



PRATICARE YOGA IN CASA. ECCO COME CREARE L'AMBIENTE E L'ATMOSFERA ADATTI

👤 Roberta Esposito 🕒 28 novembre 2017 📁 Medicina dell'habitat 👁 383 Views

Sono sempre più numerosi i seguaci dello **Yoga** (in Italia le persone che lo praticano sono circa un milione e duecentomila e le scuole riconosciute 830) e sempre di più vorrebbero crearsi in casa uno spazio dove rilassarsi e scaricare tutte le tensioni. Ma per allestire uno spazio dedicato in casa servono grandi metrature?

“Basta poco spazio: l'importante è attrezzarlo bene” dice **Laura Premoli**, che ha fatto di questa disciplina una filosofia di vita. Oltre a insegnare Yoga ha attrezzato la sua casa per praticare liberamente questa disciplina in tranquillità.

“Se non è disponibile una camera dedicata, si può semplicemente **ritagliare uno spazio in soggiorno**, l'importante è che sia confortevole. Naturalmente non devono mancare il tappetino, un mattoncino e un paio di coperte”. Bisogna scegliere un luogo silenzioso, possibilmente con una finestra, la luce naturale e una bella vista, facilitano il contatto con la natura, ma se siamo in un appartamento di città si può comunque creare un ambiente sereno e tranquillo con delle belle tende in tessuto naturale e una buona illuminazione.

Materiali naturali per chi decide di praticare lo yoga in casa

La pavimentazione, le pareti e l'illuminazione devono tenere in considerazione le esigenze di chi partecipa. Cosa scegliere?

“Il pavimento migliore è il legno perché è antiscivolo, è un materiale confortevole e caldo al tatto”, risponde Laura.

In commercio ci sono parquet di **Cirmolo**, questo legno ha un potere rilassante e allontana lo stress. Il pino cembro non va trattato perché solo al naturale riesce a sprigionare le sue essenze peculiari e profumatissime.

“Lo Yoga, del resto, si pratica a piedi nudi, quindi è meglio evitare materiali freddi e quando proprio non è possibile avere il legno, allora si usano i **tappeti di fibra naturale**. Anche la luce è molto importante”, sottolinea Laura.

“Se la luce naturale non è sufficiente si può provvedere a un’illuminazione artificiale calda ma luminosa, per il momento di pratica e una luce soffusa, appena presente per la meditazione. Personalmente preferisco usare delle candele perché creano subito un’atmosfera rilassante”. In commercio esistono anche **candele dei 7 chakras**, per equilibrare e calmare l’energia. Posizionarle in luoghi strategici aiutano a creare l’atmosfera giusta e a rilassare l’ambiente.

Praticare Yoga in casa: le pareti come appoggio

Per quanto riguarda le pareti, in generale possiamo suggerire toni chiari per dare luminosità o di un bel colore caldo se vogliamo creare un ambiente più accogliente. Il mio consiglio è colorare questo spazio in modo diverso dal resto della casa, per conferire una precisa identità, un suo ruolo. Per isolarlo possiamo pensare di delimitarlo con delle pareti scorrevoli in legno, ispirandoci ai Shoji, i tradizionali paravento usati in Giappone, realizzate in carta di riso.

“L’importante è che una parete sia liscia e vuota, questo perché per praticare alcuni esercizi a volte abbiamo bisogno di appoggi. La cosa che accade più spesso è di finire la giornata con le gambe in alto appoggiati alla parete”, raccomanda Laura Premoli.

Che attrezzi ci servono per praticare Yoga in casa?

“Non devono mancare il tappetino, una sedia, il mattoncino e ganci per alcuni esercizi”, spiega l’esperta.

Abbiamo curiosato sul web e ci è sembrato interessante un tappetino per massaggio ad agopressione, quando ti stendi con il peso del corpo gli aghetti di plastica ti massaggiano la schiena, le spalle, la cervicale e perché no i piedi. Una sedia e i ganci alle pareti per chi pratica da tanti anni sono di grandissimo aiuto per gli esercizi.

Una buona idea è anche quella di creare anche un angolo tisana dove degustare in tranquillità e relax. Un bollitore con tè ayurvedico e tazzine buddha bowl: hanno un foro dove inserire il pollice e la mano avvolge il resto della tazza.

Quando si decide di praticare Yoga in casa bisogna creare la giusta atmosfera è molto importante.

“Accendere incensi o bruciare oli essenziali è un buon rituale per iniziare la pratica, in questo modo lasciamo fuori tutto lo stress, i problemi e ci concentriamo su noi stessi. I profumi rilassano la mente e propiziano la meditazione”, spiega Laura. “Personalmente uso **Palo Santo**, un incenso fatto del legno di un

albero sacro proveniente dal Perù. Si usa in rituali di purificazione e pulizia, il suo aroma potenzia la vibrazione energetica”.

Praticare Yoga in casa, poi un bagno caldo

Il bagno rilassante è fantastico per preparare la pratica Yoga o meglio ancora alla fine: è un bel momento, l'acqua calda con i sali aiuta a scaricare tensioni muscolari. Meglio ancora se possiamo utilizzare una **vasca da bagno** con idromassaggio; ci sono anche quelle con riscaldatore che mantiene la temperatura desiderata e riciclo automatico.

Super tisana di Yogi Laura – In una tazza di latte vegetale (riso, soya o cocco) bollente mettere in infusione 1 pezzo di radice di curcuma fresca o un cucchiaino di curcuma in polvere, successivamente aggiungere 1 pezzo di zenzero fresco, un paio di grani di pepe nero e un cucchiaino di olio di cocco. Aggiungere zucchero a piacere (se necessario). Il tocco finale è mezzo cucchiaino di cannella o vaniglia.