CORPO ED ENERGIA

# Yoga restorative: il riposo come pratica

*Dodici posizioni interamente sostenute, costruite con ciò che ha in casa, cinque sequenze per cinque tipi di giornata, e ciò che dicono davvero i testi e gli studi sul riposo*



विश्रान्ति

*viśrānti*

YOGIDE

Estratto gratuito

# Indice


Prima di iniziare 3

- Come sono numerati i testi 4
- Come usare questo libro 4

Capitolo 1. Da dove viene lo yoga restorative 5

- Un antico seggio «con sostegno» 5
- Gli accessori a Pune 5
- Judith Hanson Lasater 5
- Restorative e yin: cugini, non gemelli 6
- Dove si colloca questo libro 6
- Pratica: osservi come riposa 6


Solo per uso personale dell'acquirente; condivisione e rivendita non consentite. Questo libro informa e non sostituisce né un insegnante qualificato né il parere del medico. Domande: administration@lacangel.fr

# Prima di iniziare

In ogni buona lezione di yoga c'è un momento che nessuno fotografa. Le posizioni sono finite, la sala è in penombra e gli allievi sono distesi a terra sotto le coperte, immobili. Alcuni insegnanti la chiamano la posizione più difficile di tutte, perché chiede una cosa che la vita moderna concede di rado: smettere completamente di fare, restando svegli.

Lo yoga restorative fa di quel momento una pratica intera. Poche posizioni, ciascuna sostenuta così completamente da coperte, cuscini, una sedia o un muro che nessun muscolo deve lavorare; ciascuna mantenuta per cinque, dieci, a volte venti minuti; il corpo al caldo, gli occhi coperti, il respiro lasciato in pace. Niente viene allungato con forza e niente viene conquistato. Eppure, per molte persone, un'ora così è la pratica più impegnativa e più utile della settimana.

Questo libro fa quattro cose.

**Primo, racconta da dove viene lo yoga restorative**, con onestà: gli accessori di B.K.S. Iyengar a Pune, l'insegnante americana Judith Hanson Lasater, che dagli anni Novanta ha contribuito molto a dare forma alla pratica e a diffonderla e, molto più indietro, il seggio «con sostegno» che il commentatore di Patañjali già elencava e la gruccia da meditazione degli yogi.

**Secondo, mostra che cosa dicono i testi sul riposo**: la posizione del cadavere dei manuali di haṭha, l'«allentamento dello sforzo» di Patañjali, la misura nel sonno e nella veglia della Gītā.

**Terzo, le offre una pratica completa costruita con ciò che ha in casa**: come trasformare coperte, cuscini, una sedia e un muro in accessori; dodici posizioni sostenute, ciascuna con la sua preparazione, la sua durata, il modo di uscirne e le sue precauzioni; e cinque sequenze per le giornate pesanti, la sera prima di dormire, il giorno dopo un lungo viaggio, le settimane dopo una malattia (con il consenso del suo medico) e i giorni del ciclo mestruale in cui ha bisogno di meno.

**Quarto, le dice che cosa mostra la ricerca, e che cosa non mostra**, con ogni studio verificato su PubMed, compreso lo studio in cui un semplice stretching ha fatto meglio dello yoga restorative sullo stress.

> **A proposito delle traduzioni.**
>
> Tutte le traduzioni dei versi sanscriti di questo libro sono state scritte per Yogide a partire dal testo sanscrito. Non sono copiate né adattate da alcuna traduzione moderna pubblicata. I libri moderni sullo yoga restorative sono citati e riassunti; le loro sequenze non sono riprodotte. Le sequenze di questo libro sono nostre.

> **Prima la salute.**
>
> Lo yoga restorative è dolce, ma non è privo di precauzioni. Ne parli con il suo medico prima di cominciare se è in gravidanza; se ha subito di recente un intervento chirurgico (soprattutto all'anca, al ginocchio, alla colonna o all'addome); se ha un glaucoma o un distacco di retina, una pressione alta non controllata, una malattia cardiaca, un reflusso, un'ernia, un disturbo della coagulazione o una storia di

trombosi venosa profonda; oppure se convive con una depressione grave, con gli effetti di un trauma o con un disturbo dissociativo. Lo yoga restorative non cura alcuna malattia. Si fermi e chieda aiuto subito se avverte dolore al petto, una mancanza di fiato improvvisa, un mal di testa improvviso e violento, o intorpidimento o debolezza su un solo lato del corpo. Numero di emergenza: 112 (Italia, Svizzera e tutta l'Unione europea). Il capitolo 11 riporta tutte le precauzioni; ogni posizione ha le sue.

## Come sono numerati i testi

- **Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)**: testo elettronico di GRETIL (versione del 31 luglio 2020), come nel nostro Hatha Yoga Pradipika Explained (in inglese). Per 1.34 il numero è lo stesso nella traduzione di pubblico dominio di Pancham Sinh (1915).
- **Gheraṇḍa Saṃhitā (GS)**: testo GRETIL, trascritto dall'edizione di Peter Thomi (1993); 2.19 ha lo stesso numero nella traduzione di pubblico dominio di Srisa Chandra Vasu (1914-1915).
- **Yoga Sūtra (YS)** e il commento attribuito a Vyāsa (Yoga Bhāṣya): GRETIL, inserimento di Philipp A. Maas dall'edizione Ānandāśrama (Pune, 1904).
- **Bhagavad Gītā (BG)**: l'edizione critica del Mahābhārata (Bhandarkar Oriental Research Institute, Pune), come la riporta GRETIL. I versi citati qui hanno lo stesso numero nelle edizioni correnti.

## Come usare questo libro

Legga i capitoli da 1 a 3 in una sera. Poi legga il capitolo 4 e costruisca i suoi accessori: ci vuole mezz'ora e una pila di biancheria di casa. Impari le posizioni dei capitoli 6 e 7 una o due alla volta; alla fine della seconda settimana le conoscerà tutte e dodici. Poi scelga una sequenza del capitolo 8 secondo la giornata. Il capitolo 10 (ricerca) e il capitolo 11 (precauzioni) sono brevi; li legga prima della sua prima seduta lunga.

# Capitolo 1. Da dove viene lo yoga restorative

## Un antico seggio «con sostegno»

Quasi tutti pensano che gli accessori siano un'invenzione moderna. Non lo sono. Il commento allo Yoga Sūtra attribuito a Vyāsa (composto, secondo ricerche recenti, insieme ai sūtra, probabilmente tra il 325 e il 425 d.C. circa), spiegando il sūtra «la posizione è stabile e a proprio agio» (YS 2.46), elenca i seggi che uno yogi può usare. Uno di essi si chiama sopāśraya, «con sostegno»:

**Yoga Bhāṣya su YS 2.46 (estratto)**

padmāsanaṃ bhadrāsanaṃ svastikaṃ daṇḍāsanaṃ sopāśrayaṃ paryaṅkaṃ …

**Traduzione.** Il seggio del loto, il seggio propizio, lo svastika, il seggio del bastone, il seggio con sostegno, il seggio del giaciglio… (Nostra traduzione dell'inizio dell'elenco, dal testo GRETIL.)

Il commento attribuito a Śaṅkara (il Vivaraṇa) spiega il «seggio con sostegno» come un seggio con una cinghia da yoga o con un appoggio come una gruccia; i commentatori successivi (Vācaspati, Vijñānabhikṣu) parlano solo della cinghia, lo yogapaṭṭa (योगपट्ट), che tiene le gambe incrociate e la schiena, così che lo yogi possa restare seduto per ore senza sforzo. Lo storico James Mallinson ha documentato che una gruccia da meditazione fu largamente usata dagli asceti a partire dal XVI secolo, e lo è ancora, di tanto in tanto: ha fotografato uno yogi che ne usava una alla Kumbh Mela di Haridwar nel 2010. Le sculture, dal Grande Stūpa di Sanchi (intorno all'inizio dell'era volgare) fino a Hampi (XIV secolo), mostrano yogi seduti con una fascia intorno alle ginocchia e alla schiena.

L'idea che un sostegno possa liberare il corpo per l'immobilità è dunque antica. Moderno è ciò che segue.

## Gli accessori a Pune

La persona più legata agli accessori nello yoga moderno è **B.K.S. Iyengar** (1918-2014), che insegnò a Pune dal 1937 e vi fondò nel **1975** il **Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute**, che porta il nome di sua moglie. Lo yoga Iyengar è noto per la precisione, la sequenza e l'uso degli accessori: cinghie, mattoncini, coperte, bolster, sedie, corde al muro, panche. In questo metodo gli accessori aiutano i principianti, le persone anziane e quelle con limitazioni a praticare una posizione in modo corretto e sicuro, e permettono di mantenere le posizioni più a lungo. Versioni sostenute delle posizioni, mantenute a lungo, sono entrate nella pratica per le persone malate, stanche o in convalescenza. Il nostro libro Precision and Props: Alignment Yoga at Home (in inglese) racconta questa storia nel dettaglio.

## Judith Hanson Lasater

La pratica che oggi chiamiamo **yoga restorative** ha preso forma negli Stati Uniti, attraverso una delle prime allieve americane di Iyengar, **Judith Hanson Lasater** (nata nel 1947). Fisioterapista di formazione, cominciò a insegnare yoga in Texas nel 1971; fu tra i fondatori della California Yoga Teachers Association,

nel 1974, dell'Iyengar Yoga Institute di San Francisco e della rivista Yoga Journal. Il suo libro *__Relax and Renew: Restful Yoga for Stressful Times__* (Rodmell Press, 1995) ne espose il metodo: un piccolo numero di posizioni, interamente sostenute, mantenute a lungo, in una stanza tranquilla, calda e in penombra, per far riposare il corpo. Un libro successivo, Restore and Rebalance (Shambhala, 2017), descrive dodici posizioni di base con le loro varianti.

Da allora altri insegnanti hanno costruito le loro sequenze. La pratica non ha un detentore di lignaggio, né un ente che certifica, né una serie fissa. Ciò che accomuna ogni buon insegnamento restorative è un pugno di principi, che questo libro segue (capitolo 5).

## Restorative e yin: cugini, non gemelli

Lo yoga restorative viene spesso confuso con lo **yin yoga**, un altro stile di posizioni mantenute a lungo nato negli stessi decenni. Differiscono nell'intenzione:

| | Restorative | Yin |
|---|---|---|
| Scopo | riposo: nessun muscolo al lavoro, nessuna sensazione forte | un allungamento dolce e prolungato dei tessuti profondi, con sensazione |
| Accessori | quanti ne servono perché niente lavori | alcuni, per regolare l'intensità |
| Sensazione cercata | comfort, niente che tiri | una sensazione moderata e tollerabile |
| Radici | gli accessori di Iyengar; Lasater (anni Novanta) | Paulie Zink, Paul Grilley, Sarah Powers (anni Ottanta-Novanta), con idee taoiste |

Il nostro libro Yin Yoga: Long Holds, Real Roots, Honest Limits (in inglese) racconta la storia dello yin. Se una posizione restorative produce un allungamento che sente chiaramente, non è ancora restorative: aggiunga un sostegno.

## Dove si colloca questo libro

Questo libro mantiene i principi di Pune e di Lasater, usa solo accessori che può fare in casa e ricollega la pratica a ciò che i testi indiani dicono sul riposo. Non vende alcuna scuola e non rivendica alcuna autorizzazione da un lignaggio; i nomi Iyengar e Lasater sono usati qui solo per dire da dove vengono le idee.

## Pratica: osservi come riposa

Stasera, prima di dormire, si distenda sulla schiena per tre minuti senza alcun sostegno. Poi metta una coperta piegata sotto le ginocchia e un cuscino sottile sotto la testa, e resti così altri tre minuti. Scriva una frase sulla differenza.

# Fine dell'estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine accompagnino già la Sua pratica e che mostrino come è costruito il resto del libro: passi chiari, testi citati con la loro fonte, niente di inventato.

**Il libro completo ha 33 pagine.**

Lo trova qui: https://yogide.com/it/libri/yoga-restorative-il-riposo-come-pratica/

Pagamento unico, PDF subito.