



Foto R. Lucchese, Canotta Deha

Lucia, 40 anni ha risolto le sue ansie da donna in carriera

Vanessa, 19 anni ha riscoperto la passione per lo studio



T-shirt Deha, pantaloni Freddy, ballerine Freddy

Rende più agili e sciolte ma insegna anche a meditare e a ritrovare forza e concentrazione. Per realizzare ciò che si ha nel cuore. Proprio come è successo a Lucia e Vanessa

LO YOGA

il mio antidoto allo stress

Più determinata e consapevole. E, soprattutto, in sintonia con te stessa. È il traguardo raggiunto dalle protagoniste del nostro servizio: erano insoddisfatte e manifestavano, anche fisicamente, i sintomi del loro malessere. Lucia soffriva di frequenti mal di testa, conseguenza di un lavoro impegnativo sia dal punto di vista fisico sia psicologico. Vanessa, invece, non riusciva a trovare la concentrazione necessaria per affrontare con serenità e profitto i suoi studi universitari. Con lo yoga hanno conquistato quella forza interiore necessaria per superare insicurezze, tensioni e blocchi emotivi. E per cambiare la loro vita, anche in modo radicale.

Può cambiarti la vita
 «Questa disciplina aiuta a utilizzare le energie del corpo e della mente per raggiungere ciò che si desidera veramente», spiega Sabrina Grifeo, insegnante di yoga, responsabile del centro di cultura *Rishi-Siari*, a Milano. «È un percorso che può portare a “rivoluzionare” il proprio modo di affrontare la quotidianità e i problemi che l’accompagnano». Ma non solo, la pratica stimola il sistema endocrino, cioè l’insieme delle funzioni che regolano la produzione di ormoni, riequilibrandola. Migliora, inoltre, la circolazione e la funzionalità degli organi interni. E riporta l’equilibrio in tutto il corpo soddisfacendo il desiderio, tipicamente femminile, di armonia.



Se vuoi saperne di più su questa filosofia di vita millenaria, dai benefici visibili e immediati, non perdere l'occasione di partecipare al Milano Yoga Festival. Lezioni, conferenze e laboratori di meditazione proposti da alcune delle migliori scuole di yoga presenti in Italia. Dal 19 al 21 ottobre. Informazioni: 02-42250166, www.milanoyogafestival.it



Le asana migliorano la flessibilità muscolare ed eliminano ogni forma di rigidità, fisica e mentale

SENZA TENSIONI,
SONO PIÙ DISPONIBILE



Shalabhasana (*l'allievo*). Seduta sui talloni, fronte a terra davanti alle ginocchia, braccia allungate in avanti, mani distanti quanto le spalle. Inspirando, scivola con le mani in avanti, sollevando il bacino (vedi foto). Il torace scende, il tratto cervicale allungato, la fronte a terra. I glutei "tirano" all'indietro. La zona lombare è piatta. Mantieni dai 10 ai 20 respiri.

LUCIA

LIBERA DA UN LAVORO STRESSANTE

“ Biologa, dottorato in Biochimica, coordinatrice di un centro ricerche in una prestigiosa clinica. Il mio lavoro era molto impegnativo, anche dal punto di vista fisico. Venivo a contatto con materiali tossici, tali da dover indossare camici di piombo. Inoltre, era stressante per l'elevata responsabilità: eravamo un'équipe che, ogni giorno, aveva tra le mani la vita di molte persone. In breve tempo, i miei mal di testa sono diventati incessanti. Così, spinta dalla necessità di allentare la tensione muscolare e alleviare le mie dolorose cefalee, mi sono avvicinata allo yoga su consiglio di un'amica. Con la pratica ho realizzato che potevo prendere una strada diversa. Questa disciplina mi ha costretto a confrontarmi con me stessa. Mi sono resa conto che la tensione, il mal di testa, la sofferenza mentale dipendevano da una situazione psicologica stressante. Non solo: probabilmente, nel mio caso, nasceva dall'ambizione, dal desiderio di primeggiare. Cercavo nel consenso e nel riconoscimento degli altri un'illusoria conferma di me stessa. Grazie allo yoga, invece, sto

imparando a discriminare ciò che è essenziale, da ciò che non lo è. Ecco perché mi sono licenziata e mi sono iscritta a una scuola per insegnanti. Per dedicarmi completamente alla pratica e anche per aiutare gli altri a migliorare la qualità della loro vita. In base alla mia esperienza, ritengo le asana uno strumento eccezionale per sostituire il bisogno di "fare" e di "avere" con la scoperta della grande libertà che sta nell'essere, nel vivere il presente, senza giudicare. In questo percorso di consapevolezza, mi hanno molto aiutato le posizioni illustrate. Una vera e propria terapia dolce anche contro il mal di testa. Sciogliono le tensioni nel collo, nelle spalle e nel dorso, cause frequenti del malessere provocato dallo stress. Con questi esercizi il sangue riaffluisce nella parte superiore del corpo; inoltre aprono la regione del cuore, predisponendo a un atteggiamento di maggiore fiducia e coraggio. L'ultima posizione, quella capovolta, consente di sperimentare, anche fisicamente, una nuova e diversa visione delle cose. Per una maggiore disponibilità anche verso gli altri.



Shashankasana (*la lepre*). Seduta sui talloni, gambe unite, fronte a terra, braccia rilassate ai lati delle gambe, palmi verso l'alto, gomiti flessi e spalle rilassate (se la fronte non tocca terra, appoggiala sopra i due pugni). Abbandonati con l'addome e il torace sulle cosce. Devi sentire il respiro che ti allarga la schiena. Dai 10 ai 20 respiri.



Karna Pidasana (*riposo del sé*). Sdraiata sulla schiena, con due cuscini sotto la zona lombare. Spalle basse, mento verso la gola, braccia lungo i fianchi, palmi a terra. Inspirando, solleva gambe e bacino, porta le ginocchia sulla fronte e i piedi oltre il capo (in appoggio su un supporto). Sentirai il respiro fluire nella zona lombare e nei fianchi. Dai 10 ai 20 respiri.