



***IL MATTINO***  
Ha l'oro in bocca

*Inizia bene la giornata  
e il mondo sarà tuo!*

*di Mario Longhin*



**CRESCERE** / YOGA  
per saperne di più: [www.spineyoga.it](http://www.spineyoga.it)

**O**gni mattina, quando ci si sveglia, ancor prima di aprire gli occhi riaffiora la percezione di se stessi e della propria individualità, del corpo che si desta, del respiro, dei pensieri che si mettono in moto: la vita si prepara a danzare nuovamente sullo schermo del mondo dopo la pausa notturna, dove tutto è temporaneamente scomparso per poi magicamente riemergere.

Ogni giorno è teatro di una nuova esperienza da vivere pienamente in ogni sua sfumatura.

**Ciascun giorno può essere il miglior giorno della settimana** se ogni situazione diventa una preziosa opportunità per imparare, per conoscere meglio se stessi e gli altri, per migliorare le relazioni personali, professionali e realizzare con pacatezza i propri obiettivi. Per fare tutto questo servono una grande energia e un solido equilibrio interiore.



### Com'è la nostra giornata?

La giornata di ogni persona è formata da un insieme di **abitudini** che diventano nel tempo parte di una routine automatica che condiziona il corpo, i pensieri, le emozioni, il comportamento ed il carattere.

**Dalla qualità di questa routine dipendono la salute, la ricchezza, le relazioni e la felicità.**

Il mattino rappresenta la nostra miniera d'oro cui attingere per iniziare bene la giornata e il segreto perché rimanga tale consiste nel trasformare le abitudini negative o dannose in strumenti di successo.

Lo Yoga ci offre la chiave per sviluppare il potenziale interiore e utilizzarlo in modo consapevole.

### Il nuovo rito del mattino

- Appena svegli recitiamo mentalmente un **mantra** o **una frase che ispiri e motivi**. I primi pensieri sono molto potenti e in grado di influenzare l'intera giornata.

- L'igiene personale serve per mantenere sano il corpo e la mente, purificarlo dalle tossine e risvegliare l'energia vitale. Alla doccia mattutina (meglio se di contrasto) e all'igiene orale aggiungiamo quindi **la pulizia della lingua** e **il lavaggio del naso, la spazzolatura** (per eliminare le cellule morte, massaggiamo la pelle, stimoliamo i muscoli e il sistema nervoso) e **l'automassaggio con olio** (per nutrire la pelle, i tessuti e le articolazioni). Queste operazioni richiederanno tra i 15 e i 30 minuti.

- **Esercizio fisico: Suryanamaskar. Il Saluto al sole** è un esercizio elegante, semplice ma non banale, ideale per iniziare bene la giornata.

Riscalda il corpo in modo armonioso, genera un ottimo benessere psicofisico e facilita la meditazione sul sole, fonte di energia e di vita. *Suryanamaskar* è una pratica dinamica composta da una serie di posizioni di Hatha Yoga (solitamente 12) da ripetere in cicli di 6 o 12 volte.

**La pratica del Saluto al sole flette e allunga la colonna vertebrale in modo alternato**, aiuta a sciogliere tutte le articolazioni, tonifica i muscoli superficiali e profondi, massaggia gli organi interni, favorisce la respirazione polmonare e l'armonia tra inspiro



ed espiro, attiva la circolazione sanguigna e linfatica, stimola i centri energetici e la concentrazione, promuove l'armonia tra corpo e mente. *Suryanamaskar*, secondo la tradizione, va praticato all'alba, se possibile all'aria aperta, rivolti verso il sole, a stomaco vuoto. Può essere preceduto da esercizi preparatori per riscaldare la colonna vertebrale ed i muscoli (es. il movimento del gatto-mucca/*Marjariasana-Bitilasana*),

mentre dopo l'esecuzione è consigliabile dedicare alcuni minuti al rilassamento.

- Dopo il rilassamento vanno equilibrate le correnti vitali con **Nadi Sodhana Pranayama**, la respirazione a narici alternate o **Savritti Pranayama**, la respirazione ritmata (5').
- Va scelta infine una posizione meditativa. Si concentra la mente per

qualche minuto sulla visualizzazione degli obiettivi del giorno ripetendo il seguente mantra a bassa voce per 20 volte:

*"Di giorno in giorno, da tutti i punti di vista, la mia vita va di bene in meglio"* cit. Couè (5').

- Ultima, ma non meno importante, una sana e gioiosa colazione.

*A questo punto il mondo vi aspetta, e vi accoglierà a braccia aperte. \**

GUARDA  
VIDEO  
APPROFONDIMENTO  
SURYANAMASKAR  
(SALUTO AL SOLE)



APPROFONDIMENTO

