



INTRODUZIONE

Benessere è una parola che ripetiamo e sentiamo spesso per indicare quello stato di armonia tra la salute fisica ed emotiva.

Chi di noi non è costantemente alla ricerca del proprio benessere? Il cambiamento dello stile di vita degli ultimi anni ha fatto crescere esponenzialmente l'attenzione nei confronti della necessità di costruire un nuovo equilibrio volto nella direzione del benessere personale.

La velocità con cui ci muoviamo, lo stress della vita quotidiana, i cambiamenti improvvisi sono solo alcuni dei fattori che ci fanno sentire sempre più attratti da uno stile di vita fatto di scelte salutari, che ci possano consentire di rallentare, entrare in contatto con noi stessi e dedicarci del tempo. La volontà c'è, ma tra il dire e il fare... Quanti di voi hanno detto almeno una volta "da lunedì inizio", chi a fare yoga, chi a fare workout, chi a preparare la maratona di New York? Sappiamo tutti come va a finire! Quanti di voi hanno deciso di iniziare ma poi non sono arrivati fino in fondo? Spesso ci

poniamo degli obiettivi troppo grandi e poco realistici, o ci mancano gli strumenti giusti per darci lo sprint iniziale e costruire il nostro percorso.

In questo libro vi accompagneremo in un percorso per colmare questo divario tra il dire e il fare, fornendovi degli strumenti che entreranno nella vostra quotidianità in punta di piedi, adattandosi alle vostre esigenze.

Siete pronti a scoprire il metodo YOME?

Lo yoga non è una pratica estetica; anche se le asana hanno una determinata forma e allineamenti spesso molto specifici, bisogna tenere conto che tutti i corpi umani sono molto diversi tra di loro per genetica, proporzioni e conformazione: dovremmo quindi adattare le asana al nostro corpo e non viceversa. Quando praticate non pensate all'aspetto esteriore della posa, se riproduce o meno l'immagine che avete in mente, quella che vedete eseguire dall'insegnante o dai compagni di corso, portate invece l'attenzione a quello che sentite nella posa.

Ogni posizione ha un obiettivo fisico e interiore che sarà raggiunto per ognuno in maniera leggermente diversa. Per esempio lo scopo fisico principale di un guerriero II è

quello di favorire l'apertura delle anche, per ottenere tale scopo ogni praticante, guidato dal proprio insegnante, dovrà adattare la posa al proprio corpo: per qualcuno il piede posteriore sarà parallelo al lato corto del tappetino, per qualcuno invece sarà di 45 gradi, qualcuno riuscirà a portare la coscia parallela al pavimento, per altri invece sarà meglio andare meno in profondità e così via. Adattare la posa al nostro corpo ci aiuterà anche a raggiungere più facilmente lo scopo interiore della posizione, per esempio sentirci forti in un guerriero II sarà più facile se la posa in cui ci troviamo non è una forzatura ma l'espressione della posa adattata alla nostra persona.

Inoltre esistono moltissimi stili di yoga e ogni praticante sarà più attratto da uno o

più stili e meno da altri. Praticare yoga non significa necessariamente avvicinarsi a tutti gli stili, il nostro consiglio è, soprattutto se siete all'inizio, di provarne diversi e trovare quello che fa per voi.

Chi è generalmente più attivo e ama le attività più intense potrebbe preferire gli stili di yoga più dinamici, o al contrario necessitare di stili più meditativi per trovare un proprio equilibrio; viceversa chi non ama discipline molto attive potrebbe preferire stili più statici. In ogni caso qualsiasi sia lo stile o gli stili con cui vi avvicinate alla pratica, non è detto che siano quelli che continuerete a praticare per sempre. Lo yoga si adatta ai cambiamenti della nostra vita.

LA RESPIRAZIONE

La respirazione è una delle componenti fondamentali dello yoga, ma non solo, è anche un argomento molto affascinante che è correlato a diversi aspetti della nostra vita: dallo stress, alle emozioni, al sonno e tanto altro. Basti pensare che la respirazione è l'unico atto involontario che siamo in grado di controllare anche in maniera volontaria. Respiriamo anche se ci dimentichiamo di respirare, ne va della nostra sopravvivenza, ma siamo in grado di controllare il nostro respiro.

Nella tradizione yoga il respiro è associato alla forza o energia vitale, il *prana*. Per questo le tecniche di respirazione prendono il nome di *pranayama*. Oggi il respiro, anche al di fuori della tradizione yoga, viene utilizzato sempre più spesso per migliorare il proprio benessere. Probabilmente vi sarà capitato di sentire parlare di "respirazione consapevole": è un vero e proprio strumen-

to, fondamentale per imparare ad ascoltarsi, rimanere focalizzati su se stessi e sul "qui e ora". Ci aiuta a restare lucidi nei momenti più difficili e a trovare l'equilibrio.

Quando la respirazione è un semplice atto involontario, varia naturalmente in base alla condizione in cui ci troviamo. È normale avere un respiro più corto e meno profondo per esempio in presenza di ansia o in situazioni di dolore.

Controllando la respirazione è però possibile modulare le emozioni, lo stress e lo stato di eccitazione. Esistono diverse tecniche di respirazione consapevole che possono avere effetti energizzanti o rilassanti, portando anche al riscaldamento o al raffreddamento del corpo.

Respirare è una delle funzioni vitali più importanti. In condizioni normali respiriamo 14-16 volte al minuto, 800 volte ogni ora, più di 20.000 volte ogni giorno. Possiamo sopravvivere 15-20 giorni senza cibo, 10 giorni senza acqua, ma possiamo restare solo pochi minuti o addirittura secondi senza respirare.

Il percorso dell'aria

Dal punto di vista fisiologico, la respirazione è uno scambio di gas in cui viene assorbito l'ossigeno ed eliminata l'anidride carbonica. Durante le fasi di inspirazione ed espirazione, l'aria segue un percorso ben preciso all'interno del nostro corpo. Vediamolo insieme.

Il primo organo che incontriamo è il naso, che costituisce infatti la parte iniziale delle vie respiratorie ed è coinvolto sia nelle attività respiratorie che nell'olfatto. Sappiamo bene che è possibile respirare anche



Dovremmo adattare le asana al nostro corpo e non viceversa.

STILE DI VITA ATTIVO: FITNESS E ATTIVITÀ FISICA



CHE COSA SI INTENDE PER ATTIVITÀ FISICA?

Quando si parla di attività fisica ci si immagina spesso un workout super intenso, la programmazione di un momento della giornata per farlo, l'impegno psicologico per iniziarlo e così via, e magari tutto ciò può farlo sembrare un'impresa impossibile. Ma è veramente così?

In realtà per attività fisica si intende ogni forma di movimento. La definizione che ne dà l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) è proprio: "Qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo". Quindi anche il semplice camminare, fare le scale, magari andare in bicicletta, fare giardinaggio e così via. Tutto ciò che ci porta a muoverci.

Quando pensiamo invece a un'attività

programmata, dove si segue una struttura, una ripetitività e la cui esecuzione viene fatta in modo regolare nel tempo, allora parliamo di esercizio fisico.

Entrambe queste forme di attività sono importanti nella vita delle persone, ne migliorano la qualità apportando molteplici benefici.

Ci teniamo che abbiate presente la definizione di attività fisica perché troppo spesso ci sembra di non avere tempo per fare i nostri "30 minuti di workout", ma non è fondamentale fare un workout molto intenso per stare meglio, a volte bastano piccole scelte quotidiane per portare comunque benefici nella nostra vita, come per esempio prendere le scale invece che l'ascensore, o scegliere la bicicletta invece che la metropolitana ecc. Il movimento, in qualsiasi forma, è fondamentale per la salute, sia fisica sia mentale, ed è importante includerlo nella nostra vita nel modo che più ci si addice.

QUANTA ATTIVITÀ FARE

Una volta definito che per mantenersi in salute non è necessario essere degli atleti, come si fa a stabilire quale e quanta attività fisica fare?

Secondo i dati del Sistema Sorveglianza PASSI, promosso dal Ministero per la Salute italiano, che fanno riferimento al triennio 2014-2017, sulla base di un campione di intervistati tra i 18 e i 60 anni, la maggior parte delle persone ha uno stile di vita sedentario o parzialmente attivo (31,7% attivo; il 34,7% parzialmente attivo; il 33,6% sedentario). Negli ultimi decenni moltissimi studi e attività di sensibilizzazione sono stati volti proprio a favorire la promozione di uno stile di vita attivo perché se ne comprende sempre di più l'importanza.

Nel documento *Global recommendations on physical activity for health* dell'OMS (2010) è esposto il livello di attività fisica medio consigliato per un adulto in salute.

Per un adulto tra i 18 e i 64 anni viene consigliata prevalentemente un'attività di tipo aerobico, di almeno 150 minuti a settimana se moderata, o di 75 minuti a settimana se vigorosa, o una loro combinazione. Questa attività può essere anche frazionata, ma con un minimo di 10 minuti consecutivi per volta.

Viene anche consigliata almeno 2 volte a settimana un'attività focalizzata sul rafforzamento dei gruppi muscolari principali.

Questi parametri vanno ovviamente adattati al nostro livello di partenza e al nostro stile di vita precedente. Per cominciare non è mai troppo tardi, ma se si è inattivi e si inizia da zero, è bene inserire le attività in modo graduale, andando mano a mano ad aumentare tempo, intensità e frequenza.

L'attività consigliata porterà benefici non soltanto al corpo ma anche alla mente. Il movimento è un vero toccasana per le persone e va a migliorarne la vita a 360 gradi.

BENEFICI

L'attività sportiva e agonistica è una scelta adatta solo per alcuni, mentre l'attività fisica e motoria dovrebbe essere una componente essenziale dello stile di vita di tutti, in qualsiasi fascia di età.

Secondo quanto riportato dal rapporto Istisan del Coni (2018) un'attività moderata di circa 60 minuti al giorno contribuisce a ridurre il rischio derivante dalla permanenza davanti a monitor per 5 o più ore al giorno e ad azzerare l'incremento del rischio di mortalità legato alla prolungata sedentarietà. Questi pochi dati sono sufficienti a farci comprendere quanto sia fondamentale muoversi in una società come la nostra, in cui trascorriamo moltissimo tempo seduti per motivi di lavoro, magari di fronte al computer, e altrettanto seduti di fronte allo schermo di uno smartphone o di un televisore nel nostro tempo libero.

Secondo quanto riportato dal Ministero della Salute, i benefici legati all'attività fisica in età adulta sono moltissimi e tutti rilevanti:

- * riduzione della frequenza di malattie croniche come i disturbi cardiovascolari, il diabete di tipo 2, l'ipertensione arteriosa, alcune forme di tumore (seno, prostata, colon);
- * prevenzione dell'osteoporosi;
- * miglioramento della digestione e della regolarità intestinale;
- * miglioramento del metabolismo;



Praticare attività motoria ci fornisce l'occasione di socializzare e stare meglio con noi stessi e con gli altri.

- * benefici per la salute mentale, riduzione del rischio di depressione e di demenza;
- * riduzione di stress e ansia;
- * miglioramento della qualità del sonno e aumento dell'autostima.

Uno dei benefici più interessanti è inoltre quello psicosociale. Praticare attività motoria, andare al parco con il cane, camminare sul lungomare, fare una gita in bici con gli amici, sono tutte attività che ci forniscono occasioni di socializzare, trascorrere momenti positivi e stare meglio con noi stessi e con gli altri.

Secondo uno studio dell'Università di Cambridge lo sport, ma anche la semplice attività fisica, stimolano la produzione di molecole che migliorano l'umore, come la serotonina, la dopamina e le endorfine.

La dopamina influisce sul controllo del movimento, i ritmi del sonno e la sensazione di piacere: bassi livelli di dopamina possono causare insicurezza, mancanza di entusiasmo e tendenza a procrastinare.

La serotonina, conosciuta anche come l'ormone del buonumore, viene stimolata quando ci si sente importanti e significanti. Quando i valori di questo ormone diminuiscono ci si sente invece soli e depressi.

La gioia del mangiare

Martina
Sergi

Per me mangiare è un piacere. Non mangio per sopravvivere, mangio perché mi porta gioia.

Sin da piccola per me il mangiare era connesso a una tavola imbandita dove con la mia famiglia ci riunivamo e passavamo bei momenti insieme.

Ricordo quei momenti ancora oggi con gioia. Erano dei momenti di spensieratezza, di amore. Il mangiare era una motivazione per riunirsi e stare insieme. Per me il cibo non era un nemico, qualcosa da cui scappare, anzi! Crescendo ho avuto anche io purtroppo degli alti e bassi, perché ho iniziato a essere influenzata anche da voci esterne, dalla società, dai messaggi che mi arrivavano. Ho avuto momenti in cui ho dimenticato quanto fosse bello mangiare e vedevo solo le calorie che ingerivo.

Per fortuna però questi momenti sono stati molto brevi e poco incisivi.

Sono una persona molto razionale e mi sono resa subito conto che la strada che stavo prendendo era sbagliata e rischiosa. Sono riuscita a recuperare il rapporto con il cibo che avevo sempre avuto.

Crescendo sono diventata anche più consapevole e ho iniziato a scegliere cosa dare al mio corpo. Ho capito quanto fosse importante nutrirlo nel modo corretto, ma mai facendo scelte estreme. Io non mi do regole o restrizioni. Cerco di scegliere sempre la via dell'equilibrio. Mangio sano perché a me piace, amo le verdure (veramente ma veramente tanto) e quindi queste abbondano nei miei piatti. Ma amo anche la pasta e la pizza e non vi rinuncio se il mio corpo mi chiede quello. Non mi privo delle cose e così non finisco mai a desiderarle come fossero il Sacro Graal.

I miei pasti sono veramente di ogni tipo, a volte più abbondanti a volte meno, a volte più sani a volte meno,



ma in generale ritengo di aver un equilibrio che funziona e mi fa stare bene. Ogni volta che mi siedo a mangiare mi gusto il momento e arrivo sempre a sentirmi sazia. Non mi alzo da tavola se ho ancora fame.

Amo soprattutto mangiare in compagnia, è una delle mie attività preferite. Condividere un pasto con qualcuno è un'esperienza che per me vale moltissimo e non potrei mai rinunciarvi.

Mi sono inoltre attorniate di amiche che la pensano come me e con cui quindi posso condividere dei pasti sempre con gioia.

La mia speranza è che sempre più persone possano riuscire a creare un rapporto positivo con il cibo e se posso cerco sempre di aiutare chi sta attorno a me a vederla in questo modo. Trovare il proprio equilibrio può essere difficile, e sicuramente ci vuole un lavoro su se stessi, ma è possibile.

nel libro *Mindful Eating*, la consapevolezza viene sempre intesa come un'abilità che tutti possono imparare, seguendo sei principi che aiutano ad associare la mindfulness all'alimentazione.

- 1. Rallentare:** mangiare, bere e masticare più lentamente per sentire il piacere del cibo, per sentirne il sapore, la consistenza, il senso di sazietà e soddisfazione.
- 2. La giusta quantità:** imparare a capire qual è la quantità giusta per il nostro corpo in quel determinato momento, senza farci ingannare dalle dimensioni delle porzioni dei ristoranti o dei piatti che utilizziamo a casa.
- 3. Cibo come energia:** la nostra energia dipende da ciò che mangiamo e beviamo. L'energia viene utilizzata per il movimento, per mantenere il corpo caldo e per i vari processi cellulari. Il rapporto tra energia che entra ed energia che esce determinerà un aumento o perdita di peso.

4. Sostituzioni consapevoli: per esempio soddisfare la voglia di dolce con la frutta invece che con le caramelle, prendendoci cura di noi stessi e della nostra salute, senza esagerazioni, ricercando il nostro equilibrio.

5. Allontanare il cibo dagli occhi: più vediamo cibo più tendiamo a mangiarlo quando non è necessario.

6. Gentilezza verso noi stessi: cerchiamo di lasciar andare le emozioni negative, i giudizi e le critiche rivolte verso noi stessi.

La mindful eating è un approccio molto affascinante che coinvolge la mente e il corpo. Abbiamo deciso di accennare a questa metodologia perché utile nella ricerca del proprio equilibrio, ma vi rimandiamo ai dovuti approfondimenti per acquisire informazioni precise e specifiche su questo approccio.

alle attività giornaliere vi aiuteranno ad acquisire abitudini sane e positive.

Anche se ogni settimana è focalizzata su una tematica diversa, noterete che la struttura dei giorni si ripete da una settimana all'altra. La ripetizione delle attività in giorni prestabiliti faciliterà l'acquisizione di queste nuove abitudini.

Ogni giorno della settimana avrete uno **spazio per attività di journaling**, con il "diario del mattino" e il "pensiero della sera". Sfruttate questo spazio per lasciar andare i vostri pensieri senza alcun freno o giudizio. Quando riosserverete il vostro percorso dopo i 28 giorni saranno proprio questi spazi a darvi una consapevolezza concreta del vostro cambiamento.

Come sono strutturati i giorni:

- * **Lunedì** sarà una giornata dedicata allo yoga e alla meditazione. Ogni lunedì troverete una pratica della durata di circa 30 minuti e una meditazione ispirata alla tematica della settimana.
- * **Martedì** scoprirete l'importanza del respiro e sperimentarete diverse tecniche di pranayama. Troverete poi un'attività di movimento, che vi permetterà di mantenere attivo il corpo in diversi modi.
- * **Mercoledì** è il giorno della creatività! Ogni settimana le attività saranno diverse e vi permetteranno di dare sfogo anche a questo lato che spesso diventando adulti viene inibito sempre di più. Termineremo la giornata con una pratica yoga della sera.
- * **Giovedì** sarete messi alla prova con il fitness. Vi aspettano workout diversi e stimolanti, con intensità crescente nel corso delle settimane. Continuerete poi

a sperimentare altre tecniche di respirazione per ritrovare il rilassamento e l'equilibrio.

- * **Venerdì** inizierete la giornata con una pratica yoga del mattino e una meditazione "body scan" che vi permetterà di iniziare la giornata con la giusta energia.
- * **Sabato** potrete dedicare un po' di tempo alla cucina preparando la ricetta della settimana.
- * **Domenica** concluderete la settimana dedicando del tempo a voi stessi. Ogni settimana troverete un'attività diversa.

Al termine di ogni settimana avrete uno **spazio per inserire le vostre impressioni** e commenti sull'andamento della settimana e delle varie attività.

Ogni settimana cambieranno le vostre sensazioni e il vostro grado di consapevolezza. Vi invitiamo a godervi questo percorso fin dal primo giorno e ad affrontarlo con positività e serenità. Vivete le attività come dei momenti che state dedicando a voi stessi. Mantenete l'impegno che avete preso e ricordatevi sempre il motivo per cui avete scelto di iniziare. **La fine di questo percorso sarà il vostro nuovo inizio!**

Settimana 1

La scelta

Benvenuto in questo nuovo percorso che ci accingiamo a cominciare insieme. Nelle prossime quattro settimane andremo a costruire passo dopo passo delle nuove abitudini, equilibrate e salutari, da poter mantenere nel tempo.

Vedi questo percorso come un preambolo, un passaggio verso uno stile di vita che potrai adattare a te, per mantenerlo per sempre.

I cambiamenti, anche quando sono in meglio, sono sempre difficili. Cominciare un nuovo percorso richiede impegno e forza di volontà: quello che può fare la differenza è scegliere di cominciare, ed essere chiaro sulle motivazioni che ti hanno condotto verso questa scelta.

Challenge della settimana

1. Aumenta la tua media di passi giornaliera, avendo come obiettivo nelle prossime 4 settimane di raggiungere i 10.000 passi al giorno.
2. Bevi almeno 8 bicchieri di acqua al giorno.

LUNEDÌ

IL DIARIO DEL MATTINO

Come stai?

Per cosa ti senti grato?

Qual è il tuo proposito per la giornata?

IL PENSIERO DELLA SERA

Un aspetto positivo della giornata

Un aspetto che non ti ha soddisfatto

Come avresti potuto rendere migliore la giornata?

YOGA - PRATICA HEART OPENERS

Le pratiche yoga focalizzate sulle aperture di cuore sono energizzanti e utili anche per migliorare la postura contrastando le classiche posizioni scorrette da lavoro in ufficio. In genere sono perfette da praticare la mattina o nel corso della giornata.

Dopo una pratica di questo tipo sentirai una sensazione di energia e calore che scorre nel tuo corpo. Pronto per iniziare?

WARM UP

(vedi pag. 182)

SURYA NAMASKAR A X 5 VOLTE

(vedi pag. 184)

FLOW 1 X 3 VOLTE



1. Tadasana: Inizia a piedi uniti, con le braccia lungo i fianchi, al fronte del tappetino.



2. Urdhva Hastasana: Inspirando porta le braccia verso l'alto e unisci i palmi.



3. Uttanasana: Espirando piegati dai fianchi e porta le mani alle tibie, sui blocchi o al tappetino. Se serve piega le ginocchia.



4. Ardha Uttanasana: Inspirando allunga la colonna, porta le mani alle tibie o sui blocchi e guarda di fronte a te.



5. Panca: Espirando porta un piede alla volta indietro, mantenendo le spalle in linea con i polsi.



6. Chaturanga: Inspirando porta il peso leggermente in avanti, mantenendo una linea dritta con il corpo. Se necessario porta le ginocchia a terra ed espirando piega i gomiti mantenendo l'allineamento tra spalle e gomiti e polsi.



11. Virabhadrasana II: Espirando appoggia il piede sinistro sul tappetino e ruotalo di 45-90 gradi. Il ginocchio destro è allineato alla caviglia destra, le anche sono ruotate verso l'esterno. Apri le braccia, il braccio destro in avanti e il sinistro indietro. Lo sguardo è rivolto al braccio destro. (3 respiri)



12. Viparita Virabhadrasana: inspirando appoggia la mano sinistra sulla gamba sinistra, distendi il braccio destro verso l'alto e allunga la parte laterale del busto. (3 respiri)



7. Urdhva Mukha Svanasana: Inspirando spingi il dorso dei piedi e il palmo delle mani al tappetino, solleva il pube e le cosce da terra e apri il petto.



8. Adho Mukha Svanasana: Espirando punta i piedi al tappetino e porta i fianchi in alto e indietro. Mantieni la spinta delle mani verso il basso, eleva le scapole e spingi i talloni in direzione del pavimento, se necessario mantenendo le ginocchia piegate. (5 respiri)



13. Panca: Espirando porta un piede alla volta indietro, mantenendo le spalle in linea con i polsi.



14. Chaturanga: Inspirando porta il peso leggermente in avanti, mantenendo una linea dritta con il corpo. Se necessario porta le ginocchia a terra ed espirando piega i gomiti mantenendo l'allineamento tra spalle e gomiti e polsi.



9. Eka Pada Adho Mukha Svanasana: Inspirando porta la gamba destra verso l'alto, mantenendo i fianchi sulla stessa linea e il piede a martello.



10. Affondo alto con inarcamento: Espirando porta il piede destro in mezzo alle mani. Inspirando, con il piede posteriore puntato, mantieni i fianchi in linea tra di loro e porta le braccia verso l'alto, aprendo bene il petto.



15. Urdhva Mukha Svanasana: Inspirando spingi il dorso dei piedi e il palmo delle mani al tappetino, solleva il pube e le cosce da terra e apri il petto.



16. Adho Mukha Svanasana: Espirando punta i piedi al tappetino e porta i fianchi in alto e indietro. Mantieni la spinta delle mani verso il basso, eleva le scapole e spingi i talloni in direzione del pavimento, se necessario mantenendo le ginocchia piegate.

RIPETI DAL PUNTO 9 AL 16 CON LA GAMBA SINISTRA