



## Lo yoga come terapia

*“Bisogna raggiungere l’equilibrio tra il non attaccamento alla realtà esteriore e una sana preoccupazione per la nostra situazione attuale. Finché si è centrati in questo corpo bisogna prendersene cura in modo giudizioso. Anche a livello spirituale, è importante prendere delle ragionevoli precauzioni fisiche: una dieta appropriata, un’adeguata attività fisica, l’aria fresca e la luce del sole, sono tutti elementi necessari per un’esistenza equilibrata. Fa comunque che sia Dio e non il cibo la tua religione. Chi segue le mode passeggiere finisce per indebolire il proprio organismo, perché dipende in modo eccessivo dai principi dietetici. –Oh, si lamentano queste persone,- oggi non ho mangiato il mio avocado, mi sento la spina dorsale debole!- Preoccuparsi di questioni secondarie non fa che indebolire la forza di volontà, e così queste persone diventano degli smidollati nei confronti della vita! Scegli e basati su una dieta vegetariana equilibrata e non pensarci più.”*

*Paramahansa Yogananda*

Mai come oggi c’è bisogno di intraprendere un nuovo corso di vita che ci permetta di uscire dallo stato di addormentamento cronico inconsapevole nel quale tutta l’umanità è immersa. Uno su mille mi cerca, dice Krishna, e su questi solo uno su mille mi trova. Tutti siamo immersi in un sogno cosmico e continuiamo anno dopo anno a vivere la nostra vita di abitudini amene e inconsapevolezza senza chiederci mai che senso ha tutto questo. Cosa sono veramente io? Esiste un modo di vivere più alto? Esiste veramente Dio?

Ma per uscire dalla nebbia mentale c’è bisogno prima di riacquisire quello stato di salute olistico dal quale non possiamo prescindere se vogliamo proseguire nella nostra ricerca spirituale e lo Yoga ci offre degli strumenti formidabili per arrivare a questo.

La maggior parte delle malattie che affliggono l’umanità oggi ha origine psicosomatica e sono figlie di uno stato di non armonia con le leggi dell’universo, con la vita e alla fine con noi stessi. Per recuperare lo stato di salute e benessere che ci spetta come figli dell’Universo, è necessario recuperare quest’armonia perduta e tornare a riconsiderare il nostro stile di vita e le nostre credenze.

Lo Yoga si riferisce alla terapia come **Chikitsa**, che significa agire contro la malattia. La malattia nello Yoga viene definita col termine **duhkha**, che significa dolore, e indica una condizione di disagio, di costrizione mentale, di circostanze non favorevoli, e può manifestarsi in molti modi, tra la depressione e la rabbia. Il contrario è **sukha**, in sanscrito piacere, e nella sua ottava più alta **Ananda** (Beatitudine), quando si ha una sensazione di espansione mentale, di leggerezza e libertà. Questi due stati si susseguono continuamente e molte volte nel corso di una vita. In relazione ai tre guna, lo stato di sattva è quello in cui c’è la maggior percentuale di sukha, e le sensazioni di leggerezza, gioia e appagamento che caratterizzano lo stato sattvico, implicano una naturale assenza di duhkha. Eliminare completamente duhkha dalla propria vita è l’obiettivo, in un modo o nell’altro di ogni essere umano, che questo avvenga in modo cosciente o no. Il problema è che pochi sanno come fare, e si volgono ai piaceri esterni per ricercare quell’appagamento che, solo, può essere ritrovato dentro il nostro Sé più profondo e che viene definito dai Maestri come Sat-chit-ananda (esistenza, coscienza e beatitudine, o come ha detto Yogananda: sempre esistente, sempre cosciente sempre nuova beatitudine). Patanjali ci dice che si può raggiungere uno stato sattvico permanente, e descrive i passi e i metodi per arrivare a questo (totale assenza di duhkha), e lo fa attraverso il sistema degli otto rami (Ashtanga Yoga) e numerose altre tecniche che costituiscono un aiuto prezioso per chiunque voglia arrivare allo stato di equilibrio. Nella persona ordinaria, la connessione tra mente e corpo è molto sentita, e qualunque disturbo alla struttura fisica o alla funzionalità corporea viene percepito come un disagio anche a livello mentale. In presenza di una malattia fisica non riusciamo a rimanere mentalmente sereni, e quanto meno a meditare. Di conseguenza possiamo affermare che il nostro benessere mentale è molto condizionato dal benessere fisico. La pratica dello Yoga per



raggiungere la libertà mentale e spirituale richiede un corpo in buona salute. La terapia consiste nel ripristinare l'equilibrio nelle qualità e nelle funzioni del corpo e nella connessione tra corpo e mente.

Possiamo osservare che, nonostante siamo sottoposti fin dal momento della nascita a ripetuti e diversi stati di malattia, c'è comunque continuamente al lavoro dentro di noi un potere invisibile che tende verso la guarigione e la reintegrazione. Possiamo quindi dire che la guarigione è un dono naturale che esiste potenzialmente in ognuno, e che, nelle giuste condizioni, tende a mantenere il nostro sistema in uno stato di equilibrio e salute.

Nello yoga terapia possiamo individuare 4 componenti: il medico, il paziente, la cura e l'operatore.

- La Coscienza cosmica è il medico.
- L'allievo è il paziente.
- Le asana, il pranayama, la meditazione, una dieta equilibrata e il giusto atteggiamento mentale sono la cura.
- L'insegnante yoga è l'operatore.

Yogananda diceva che la guarigione dipende dal potere del guaritore e dalla ricettività del paziente. Si può aumentare questa ricettività aprendo il cuore a Dio e facendo gli altri passi semplici che verranno spiegati più avanti. Molto utile anche porsi la domanda: "Come posso esercitare e applicare energia positiva in questa situazione?" Abbiamo inoltre diverse tecniche da utilizzare e combinare tra loro per ottenere il massimo dei risultati:

Le asana, il pranayama, la meditazione, una corretta alimentazione, lo studio degli Yoga sutra e delle scritture, e un atteggiamento mentale positivo e di fiducia, il giusto riposo. Essi vengono raccomandati ai pazienti in base alla loro malattia, alle loro condizioni fisiche e alla loro apertura mentale.

Lo Yoga classifica le malattie che affliggono il corpo e la mente in 3 categorie:

- 1) **Le malattie autoinflitte**, che si verificano quando si trascura o si abusa del proprio corpo.
- 2) **Le malattie congenite** presenti dalla nascita.
- 3) **Le malattie causate da uno squilibrio dei 3 dosha** e di conseguenza dei 5 elementi.

Lo yoga può curare tutte e tre le categorie, ma l'efficacia della cura dipende dal tipo e dallo stadio della malattia, dalla costituzione del paziente, dalla sua predisposizione mentale e dalla fiducia nella cura.

Lo yoga svolge un'azione di:

- **Prevenzione.** Aiuta quindi a mantenere uno stato di equilibrio utile a prevenire la malattia.
- **Cura.** Permette di curare gli squilibri e la malattia, ristabilendo lo stato di equilibrio.
- **Mantenimento.** Svolge un'azione di mantenimento dello stato di equilibrio e salute armonica.

A parte condizioni genetiche e karmiche particolari (ma anche qui se andiamo a fondo), lo stato di malattia è prodotto da uno squilibrio energetico che impedisce al prana di fluire in determinate aree del corpo. Questo stato di squilibrio, porta man mano a dei veri e propri blocchi energetici che sfociano nei sintomi della malattia. A livello più sottile, questi blocchi derivano da un cattivo funzionamento di chitta (mente nel suo senso più ampio), squilibri o stati emozionali negativi molto intensi o meno intensi ma che perdurano nell'arco del tempo e si riflettono come blocchi energetici a livello dei chakra connessi con quel tipo di emozione, i quali, a loro volta, inviano segnali sintomatologici a livello delle parti del corpo ad essi annessi. Lo schema potrebbe essere riassunto così:

<b>Coscienza</b>	<b>Campo/corpo energetico</b>	<b>Corpo fisico</b>
<b>Squilibrio</b>	<b>Blocco energetico</b>	<b>Sintomo</b>



Un esempio può essere uno stato di paura e insicurezza lavorativa e/o economica, che diventa uno squilibrio energetico a livello del primo chakra, e che può sfociare col tempo a dolori o problematiche relative a ginocchia, anche o comunque arti inferiori.

Abbiamo diversi modi con cui arrivare alla guarigione. Si può lavorare sul sintomo per rimuoverlo, ma questo generalmente dà solo un sollievo temporaneo. Si può lavorare sul sistema energetico, che, agendo da ponte può influenzare in modo positivo gli altri due, ed è quello che fanno principalmente asana e pranayama, con la consapevolezza che per rimuovere la causa della malattia bisogna lavorare anche a livello della coscienza per capire cosa ha messo in moto il meccanismo.

### **Asana**

Il procedimento dello yoga terapia si fonda sulla selezione di determinate asana che vadano a comprimere e ad estendere alcune parti del corpo, rilassandone altre. In linea generale, è bene lavorare con delle sequenze complete, enfatizzando la tenuta e l'esecuzione delle asana che sono di maggiore aiuto nel caso specifico. Il principio è quello di lavorare sempre sull'insieme, e non solo sul particolare, prendendo in considerazione il nostro sistema corpo/mente come un insieme armonico, nel quale ogni singola parte è collegata e funzionale al tutto e che il funzionamento di ogni parte condiziona il buon funzionamento dell'insieme e viceversa. Altro principio è quello di lavorare intorno alla parte colpita, risanando e riequilibrando la sua periferia, per poter poi andar col tempo direttamente sul posto. Anche nel caso di menomazioni gravi o congenite, dove le asana non possono produrre un pieno recupero, esse danno comunque sollievo alla sofferenza prodotta dalla malattia. Questo avviene grazie a una aumentata fiducia in se stessi, e a un innalzamento naturale della soglia del dolore e della resistenza. Irrorando le varie parti del corpo di sangue e ripristinandone la circolazione nel modo più efficiente, con le asana andiamo a produrre un vero e proprio lavaggio delle aree che trattiamo, nutrendole e purificandole. La linfa scorre efficientemente e il sistema immunitario funziona meglio, e a livello sottile, i vari chakra sono stimolati e il prana scorre in modo equilibrato in ogni nadi, portando vita in ogni cellula. Secondo lo Yoga, la maggior parte delle malattie nasce da un cattivo funzionamento dell'apparato digerente e dei suoi organi, che induce a un accumulo e conseguente assorbimento di ama (tossine) nel sistema. Gli organi interni dell'addome sono compressi e massaggiati profondamente durante la pratica delle asana, del pranayama e di bandha, il che produce un vero e proprio lavaggio purificante e decongestionante per questi organi, le tossine vengono eliminate e l'intero sistema digerente comincia a funzionare efficientemente. Da sottolineare il valore delle asana di inversione, che, oltre a regolarizzare le principali ghiandole endocrine (ipofisi e tiroide in particolare), fanno un lavoro particolare sugli organi interni dell'addome che, durante la vita di tutti i giorni, subiscono un vero e proprio "ammassamento" dovuto alla stazione eretta, seduta e allo stile di vita molte volte sedentaria. In sirsasana e sarvangasana, gli organi interni vengono rovesciati e quindi "dis-ammassati", ricevendo un massaggio eccezionale dalla respirazione profonda eseguita durante il mantenimento di tali asana, rigenerandosi e ritornando letteralmente a nuova vita. In queste asana, agni (la fiamma interna che purifica e che è sempre rivolta verso l'alto) si trova più in alto rispetto al basso addome, sede delle impurità e di conseguenza la sua fiamma è costantemente rivolta verso di esse, bruciandole.

Altro elemento dello Yoga come terapia da considerare, è che può aiutare in 2 direzioni, verso *Langhana* (contrazione) e *Brahmana* (Espansione). Tutte le asana di piegamento in avanti o una qualche contrazione, ma anche l'espirazione sono Langhana, mentre tutto ciò che porta ad espandersi, come i backbendings, un'ampia torsione, l'inspirazione sono Brahmana. Un esempio classico di movimento terapeutico verso langhana è dato dal trattamento dell'obesità, in cui andiamo a ridurre cibo, sale, e a lavorare intensamente sul corpo con molti forward bendings e pranayama con enfasi su rechaka allo scopo di ridurre il grasso corporeo. In caso di persone sottopeso, si fa il lavoro opposto, verso brahmana aumentando gradualmente il cibo, con enfasi su puraka pranayama e più riposo.

Con lo Yoga generalmente non andiamo a trattare emergenze o traumi come ad esempio attacchi cardiaci, svenimenti, fratture, febbri alte, etc. lo Yoga è un processo di recupero, mantenimento e miglioramento dalla malattia al perfetto equilibrio che si basa soprattutto su asana/neti e prana/neti. Esso richiede pazienza, perseveranza, disciplina e una buona quantità di fede. Altra cosa da sottolineare è che non si possono garantire risultati specifici, poiché ogni singola



situazione è diversa da un'altra e ognuna è unicamente complessa. Un buon insegnante non promette miracoli, ma si prenderà cura dell'allievo e farà del suo meglio.

Altro consiglio importante che dava sempre Yogananda è quello di mantenere sempre la spina dorsale eretta.

## **Pranayama**

Con il passare degli anni il pranayama diventa man mano l'elemento più importante per mantenere il corpo e soprattutto la mente in condizioni eccellenti, aumentando notevolmente la longevità. Esso può essere praticato da **chiunque**, con risultati eccellenti. Anche chi per motivi gravi di malattia e infermità non può fare altro, potrà sempre fare delle respirazioni profonde yogiche senza kumbhaka e lavorando semplicemente su puraka e rechaka, con delle profonde inspirazioni ed espirazioni da seduti o anche da sdraiati. Il pranayama, come le asana sarà adattato alla persona, prendendo in considerazione età, condizione psicofisica, costituzione individuale (prakriti) e stagione. Anche gli esercizi di ricarica/Yogoda, sono da considerarsi una forma di pranayama puro, che va a lavorare direttamente sui tessuti, ricaricandoli di prana di "prima mano", tonificando, purificando e riequilibrando col tempo i tessuti a livello del corpo fisico e astrale, rendendo i nostri veicoli vibranti di energia cristallina. Essi possono essere un aiuto e un complemento prezioso alle asana nella terapia, e come il pranayama, possono essere adattati a ogni individuo e praticati da tutti.

Il Kriya pranayama è sicuramente il sistema più importante, profondo ed efficace per raggiungere e mantenere una salute eccellente. Esso permette di ossigenare il sistema ed eliminare l'ossido di carbonio, rallentare il decadimento biologico, magnetizzare la spina dorsale e di arrivare al risveglio spirituale grazie alla lenta ma graduale, inesorabile "cottura" dei vari samskara, o memorie karmiche installate a livello sottile nella spina dorsale astrale. Sono queste memorie che oscurano la nostra consapevolezza e non ci permettono di realizzare la nostra vera natura. Praticando il Kriya pranayama si purificherà sempre più il nostro sistema karmico fino a portarci allo stato di "Zero", in cui la nostra coscienza sarà come uno specchio lindo che riflette perfettamente il Divino.

## **Giusta alimentazione**

L'alimentazione rappresenta un fattore cruciale nella terapia se pensiamo che il cibo nutre il corpo, diventando parte di esso, influenzando profondamente anche la mente. Tradizionalmente nello Yoga il cibo viene classificato in tre categorie:

1. **Cibo sattvico:** Cereali integrali (grano, orzo, riso, avena, kamut, quinoa, etc.), legumi, noci (mandorle, nocciole, noci, etc.), semi, frutta fresca e succhi naturali, frutta secca non trattata, verdure e vegetali crudi o cotti poco al vapore, tè di erbe, miele, sciroppo d'acero, zucchero grezzo non processato, latte, burro, ghee, formaggio fresco e yogurt (con moderazione e da allevamenti etici che utilizzano agricoltura biologica). Il latte andrebbe bevuto da solo e lontano dai pasti.  
Il cibo sattvico, puro, incrementa la vitalità, l'energia, il vigore e la gioia. Rende la mente chiara, pura e calma, promuovendo una attitudine pacifica e meditativa. Dovrebbe essere il più naturale possibile, integrale, di stagione e non trattato.
2. **Cibo rajastico:** Cipolle, aglio, peperoncino, zucchero e cereali raffinati, cibi altamente stagionati, tutto ciò che è molto piccante, amaro, aspro e salato. Spezie, caffè, tè, tabacco e tutti i tipi di stimolanti.  
Il cibo rajastico stimola eccessivamente il corpo e la mente, aumentando il calore nel sistema. Stimola le passioni ed eccita la mente, portandola lontano dall'equilibrio. Accentua rabbia, lussuria, avidità, egoismo e violenza. Irrita le membrane degli intestini, squilibrando il sistema digerente.
3. **Cibo tamasico:**  
Carne, pesce, uova, alcool, aceto, funghi, aglio, cibo in scatola, fermentato, sporco, bruciato, molto cotto, fritto, decomposto, con conservanti.



Questo cibo rende pesanti, inerti e pigri, e annebbia la mente, rendendola incline a rabbia e pensieri impuri. Eliminare questo tipo di cibo è la prima scelta che bisogna fare se si vuole migliorare la qualità della propria vita.

Naturalmente l'alimentazione yogica si baserà soprattutto su alimenti sattvici, riducendo i rajasici ed eliminando i tamasici. Dovrà anche tenere conto di età, condizione, costituzione, lavoro e stagione. Ecco delle linee guida per mangiare in modo salutare:

- Rispetta il tuo cibo, comincia ogni pasto con una preghiera rendendo grazie per il cibo.
- Mangia in modo consapevole, estraendo il prana dal cibo mentre lo mastichi.
- Mantieni un atteggiamento pacifico durante i pasti. Se sei da solo osserva il silenzio. Se sei in compagnia di famiglia o amici, evita discussioni accese o di parlare di argomenti spiacevoli.
- Non mangiare cibi troppo freddi o caldi. Questo può ostacolare la digestione.
- Evita di mischiare troppi cibi. Mangia moderatamente ciò che trovi piacevole. Una dieta semplice è la migliore.
- Mangia almeno una porzione di cibo crudo a ogni pasto, per mantenere il tuo sangue alcalino.
- Cerca di non bere durante i pasti, per non diluire i succhi gastrici. Puoi bere una tisana di erbe calda un po' prima di mangiare.
- Mangia lentamente e mastica bene il tuo cibo.
- Mangia moderatamente, non sovraccaricare lo stomaco. Alzati da tavola quando hai ancora un po' di fame. Gli Yogi dicono di riempire metà dello stomaco con cibo, un quarto con liquido, e lasciare l'altro quarto libero per l'espansione dei gas.
- Mangia se possibile a orari fissi, non mangiare tra i pasti e non mangiare se non hai fame.
- Mangia meno cibo processato e raffinato possibile.
- La sera cerca di evitare pasta, riso e cibi pesanti.
- Mangia per vivere, non vivere per mangiare.
- Prova a sedere in Vajrasana per dieci minuti dopo i pasti, questo aiuta la digestione.
- Non diventare schiavo di cibo e bibite, e non fissarti troppo con la dieta. Scegli cibo naturale e semplice. Se pensi troppo al cibo, la tua coscienza resterà legata al corpo.
- Se necessario, puoi fare un giorno alla settimana di digiuno liquido, bevendo succhi di frutta e verdura fresca, o semplicemente acqua in abbondanza.
- Ricordati di Dio, che dimora in ogni cibo, il dispensatore di tutte le bontà. Ricordati di Lui ogni volta che mangi, e ringraziaLo prima e dopo ogni pasto.

### **Meditazione**

Patanjali nei suoi Yoga sutra e soprattutto in samadhi e sadhana pada, ci dà tantissimi spunti per superare gli ostacoli e la malattia ed arrivare allo stato di equilibrio ricordandoci fin dall'inizio che la chiave principale è "Yoga chitta vritti nirodha", ossia lo stato di Yoga, Samadhi, unione e armonia totale, accade nel momento in cui i vortici e i movimenti che avvengono abitualmente in chitta/contenuto mentale, vengono ridotti, pacificati, trascesi ed eventualmente annullati. La traduzione in positivo di questo passaggio potrebbe essere: "Lo Yoga è l'abilità di dirigere la mente verso un oggetto e mantenerla lì senza distrazioni". La mente tende sempre ad attaccarsi a qualcosa, tante volte in modo ossessivo, e questo è molte volte la causa delle malattie. Lavorare su questo, dirigendo la mente in una direzione diversa, e scollegarla da ciò che produce sofferenza e dolore (Dukha), può essere un ulteriore metodo di supporto alla guarigione e al benessere (Sukha). Ciò può essere fatto attraverso l'utilizzo di affermazioni abbinata al respiro durante la pratica delle asana e in altri momenti, con la ripetizione di mantra e canti, e con la meditazione profonda. Tutte cose che ci permettono di staccare la mente dal collegamento doloroso e creare nuovi link sattvici che man mano si radicheranno sempre più nella consapevolezza dell'allievo, prendendo il posto di quelli vecchi. Questo è solo un piccolo esempio, ma è importante per ogni insegnante o praticante dello Yoga, rileggere e studiare metodicamente i sutra, mettendo in pratica quotidianamente ciò che si è studiato. In questo modo si riuscirà a metabolizzare le



tantissime informazioni e consigli di enorme valore che Patanjali ci dà nel suo monumentale lavoro, e diventare come Patanjali stesso un buon medico di sé, ma anche sviluppare la capacità di aiutare gli altri.

La meditazione è lo strumento migliore per alleviare gli squilibri di chitta, e riportare la mente a uno stato di sukha. Anch'essa sarà consigliata a seconda delle caratteristiche di ogni persona, età, costituzione, condizione psicofisica, etc. Nella maggior parte dei casi si può introdurre il paziente alla pratica del mantra, non necessariamente sanscrito, anche una semplice parola o frase può costituire un buon mantra (es. Pace, Om Dio, Amore, Sono amore, etc). Si consiglia generalmente di cominciare con una decina di minuti, per poi arrivare a 20 minuti, al fine di sperimentare uno stato di maggior calma e centratura. Qui sarà la sensibilità del terapeuta a stabilire se si può introdurre subito la pratica della meditazione, o se rinviarla e cominciare solo con asana e pranayama. Da ricordare che non c'è bisogno che il paziente sia in grado di sedere in loto o a gambe incrociate per meditare, ma che può fare al nostro caso anche una comoda sedia.

Ci sono ormai tantissimi studi che affermano il valore della meditazione nella **riduzione dello stress, riequilibrare le secrezioni ormonali, migliorare la capacità di concentrazione, migliorare l'efficienza del sistema immunitario, rallentare i processi di invecchiamento cellulare e favorire uno stato di salute radiante.** (Per maggiori ragguagli sugli effetti della meditazione, vedi il Libro di Davis: La strada maestra per la meditazione, cap. 3)

### **Studio degli Yoga sutra e atteggiamento mentale positivo**

Lo studio dei primi due capitoli degli Yoga sutra può diventare parte importante della guarigione, se ci sono le condizioni giuste e l'apertura mentale da parte del paziente. Lo studio profondo di questo testo e la sua messa in pratica, può migliorare enormemente il senso etico e la capacità di rapportarsi con la vita, e quindi anche l'efficienza personale. Da prendere in considerazione soprattutto, a questo scopo, lo studio degli 8 rami (ashtanga), la teoria dei klesha, e l'importanza di pratica e distacco (abhyasa e vairagya). Anche la pratica delle affermazioni e della visualizzazione creativa possono aiutare molto a inserire nella coscienza del paziente nuovi circuiti di pensiero e convinzioni che prenderanno il posto dei vecchi schemi deleteri. A questo scopo, si possono formulare delle affermazioni ad hoc, che abbiano le caratteristiche di essere nel presente e positive e ripeterle diverse volte dopo la meditazione, ma volendo anche durante la giornata, dapprima ad alta voce, poi sussurrandole, e poi mentalmente. Si può utilizzare allo stesso modo anche la visualizzazione creativa alla fine della meditazione, "vedendosi" già come vorremmo essere, e immaginando lo stato d'animo, il feeling che avremmo una volta raggiunto il cambiamento.

Es: "Io sono un essere spirituale che dimora nella perfezione e completezza di Dio. Sono consapevole della mia unità con Dio, che tutto è perfetto nella mia vita e che ogni cosa mi viene data per il mio massimo bene."

Da considerare per il nostro lavoro anche la dieta magnetica mentale di Yogananda (Si riferisce ai pensieri che hai, così come quelli che ricevi dalle persone e ambienti che frequenti):

I pensieri pacifici e amici pacifici producono una mente salutare e magnetica; Osserva la moderazione e l'autocontrollo; Godi solo della compagnia di persone positive e ispiranti (considera anche i media come parte della tua compagnia); Coltiva pensieri buoni e gentili verso te stesso e gli altri; Esercitati a creare e distruggere abitudini a volontà; Sviluppa l'introspezione e l'autoanalisi; Cambia le circostanze della tua vita cambiando i tuoi pensieri (le affermazioni sono di grande utilità per quest'obiettivo). Sviluppa la tua forza di volontà; Sii volenteroso e pronto ad affrontare le sfide della vita: "Di Sì alla vita!"; Impara ad agire più dal cuore che dalla mente logica; Fai qualcosa di creativo che costituisca una sfida ogni giorno; Servi Dio negli altri; Vivi in modo supercosciente.

### **Giusto riposo.**

Dormire da 5 a 8 ore per notte, a seconda della propria costituzione è molto importante per permettere al nostro sistema di rigenerarsi. Può essere utile anche eseguire savasana 1/2 volte al giorno o comunque riposare 10/20 minuti nel pomeriggio.



I migliori risultati si avranno se si potrà abbinare tutti gli elementi sopra esposti in un tutt'uno armonico, ma qualora non fosse possibile, ricordiamoci che asana e pranayama sono due strumenti che possiamo utilizzare con tutti fin dall'inizio con risultati a volte anche spettacolari, quindi da utilizzare comunque anche con chi non vuole all'inizio cambiare dieta e non vuole meditare. I cambiamenti avverranno col tempo e naturalmente, questo è il potere enorme di queste pratiche.

Namastè