

DOLCE & GABBANA
#ITALIAISLOWSCOPRI LA COLLEZIONE
SU DOLCEGABBANA.COM

Yoga per superare le paure

La posizione perfetta per superare le paure



Yoga e psicologia hanno molto in comune e la pratica del primo rafforza i benefici della seconda. A confermarlo è **Marco Sassoon**, psicologo e clinico dello sport:

"Lo yoga e la psicologia condividono l'attenzione per la persona, il riconoscimento dei bisogni di benessere, realizzazione e cura di sé che fanno parte di ogni individuo ma che spesso nella società postmoderna trovano difficoltà ad essere adeguatamente accolti e valorizzati. Il dialogo tra queste discipline può essere eccezionalmente importante proprio per ripartire da ciò che siamo, educando in primo luogo noi stessi ad ascoltarci, concederci spazio, darci la possibilità di rallentare e prenderci cura di noi, così come di aprirci alla piena realizzazione delle nostre potenzialità al di là dei sentieri più segnati."

Qual è l'obiettivo principale dello yoga?

ELLE

Ch
Glob

"L'obiettivo, per qualunque strada lo si pratichi, è generare nel praticante uno stato di mente concentrata e dotata di chiara visione. Nella visione dello Yoga, la paura è il peggiore dei sentimenti afflittivi perché obnubila la mente, la vela, le toglie capacità di discriminazione. Come lavora lo Yoga sulla paura? Partendo dal corpo fisico con la pratica di Hatha Yoga, lo yoga posturale. In generale una delle più grandi intuizioni dello Yoga sta proprio qui: anziché prendere di petto i possibili fattori limitanti e condizionanti della mente umana, per loro natura immateriali e fuggevoli, aggira l'ostacolo e lo supera facendo leva sulla fisiologia, sul tangibile, sul materiale e dunque sul corpo fisico e sul respiro."

Quali benefici può avere sulla paura la pratica yoga?

"La pratica di Hatha Yoga nel suo complesso rende forti e coraggiosi, ma alcune posture in particolare lavorano direttamente sulla paura. Tra queste, soprattutto le inversioni: la posizione sulla testa (Sirsasana) è considerata la regina dell'Hatha Yoga (insieme a Sarvangasana, la candela, il re). Una volta conquistata, genera infatti effetti fisici importanti, modificando l'assetto atletico del praticante, e soprattutto effetti sottili profondi: questa posizione mette il praticante a confronto con la paura e lo aiuta a comprenderla, ad osservarla e poi a superarla passo dopo passo, fino a ottenere una padronanza completa. Di che cosa? Della postura ovviamente, ma anche e soprattutto delle sue incertezze, delle sue titubanze, abituandolo a guardare il mondo a testa in giù e piedi in su, insomma da una diversa prospettiva. La postura, se adeguatamente insegnata ed eseguita è accessibile a tutti".

La posizione yoga contro la paura

Si chiama **Sirsana**, ed è un posizione sulla testa: non è facilissima da realizzare, magari da fare assieme a un maestro yoga, ma dai benefici certi.



Désirée Paola Capozzo, 31 Maggio 2016

TAGS: Beauty-fitness, Marco Sassoon, tensioni, yoga, paure, psicologia

0 commenti

Ordina per Meno recenti ▼