

Yoga consapevole

© 1990 Jon Kabat-Zinn

tratto da *Full Catastrophe Living*, Bantam Doubleday Dell Publishing Group

[per le linee guida video, vai su [Yoga 1](#) or [Yoga 2](#)]

Come ti sarai già reso conto, prestare attenzione consapevole a qualsiasi attività, la trasforma in un tipo di meditazione. La consapevolezza amplifica notevolmente la probabilità che qualsiasi attività in cui sei impegnato comporterà un ampliamento della tua prospettiva e della tua comprensione di chi sei. La maggior parte della pratica consiste in un semplice ricordare, ricordare a te stesso di essere completamente desto, non perso nel sonno a occhi aperti o intrappolato nella veglia dei tuoi pensieri...

Lo yoga hatha consapevole è la terza pratica meditativa principale che pratichiamo nella clinica dello stress, assieme al *body scan* e alla meditazione seduta. *Yoga* è un termine sanscrito che significa letteralmente "unire". La pratica dello yoga consiste in un'unione o unificazione tra corpo e mente, ovvero penetrare in quell'esperienza dove non sono stati mai separati. Puoi altresì vederlo come un'unità o una connessione tra l'individuo e l'universo come un tutt'uno.

Abbiamo visto che la postura è molto importante nella meditazione seduta e che una determinata posizione del corpo può influire immediatamente sul tuo stato mentale ed emotivo. Essere consapevoli del proprio linguaggio del corpo e ciò che esso rivela sui tuoi atteggiamenti e sentimenti può aiutarti a cambiare atteggiamenti e sentimenti modificando semplicemente la postura fisica.

Quando pratichi yoga, devi prestare attenzione ai modi, alcuni più impercettibili, in cui la prospettiva del tuo corpo, i tuoi pensieri e il totale senso del sé possono cambiare quando adotti le diverse posture e le mantieni per un periodo di tempo, concentrandoti sulle stesse momento dopo momento. Praticare yoga in questo modo arricchisce il lavoro interiore e va ben oltre i benefici fisici dello stretching e del rafforzamento.

Si tratta di tutt'altra cosa rispetto alla maggior parte degli esercizi e delle lezioni di esercizio aerobico nonché alle molte lezioni di yoga che si concentrano su cosa è in grado di fare il corpo. Tali approcci tendono a enfatizzare il progresso. Vogliono incitare, incitare, incitare. In queste lezioni non viene prestata molta attenzione al non-fare, al non-sforzarsi, al momento presente o alla mente.

Lavorare sempre sui tuoi limiti corporali o nell'ambito degli stessi, con l'intenzione di osservare ed esplorare il confine tra cosa è in grado di fare il tuo corpo e quando, invece, dice "Smetti adesso". ***Non stirare il tuo corpo oltre il punto che genera dolore.*** Un po' di fastidio è inevitabile quando si lavora al limite, ma dovrai apprendere come entrare in una "zona di stretching" sana lentamente e con attenzione cosciente, così da alimentare il tuo corpo e senza fargli male nel momento in cui esplori i tuoi limiti. Nella clinica dello stress, la regola è che ogni individuo deve assumere la responsabilità di leggere i segnali del proprio corpo mentre pratica lo yoga. Questo significa ascoltare attentamente ciò che ti dice il corpo e rispettarne i messaggi, fino a eccedere nella cautela. Nessuno può ascoltare il tuo corpo al posto tuo.

NOTA: Se hai dei limiti che rendono molto difficile praticare alcune o tutte le posture o, che addirittura, possono provocare dolore, basta immaginare intensamente di compiere i movimenti e/o assumere le posture. I neurologi ci dicono che immaginare intensamente il movimento fisico coinvolge gli stessi motoneuroni che entrano in gioco quando ci muoviamo fisicamente.