processo di auto guarigione. Spesso mostrano un'elevata attività quando sperimentiamo e viviamo emozioni intense, profonde. Nello stato Theta si riscontra una diminuzione del dolore e il rilascio di endorfine. Theta è uno stato mentale di grande creatività e la capacità di cambiare la realtà istantaneamente. Tra i benefici delle onde Theta citiamo la diminuzione dello stato di stress e dell'ansia grazie a un profondo rilassamento fisico e mentale.

**Tecnica: AUM**  
Cantando le tre sillabe di AUM, si avverte una vibrazione nel corpo nei tre punti indicati di seguito.

- Cantando AA sperimentate la vibrazione attorno all'ombelico e all'area addominale. È correlata allo stato di veglia.

- Cantando UU sperimentate la vibrazione all'interno e intorno alla cavità toracica. È correlata allo stato di sogno.

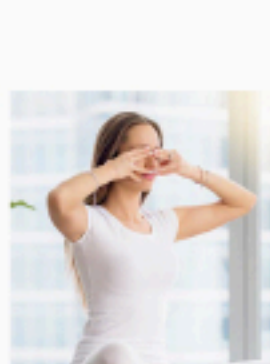
- Cantando MM sperimentate la vibrazione nel terzo occhio. È correlata allo stato di sonno profondo.

**Onde Delta:** hanno la maggiore ampiezza e sono legati al sonno profondo (ma senza sogni).

Sono comuni nei neonati e nei bambini fino all'età di tre anni. Crescendo, tendiamo a produrre meno onde delta. La verità è che nel corso degli anni perdiamo la nostra capacità di rilassarci e di riposare. Sono la fonte della guarigione e della rigenerazione, ed è per questo che il sonno ristoratore profondo è così essenziale per la salute.

**Tecnica: Dhyana**  
• Sedetevi in una posizione comoda, a gambe intrecciate, con una o entrambe le gambe allungate in avanti, in posizione eretta su una sedia o sdraiati sulla schiena. Lasciate che il corpo trovi la posa che vi faccia sentire a vostro agio, ma senza addormentarvi. Potete cambiare la posizione in qualsiasi momento durante la meditazione.

- Portate la consapevolezza al presente. Socchiodete gli occhi per rivolgervi all'interno e sintonizzatevi con il ritmo del respiro. Senza interferire sul processo respiratorio, semplicemente, osservatelo. Non cercate di cambiarlo; rilassatevi ad ogni



respiro. Questa pratica vi aiuterà a portare la consapevolezza al momento presente. Se notate che la mente vaga, riportate l'attenzione sul respiro.

- Finite la meditazione a piacere, aprendo gli occhi. Gradualmente eseguite qualche esercizio di allungamento del corpo e prendetevi del tempo per riflettere sulla pratica.

**Onde Gamma:** la loro frequenza è estremamente veloce. I ritmi Gamma modulano la percezione, la coscienza, la connessione con il tutto. Gamma è la sede della spiritualità. Lo Stato gamma è correlato al picco della performance mentale e fisica. Le persone che hanno un'elevata attività Gamma sono individui molto intelligenti, felici, compassionevoli, con una memoria formidabile e una forza vitale (Prana, Chi, Ki) molto elevata. Accrescono la percezione e la consapevolezza. Sono le onde degli artisti e degli atleti di alto livello.

**Tecnica: Bhamari Pranayama,**  
• Sedetevi in una posa comoda con gli occhi chiusi. Appoggiate gli indici sulla cartilagine delle orecchie.

- Inspirate profondamente e mentre espirate, emettete dalla bocca il suono ZZZZZ (ronzio di un'ape) premendo delicatamente la cartilagine.

- Inspirate di nuovo e continuate lo stesso schema per diverse volte. •



VIVERE LO YOGA 53