

Ritrovare la calma con il Restorative Yoga - Vivere.yoga - Vivere lo Yoga Eventi

“Il Restorative Yoga non avrebbe oggi così Tanto successo se la nostra società lasciasse spazio al rilassamento. La produttività sembra essere la spina dorsale della nostra etica nel campo del lavoro. Una persona che si prende qualche minuto di riposo può essere considerata pigra e poco redditizia. Puntando soltanto sulla produttività agiamo a discapito del corpo e delle emozioni”.

In queste parole di **Audrey Favreau** sono racchiuse diverse importanti constatazioni, a cominciare dall'**importanza del rilassamento nella nostra quotidianità**.

Viviamo infatti in una società che tende a seguire ritmi veloci. L'idea che la produttività si possa ottenere correndo porta tante persone a condurre esistenze frenetiche. E uno stile di vita di questo tipo rischia prima o poi di creare quelle condizioni psicofisiche che conducono a una situazione di **stress**.

È per questo che molte persone stanno scoprendo il Restorative Yoga e i suoi benefici. Proprio di questo ne parla Audrey Favreau nel suo libro ([edito da Mediterranee](#)) dedicato interamente a questa forma di yoga, che porta l'individuo a rilassarsi in profondità.

I benefici del Restorative Yoga

Nel volume, ricco di spiegazioni e di illustrazioni, sono segnalati i numerosi **effetti positivi della pratica**. Vediamone di seguito alcuni:

- aiuta a ridurre la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna
- armonizza e calma il sistema nervoso
- favorisce un profondo rilassamento
- riduce la tensione muscolare
- massimizza il comfort fisico.

Regalarsi del tempo per sé

Questi e altri effetti benefici si manifestano con una pratica regolare, della durata minima giornaliera di 20 minuti. Come sottolinea Audrey:

“Venti minuti al giorno sono il minimo per riequilibrare il sistema nervoso”.

Se per molte persone – considerati appunto i ritmi frenetici che ci impone la società o che ci imponiamo noi stessi – fermarsi anche per soli 10 minuti appare un tempo sprecato e improduttivo, in realtà, proprio questa pausa diventa preziosa. Quando “stacchiamo la spina” dalle varie incombenze, **la nostra mente ha il tempo di recuperare la giusta energia per continuare a essere sveglia e lucida**.

L'utilizzo dei supporti

Una delle particolarità del Restorative Yoga è l'impiego di **specifici accessori, che sostengono la pratica.**

“Più accessori userete, più permetterete al vostro corpo di allentare le tensioni poiché i supporti evidenziano le aree di tensione e dove siete abituati a mantenerle. Per rilasciarle, dobbiamo invece sentirci supportati e sicuri”, spiega Audrey.

Nel libro, l'Autrice illustra in dettaglio i vari accessori utili alla pratica, tra cui coperte, mattoncini yoga e [bolster](#) (per l'elenco esaustivo si rimanda al volume in oggetto).

Sequenze che rilassano corpo-mente

Audrey Favreau spiega in dettaglio come effettuare una sessione di Restorative Yoga: dalla durata all'uso dei supporti, all'esecuzione delle posture. Si scopre che **nel Restorative Yoga una sequenza di posture è composta da tre fino a cinque posizioni al massimo.** Poche per chi pratica altri stili yoga più dinamici. La spiegazione di questo numero di posizioni si collega alla durata di ciascuna di esse: le asana nel Restorative Yoga si mantengono per un tempo che può andare dai 10 ai 25 minuti.

Nel libro Audrey, per ciascuna postura, spiega i benefici, le controindicazioni, l'esecuzione e la respirazione, nonché consigli relativi all'impiego dei supporti. Il tutto è arricchito da immagini relativi alle asana. Inoltre, sono segnalate le sequenze specifiche per trattare/prevenire alcuni disturbi (come l'ansia) o per **vivere in modo più sereno delicati periodi del ciclo della donna**, come la menopausa.

Per approfondire:

Restorative Yoga

Audrey Favreau

[Edizioni Mediterranee](#)

AUDREY FAVREAU

Restorative YOGA

Ritrova la calma, gestisci ansia, rabbia, depressione



EDIZIONI MEDITERRANEE

L'Autrice



Audrey Favreau è certificata Relax & Renew Advanced Trainer, ed è insegnante di restorative yoga e anche teacher trainer. La sua pratica è anche ispirata da Bo Forbes, psicologa americana e insegnante di restorative yoga con cui ha proseguito la sua formazione. Il suo approccio combina lo yoga, la mindfulness e le ultime ricerche nel campo delle neuroscienze.

Nel 2015, Audrey ha lanciato una formazione innovativa di restorative yoga. Questa formazione mente e corpo include strumenti di coaching professionale e tecniche approfondite di restorative yoga per gestire lo stress, l'ansia, la depressione e i dolori cronici.

Suo profondo intento è quello di aiutare a connettersi con la propria essenza interiore, coltivando l'arte della presenza mentale, per ristabilire la salute e l'armonia.

Nel 2020, ha lanciato un sito internet di formazione online (www.restorativeyoga.online) e alla fine dell'anno pubblicherà il suo primo libro sul restorative yoga in lingua italiana. La sua intenzione è di

condividere i benefici fisici, emotivi e psichici del restorative yoga a un numero sempre più numeroso di persone.

Info e contatti:

restorativeyoga.it

info@restorativeyoga.it