

Un viaggio dentro se stessi: la vacanza che non ti aspetti

Pubblicato: Mercoledì 17 Luglio 2024



Dopo i mesi delle attività condivise è tempo di **pausa anche per la ASD Yoga Il Tamarindo di Castelvecchana**, affiliata alla Uisp. Tutti vogliamo rigenerarci nel **periodo estivo**, ma a volte lo **stress** invade anche questo tempo, tenace come un'ombra.

La sensazione di essere **sotto pressione, le tensioni** e il respiro corto, sono ancora qui. Il fenomeno è diffuso ad ogni età. Di **stress soffrono nove persone su dieci**, con pesanti ricadute sulla salute fisica e mentale, sulla qualità della vita e delle relazioni.

A complicare il quadro **l'iperconnessione** ai *device* elettronici, che sta generando fenomeni di **dipendenza, perdita di concentrazione, insonnia** e, se questo ancora non ci basta, modificazioni fisiche e posturali importanti.

Come **ritrovare benessere e serenità** in questo mare in tempesta?

Se non vogliamo separarci dai nostri smartphone per valide ragioni e non rinunciamo alla nostra dose quotidiana di apprensione, perché non rigenerarci con un **viaggio di esplorazione davvero speciale?**

Un viaggio **inclusivo**, adatto anche a chi passerà l'estate al lavoro, tra le mura di casa o forse in un letto in ospedale. Evidentemente anche i saggi di ogni tempo e paese hanno avuto i loro problemi, tanto da cercare soluzioni con memorabili **viaggi nei territori dell'interiorità**.

Alla fine tutti hanno concordato su un punto: **l'origine dei nostri guai**, incluso lo stress ed ogni genere di preoccupazione, **non sta sempre nelle circostanze esterne**, che tentiamo di controllare e modificare con scarsi risultati, bensì **in noi stessi**.

Se le cose stanno così, **non dobbiamo andare lontano per rilassarci**. Possiamo partire alla ricerca del segreto della serenità proprio dove sta di casa: **nel nostro territorio interiore**.

Ma come si fa? Per incamminarci, possiamo iniziare con **tre semplici esperimenti**. In primo luogo, **rallentiamo**. Le sensazioni sono nel presente. Correndo non sentiamo cosa sta accadendo nel nostro corpo e nella nostra mente. Poi **osserviamo con curiosità il respiro**, ora e anche in altri momenti della giornata. Terzo consiglio: chiediamoci ogni tanto **“come mi sento in questo preciso momento?”**.

È un **vero peccato confondere lo Yoga con una sequenza di strani esercizi** adatti a pochi. **Liberandoci da questi luoghi comuni**, potremmo trovare in questa disciplina una **mappa per l'esplorazione di noi stessi**.

Per fare scoperte straordinarie non ci serve altro che il **corpo** che abbiamo in dotazione, il nostro **respiro** e la nostra **attenzione**.

Con questi mezzi le pratiche Yoga ci allenano ad abitare il presente, dove le inquietudini per il futuro si polverizzano. Sul sito www.luciavoltayoga.it si trovano altri spunti utili.

Buone vacanze e buon viaggio.

Lucia Volta, Associazione Yoga Il Tamarindo

di A cura di UISP Varese