

Attacchi. di panico

UNA DELLE PIÙ FREQUENTI
PSICOPATOLOGIE DELLA VITA QUOTIDIANA

di Paola Porta Casucci
www.iyengaryogafirenze.it
illustrazioni di Eloisa Scichilone

L'attacco di panico è considerato un episodio di breve durata e grande intensità, caratterizzato da una improvvisa e intensa paura accompagnata da una serie di sintomi fisici e psichici caratteristici, come palpitazioni, sudorazione, tremore, dolore al petto, nausea, vertigini, paura di morire o di impazzire, brividi o vampate di calore. La persona che ha vissuto un attacco di panico spesso sviluppa la paura che esso possa ripetersi in qualsiasi momento. Cerca allora di evitare tutte le situazioni potenzialmente ansiogene, vive in uno stato di allerta e di costante preoccupazione, creando la caratteristica "paura della paura". **Questa paura alimenta lo stato d'ansia**, che a sua volta rinnova la paura, determinando quello che viene chiamato "circolo vizioso di mantenimento". La mente si offusca e le paure più profonde prendono il sopravvento. L'esperienza dell'attacco di panico rappresenta un evento emotivo e psichico molto intenso e lascia la persona con la sensazione di essere debole, stanca e confusa.

Esperti insegnanti
certificati di IYENGAR® YOGA
illustreranno sequenze
per migliorare la capacità
di guarigione di comuni disturbi
e problemi di salute.
Trova un insegnante
nella tua zona sul sito
www.iyengaryoga.it

Liberare il diaframma

L'attacco di panico spesso richiede il parere di un medico specialista. In un recente studio alcuni ricercatori (Streeter et al., Effects of Yoga versus Walking on Mood, Anxiety and Brain GABA Levels: a Randomized Controlled MRS Study, in Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16, 2010, pp.1145-1152) hanno dimostrato che praticare Yoga secondo il metodo Iyengar modifica alcuni fattori chimici nella regione talamica del cervello, alleviando i sintomi ansiosi e migliorando il tono dell'umore. Le tensioni fisiche e mentali procurano stress al corpo e alla mente indebolendo il sistema nervoso ed esaurendo le energie vitali dell'individuo. Il diaframma, sede dell'intelligenza del cuore e finestra dell'anima, diventa contratto e rigido. **La pratica Iyengar Yoga, aumentando il flusso del sangue verso le cellule nervose aiuta a distendere i nervi che sono il ponte fra il corpo fisiologico e quello psicologico** e a rendere elastico e rilassato il diaframma.



LA SEQUENZA

La sequenza che segue include alcune posizioni che, basandosi su estensioni in avanti con la testa appoggiata ad un supporto, acquistano, calmano

e rilassano la mente e il sistema nervoso e altre che, aprendo e creando spazio nel torace, aiutano a risvegliare la fiducia in se stessi donando coraggio, energia e sicurezza.



PRATICA

1 Uttanasana con la testa supportata

Piedi alla larghezza delle anche, a trenta centimetri dalla parete, bacino al muro. Ruotare il bacino in avanti e appoggiare la fronte sul cuscino con le braccia incrociate. Rimanere in questa posizione per due minuti aiuta a rilassare il corpo e acquistare la mente

2 Prasarita Padottanasana con la testa supportata

Piedi paralleli alla larghezza di 1 m e 20; espirare e, ruotando il bacino in avanti e mantenendo la schiena estesa, portare le mani in linea con i piedi sotto le spalle con le dita rivolte in avanti. Inspirare e con l'espirazione portare la testa sul mattone. Mantenere per due minuti. Calma il corpo e la mente aumentando la fiducia in se stessi

3 Adho Mukha Svanasana con la testa supportata

Piedi alla larghezza delle anche, ruotare il bacino e piegando leggermente le ginocchia portare le mani per terra alla larghezza delle spalle. Un piede per volta portare i piedi indietro in linea con le mani alla larghezza delle anche, estendere le gambe e sollevare le natiche. Espirare e portare la testa sul mattone. Rimanere per due minuti. Aiuta a raggiungere uno stato di equilibrio e quietare le emozioni.



4 Dwi Pada Viparita Dandasana con la sedia

Sedere sulla sedia. Con le gambe piegate sdraiarsi e aprire il torace. Stirare le gambe, testa sul supporto. Mantenere per cinque minuti. L'espansione del torace accresce la positività nel corpo e calma la mente.

5 Janu Sirsasana con la testa supportata

Sistemare un panchetto e sedere in Dandasana. Piegare la gamba e portare il tallone vicino all'inguine. Ruotare il bacino in avanti e portare la testa e le braccia sul panchetto. Rimanere due minuti per lato. Attiva anahata chakra, il chakra del cuore.



6 Supta Baddha Konasana

Sedere davanti ad un bolster in Baddha Konasana, mattoni sotto le cosce. Portando i gomiti per terra distendere la schiena e la testa sul cuscino. Tenere gli occhi aperti ma quieti. Rimanere per cinque minuti. Calma ed energizza il corpo e la mente.



7 Setu Bandha Saravangasana

Sedere sui bolster con le gambe piegate e distendere la schiena sui cuscini. Scivolare verso il pavimento fino a portare le spalle e la testa per terra. Allungare le gambe sul cuscino. Tenere gli occhi aperti ma quieti. Rimanere per cinque minuti. Dona equilibrio e stabilità alla mente.



8 Viparita Karani

Sedere sul lato del bolster, mani per terra, ginocchia sul petto. Portare il sacro e la schiena sul cuscino, spalle e testa per terra. Allungare le gambe. Tenere gli occhi aperti ma quieti. Rimanere per cinque minuti. Aumenta la fiducia e la positività.