Confidenze

PUBBLICAZIONE: Confidenze
PAESE: ITA
TIPOLOGIA: Print
AVE: €27280.00
REACH: 124000
AUTORE: Annalisa Piersigilli
PAGINA: 72,73
SUPERFICE: 176.00 %

> 13 ottobre 2026 alle ore 0:00



3 YOGA PER STARE BENE

Hai bisogno di rallentare? Ecco tre pratiche dolci da provare per liberare il corpo dalle tensioni, calmare la mente, dormire meglio e ritrovare energia. Scopri quale fa per te

di Annalisa Piersigilli



Allenamento non significa sempre fatica, sudore e performance, ma anche recupero, ascolto di sé e lentezza. Lo conferma l'ultimo report sulle tendenze fitness dell'American College of Sports Medicine (ACSM): il 78% di chi si allena lo fa prima di tutto per il benessere mentale e l'equilibrio emotivo, prima ancora che per la forma fisica. Non stupisce, allora, che tra i trend in ascesa ci siano proprio le pratiche a bassa intensità centrate sulla consapevolezza, le più efficaci per abbassare lo stress. È quello che si chiama "fitness rigenerativo". Non un training che sostituisce quello più dinamico, ma che si affianca, ritagliandosi uno spazio come suo complemento naturale. Così il recupero diventa parte attiva e non più una pausa passiva. Non a caso, anche tra le star che fanno del benessere uno stile di vita, il low impact conquista sempre più spazio: Jessica Alba e Naomi Watts, per esempio, hanno più volte raccontato la loro preferenza per le discipline dolci e a basso impatto. La prima in particolare ha scelto il restorative yoga, una pratica incentrata sul riposo, che, con lo yoga nidra e lo yin yoga, sono la scelta ideale per chi ha tensioni muscolari ed emotive accumulate. A prima vista, possono sembrare stili simili tra loro, perché sono accomunati dalla staticità e dalla lentezza, ma qui ti raccontiamo le loro differenze e peculiarità.

RESTORATIVE YOGA

Si è diffuso in Occidente negli anni Novanta, grazie alla coach di yoga

Onclusive

Tutti i diritti riservati

https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/

Confidenze

PUBBLICAZIONE: Confidenze
PAESE: ITA
TIPOLOGIA: Print
AVE: €27280.00
REACH: 124000
AUTORE: Annalisa Piersigilli
PAGINA: 72,73
SUPERFICE: 176.00 %

> 13 ottobre 2026 alle ore 0:00



Judith Lasater, di San Francisco, che ha codificato gli insegnamenti del mistico indiano B.K.S. Iyengar, ma in Europa c'è il nome di una trainer in particolare che viene associato a questo stile ed è quello di Audrey Favreau (@audrey.restorativeyoga), autrice del libro *Restorative yoga* (Edizioni Mediterranee). Ed è proprio lei che conferma che si tratta di un training davvero trasformativo, soprattutto per il sistema nervoso. Per la pratica, è indispensabile l'utilizzo di supporti, come cuscini (si chiamano "bolster", ma per iniziare vanno bene anche i guanciali di casa), coperte o mattoncini, per sostenere il corpo e rilassarsi in modo profondo. Le posizioni vanno mantenute in modo statico, passivo e a lungo, da un minimo di 5 fino anche a 20 minuti. In genere non se ne praticano più di 3-5 a lezione. Le più comuni si praticano da sdraiati, ma ce ne sono anche di invertite, dove la testa è sotto il livello del cuore. Anche gli occhi andrebbero coperti con una sciarpa o dei calzini. Il peso, che dovrebbe essere di circa 50 grammi per occhio, calma e rallenta la frequenza cardiaca. La mattina, poco dopo il risveglio quando la mente è ancora tranquilla, e la sera, prima di andare a dormire, sono i momenti ideali per praticare. Il viso si rilassa un respiro dopo l'altro, e la schiena, magari un po' stressata dalle numerose ore davanti allo schermo del pc o in piedi, si distende e si allunga, mentre scorrono i minuti di tenuta passiva delle posizioni.

Roman Manshin @Unsplash

YOGA NIDRA

Il restorative non è l'unico stile di yoga caratterizzato da una pratica statica e meditativa. Per addormentarsi con più facilità e ridurre i risvegli notturni, c'è lo yoga nidra, una tecnica millenaria che induce uno stato di rilassamento profondo, una via intermedia tra veglia e sonno. Attraverso la voce dell'insegnante, esercizi di respirazione, visualizzazione (che consiste nel creare immagini mentali guidate per stimolare la mente subconscia) e consapevolezza corporea (una tecnica è il cosiddetto "body scan"), lo yoga nidra aiuta ad alleviare l'ansia. Una sessione di 45 minuti offre benefici paragonabili a circa 3 ore di sonno profondo. Durante la pratica il partecipante si sdraia in posizione comoda, spesso in shavasana, ancora meglio se accompagnata da un bagno sonoro, un'esperienza immersiva dove sette campane di cristallo riproducono la vibrazione del suono OM e favoriscono la meditazione. Rispetto al restorative yoga non si utilizza nessun tipo di supporto: l'obiettivo, infatti, non è eliminare la tensione fisica (e di conseguenza quella emotiva), ma il fine ultimo è il rilassamento. Le sue origini affondano nella tradizione tantrica indiana, codificata a metà Novecento, ma non stupisce che la pratica abbia conquistato anche la scienza occidentale: nel 2022 uno studio della rivista svizzera *Frontiers in Neurology* ha rilevato un aumento delle onde cerebrali delta, le stesse associate al sonno più profondo, già dopo due settimane di pratica costante. È anche il principio alla base dell'NSDR (Non-Sleep Deep Rest), la tecnica di recupero mentale resa popolare da Andrew Huberman, uno neuroscienziato della Stanford University School of Medicine, che la definisce uno degli strumenti più efficaci per ricaricare le energie senza bisogno di caffeina.

YIN YOGA

Un'altra pratica lenta è lo yin yoga, dove si lavora sul tessuto connettivo profondo (la cosiddetta fascia) che avvolge muscoli, ossa e organi, favorendone l'allungamento, e sui meridiani energetici, canali dove scorre l'energia vitale secondo i principi della medicina tradizionale cinese. Anche qui, le pose sono semplici, si raggiungono in modo spontaneo, con dolcezza, senza sentire dolore ma una sorta di resistenza dolce a cui il corpo pian piano impara ad abbandonarsi, in una sorta di equilibrio tra tensione e rilassamento, utilizzando il respiro come un mantra, per poi mantenerle da 1 a 5 minuti, al massimo (meno a lungo quindi rispetto al restorative yoga). Questo leggero carico sui tessuti, mantenuto nel tempo, favorisce anche la produzione di collagene, un toccasana per la salute delle articolazioni. Una ricerca pubblicata sulla rivista scientifica statunitense *Plos One* ha osservato anche che, dopo sole cinque settimane di pratica regolare, migliora la qualità del sonno e si abbassano i livelli di ansia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Yoga retreat in quota

Se l'autunno ti mette voglia di rallentare, per cercare un'immersione più profonda puoi prenotare uno yoga retreat: il NaturHotel Lüsnerhof di Luson (Bz) li organizza fino a fine ottobre, nello splendido scenario dei boschi dorati del foliage altoatesino. Nella panoramica Shala dell'hotel si alternano insegnanti internazionali specializzati anche in yin yoga e l'ultimo appuntamento della stagione, dal 22 al 26 ottobre, è con Giulia Di Benedetto, fondatrice di Mango Yoga Collective (naturhotel.it).

Onclusive

Tutti i diritti riservati

https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/