

Remo Rittiner

*Con la prefazione di Ruediger Dahlke*

# Il Grande Libro *della* YogaTerapia

Manuale pratico  
illustrato  
con esercizi guidati  
e tecniche di meditazione



ESTRATTO  
GRATUITO

Tecniche Corporee

*Le Vie del  
Dharma*



# Prefazione

**È** con vero piacere che ho accolto l'uscita di questo libro e la richiesta di scriverne la prefazione: conosco l'Autore da molti anni e ne apprezzo non solo la competenza, ma anche e soprattutto la calma e la pacatezza.

Nei miei seminari di aggiornamento per i dentisti svizzeri, Remo Rittiner ha mostrato, in maniera impressionante, le proprietà terapeutiche dello yoga e i preziosi servigi che questa pratica può rendere, in particolare anche a chi lavora costantemente in condizioni tali con gravi conseguenze per la postura. E tuttavia su questi seminari di aggiornamento hanno avuto un influsso fecondo non solo gli esercizi mirati all'intervento terapeutico sui danni già esistenti, ma anche gli stimoli volti alla prevenzione nel vero senso della parola, stimoli che Remo estrae dal suo scrigno di *asana* dello yoga.

Purtroppo o per fortuna, a causa di un problema alla schiena ho avuto occasione di sperimentare di persona i suggerimenti di Remo: i suoi esercizi mi hanno non solo aiutato, ma pure divertito. Il divertimento che si prova nel fare yoga con lui è uno dei segreti che nei suoi seminari sono sotto gli occhi di tutti. La mia impressione è che sia riuscito a rendere percepibili anche nel suo libro la gioia e il piacere che prova nel praticare e diffondere questa antica arte. A lungo andare, ciò che non dà gioia finisce per essere quasi inutile: è una regola che vale perlomeno nell'ambito degli esercizi e delle terapie basati sul movimento. I testi impegnati continuano a spiegare che lo yoga ha molto più da

offrire che semplici esercizi di postura e movimento, anche quando, come in questo caso, è usato in riferimento a tematiche e problemi ben precisi.

Remo e io non collaboreremmo da così tanto tempo in ambito seminariale se lui non dicesse chiaro e tondo che a ogni posizione esteriore ne corrisponde una interiore, che è quella che conta. Il corpo viene quindi preso molto sul serio, ma solo come trampolino per aprire e liberare la mente. Che quest'ultima preferisca vivere in un corpo libero, flessibile, forte e mobile è una conseguenza del tutto naturale.

«Come stai? Come va?», chiediamo ingenuamente, eppure già dal modo in cui una persona sta in piedi potremmo capire com'è la situazione che la circonda e qual è la sua modalità di stare al mondo, quanto è salda e sicura o in cerca di equilibrio e fluttuante. Potremmo addirittura scoprire se ciò che *stabilisce* è dotato di *stabilità* e se il soggetto stesso affronta la vita stando saldo sulle proprie gambe.

L'andatura indica il modo di procedere, ci fornisce informazioni sui progressi della persona, su come va avanti nella vita e su come le vanno le cose, se in lei c'è qualcosa che procede o che perlomeno si muove. Il modo di camminare è quindi più che rivelatore.

E con ciò sono arrivato a occuparmi un po' più da vicino di uno dei portentosi capitoli di questo libro: quello sui piedi. Spesso, nei libri di yoga, i piedi, la base su cui poggiamo e che ci radica nella vita, sono un argomento appena sfiorato, mentre qui vengono affrontati in maniera chiara ed esauriente. Chi migliora la propria postura eretta grazie agli *asana* descritti e illustrati in questo libro sarà anche più radicato e sicuro nella vita e riuscirà a motivare meglio le proprie posizioni.

Il libro tocca tutte le parti fondamentali del corpo umano presentando esercizi per ognuna di esse e partendo da una base anatomica affidabile. Questo permette a chi li pratica di consolidare tutti gli aspetti dentro di sé e adeguarli all'ideale, diventando così, anche interiormente, una persona più sincera e armoniosa. La postura corporea riflette ovviamente questa condizione all'esterno, così che tutti la possano notare. La differenza fra un individuo che pratica lo yoga secondo i principi espressi in questo libro e uno che fa body building non potrebbe essere più grande. Il discepolo dello yoga si occupa anche di modellare il corpo, ma ciò che conta maggiormente è la mente e tutto è rivolto a questo obiettivo. Difficile spiegare a chi forma solo i muscoli l'importanza di formare la mente.

Attraverso la postura esteriore possiamo quindi correggere quella interiore e la cosa migliore è farlo subito mettendo in pratica gli esercizi presentati in questo libro. Ogni posizione yoga è animata dalla speranza che l'interno segua l'esterno. Quando le persone si siedono nella posizione del loto imitando il Buddha si potrebbe avere l'impressione che siano presuntuose poiché di fatto assumono un atteggiamento esteriore che non corrisponde ancora alla loro interiorità. Ma è proprio questo che sperano di raggiungere, ragion per cui lavorano sul corpo mirando alla mente. Naturalmente anche il body building potrebbe essere praticato con questa stessa consapevolezza. In linea di massima questo atteggiamento può essere assunto anche in situazioni diverse dallo yoga e può andar bene perfino per una seduta dal parrucchiere. Anche la nuova pettinatura porta dapprima solo nuove forme alla testa e nel gioco della vita e il passo successivo dovrebbe consistere nell'essere all'altezza di questa forma anche a livello interiore. In termini più semplici: non basta cambiare look per diventare

automaticamente attraenti; l'atteggiamento interiore e il fascino che ne deriva andrebbero altrettanto coltivati.

La parola "yoga" deriva da giogo, l'arnese che sfrutta la forza combinata di due buoi; significa l'unione di corpo e mente, forma e contenuto.

Gli esercizi qui descritti sono perfettamente adatti per diventare un tutt'uno con il proprio corpo e anche per prendere coscienza delle tematiche legate a ogni sua parte. Realizzare ciascuno di questi temi presenti nel proprio corpo è una meravigliosa occasione di crescita e di maturazione. Non va poi dimenticato che ogni principio importante dal punto di vista archetipico ha la propria sede in una regione ben precisa del corpo. Risulta perciò evidente che lo yoga è un sistema olistico per l'autorealizzazione.

E per finire, non sarebbe un libro terapeutico se non contenesse anche una sezione dedicata a coloro che hanno bisogno già ora di riparare, o meglio, sistemare qualcosa. Nella forma qui insegnata, lo yoga, può ancora correggere molte cose e metterne a posto altre, ma può anche essere di supporto ad altre terapie e favorirne la riuscita. C'è poi un lungo capitolo dedicato ai quadri clinici di maggiore importanza su cui la yogaterapia può intervenire con particolare efficacia.

Ma l'elemento più affascinante di questo libro resta il suo autore, Remo Rittiner, che fino ad oggi non mi è mai capitato di sentir leggere un discorso preparato, neppure quando si è trovato a parlare per la prima volta davanti a centottanta medici. Lui però non ha mai dato l'impressione di essere impreparato: non solo insegna lo yoga, ma lo vive in ogni istante, ed è per questo che ogni attimo gli è favorevole e gli regala le parole giuste. Chi lo conosce da molto tempo ha addi-

rittura la sensazione che Remo e lo yoga siano una cosa sola.

È quindi naturale che possa insegnare e diffondere questa disciplina senza ambizione e senza stress e, durante la lettura del suo libro, ho avuto la gradevole impressione che ci sia riuscito, anche con la parola scritta e con le immagini.

Ruediger Dahlke  
([www.dahlke.at](http://www.dahlke.at))

# Introduzione alla terapia Ayur-Yoga

«**I**l piccolo foro nel cuore di sua figlia si è chiuso da solo. La sua piccola Anjali è in perfetta salute» – questa frase mi è stata detta da una dottoressa un giorno dopo aver cominciato a scrivere *Il grande libro della yogaterapia*. Se prima di ricevere questa notizia positiva ero fiducioso, ora mi sento in uguale misura grato.

Il mio pluriennale lavoro come yogaterapeuta mi ha dato una grande fiducia nelle energie di autoguarigione dell'essere umano. Lo yoga è il collegamento con l'energia universale dell'autoguarigione che possiamo osservare nella natura e in tutti gli esseri viventi. La terapia Ayur-Yoga che presento in questo libro si basa sui principi fondamentali della tradizione yoga di Krishnamacharya, sulla scienza dell'ayurveda e sulle più recenti acquisizioni dell'anatomia, e collega le scienze pratiche tradizionali dello yoga e dell'ayurveda con la moderna scienza dell'anatomia funzionale e della terapia miofasciale. Nella sua visione olistica dell'essere umano, la terapia Ayur-Yoga individua le interazioni e le dinamiche di corpo, respirazione, mente, alimentazione, modo di vivere e il loro effetto sulla nostra salute.

Nella yogaterapia l'essere umano con le sue risorse è in primo piano: il punto è comprendere quali circostanze, comportamenti e abitudini abbiano spezzato l'equilibrio del suo stato di salute. Non si tratta perciò tanto di sintomi e malattie, quanto piuttosto di cause che hanno portato a determinati disturbi. Il mal di schiena, ad esempio, ha spesso molteplici cause come le tensioni

muscolari nella zona inguinale, addominale e a livello delle anche, con un effetto negativo sulla respirazione addominale. Viene così diminuita la funzionalità del diaframma, che è a sua volta collegato con il pericardio. Spesso al quadro si aggiungono gonfiore addominale e intestino pigro e irregolare. Anche fattori psichici come lo stress, gli stati ansiosi o la repressione emotiva possono essere causa dei dolori di schiena. L'opinione corrente, che in questi casi sia utile rafforzare gli addominali, si rivela in molti casi controproducente e può aggravare problemi collegati, ad esempio, all'ernia del disco. Solo cogliendo la persona nella sua interezza ci è possibile individuare le diverse cause del suo sintomo, in questo caso i dolori di schiena, e questo ci permette di curarle con successo ricorrendo ai diversi strumenti dello yoga.

La pratica dello yoga viene adattata individualmente alla persona in base a età, stato di salute e situazione esistenziale. In seguito a un primo colloquio approfondito e all'anamnesi, si elabora un programma individuale che può essere poi praticato regolarmente a casa: grazie all'esercizio autonomo dello yoga, la persona ha la possibilità di aiutarsi da sola in modo efficace.

Il fatto di accettare i nostri problemi di salute apre la possibilità di riflettere su noi stessi e su nuove possibilità di azione che rinforzano le nostre energie autoterapeutiche. Un punto essenziale della dottrina yogica consiste nella creazione dei presupposti per una mente calma e lucida. Con i suoi molteplici esercizi per il corpo, la respirazione e la mente, la yogaterapia ci offre eccellenti possibilità di ritrovare la calma e la chiarezza. In questo modo ci sarà possibile percepire più lucidamente il rapporto con noi stessi e con il nostro mondo, riflettere sui nostri comportamenti e rispondere da soli a importanti quesiti

esistenziali. Nel mio lavoro di yogaterapeuta non finisco mai di meravigliarmi di come le persone riescano a trovare le risposte dentro di sé, se la mente è in uno stato di calma.

La comunicazione con una mente lucida apre meravigliose possibilità alla guarigione e alla trasformazione, a tutti i livelli della vita umana: da quello fisico a quello emotivo e mentale.

Scoprire i diversi effetti curativi della yogaterapia mi riempie ogni volta di nuovo entusiasmo. In base alla mia esperienza sul campo, la yogaterapia può essere d'aiuto in questi casi: dolori di schiena, tensione cervicale, dolori alle ginocchia, ipertensione, emicrania, problemi intestinali, stipsi, asma, disturbi del sonno, sindrome premestruale, tumore, Aids, stress, elaborazione del lutto, sovrappeso, stati ansiosi, depressione, mobbing, disturbi alimentari, preparazione alla gravidanza, sindrome da burnout, crisi esistenziali, difficoltà relazionali e diverse malattie croniche.

Con questo libro vorrei aprirti la porta della terapia Ayur-Yoga, ispirarti a fare esperienze in prima persona e a individuare il potenziale delle tue energie di autoguarigione. Questo libro ti fornisce le basi della yogaterapia e diversi programmi di cui potrai sperimentare l'efficacia; se, in seguito, vorrai prendere contatto con uno yogaterapeuta, troverai nell'appendice un elenco di indirizzi di specialisti qualificati che potranno accompagnare e approfondire la tua pratica dello yoga.



***IL GRANDE LIBRO DELLA YOGATERAPIA***  
**SI PONE QUESTI OBIETTIVI:**

- fornirti i princìpi fondamentali per una pratica efficace della disciplina
- combinare lo yoga tradizionale con le moderne conoscenze anatomiche
- farti conoscere il potenziale curativo della yogaterapia
- mostrare molti esercizi efficaci che potrai eseguire da solo
- permetterti una pratica autonoma con programmi di grande efficacia mirati a determinati disturbi
- motivarti a eseguire regolari e variati esercizi di yoga
- avviarti a una tecnica di meditazione che può portare salute e chiarezza su tutti i piani
- motivarti a integrare la saggezza dello yoga nella tua vita quotidiana.

Nel primo capitolo di questo libro imparerai le basi per una proficua esecuzione autonoma dei programmi di yoga. Il successo dipenderà da molti fattori: la chiara comprensione degli esercizi, la pratica efficace, la motivazione individuale e la disponibilità all'esercizio regolare. Dedica abbondante tempo a questo primo capitolo e passa solo in seguito ai programmi degli esercizi veri e propri.

Nel secondo capitolo "Yogaterapia strutturale" troverai i programmi terapeutici generali a partire dalla salute del piede fino a quella della zona cervicale. Prima di ogni programma, leggi le importanti informazioni sull'anatomia funzionale e gli obiettivi del programma di yoga.

Nel terzo capitolo sono raccolti i programmi di yogaterapia per i disturbi cronici; i consigli ayurvedici forniscono informazioni preziose che attivano e sostengono le energie autoterapeutiche.

Nel quarto capitolo vengono spiegati i passi fondamentali verso la guarigione e trasformazione operata dallo yoga; vi troverai anche le istruzioni per un'efficace meditazione che ti può far dono di salute e chiarezza mentale.

# Indice

<b>Prefazione .....</b>	<b>5</b>	Spalle rilassate e zona cervicale mobile (anatomia/teoria).....	133
<b>Introduzione alla terapia Ayur-Yoga .....</b>	<b>8</b>	Programma yoga per il rilassamento delle spalle e della zona cervicale .....	136
<b>1° capitolo - Fondamenti della yogaterapia ....</b>	<b>11</b>	Programma yoga per zona cervicale e spalle forti.....	144
L'atteggiamento interiore determina l'efficacia.....	11		
Riconoscere e modificare le posture scorrette.....	12		
L'arte dello sforzo gioioso .....	18		
Adattamento individuale della pratica yoga .....	19		
Energia guaritrice delle tecniche respiratorie yoga.....	23		
La respirazione guida il movimento .....	24		
<b>2° capitolo - Yogaterapia strutturale .....</b>	<b>26</b>	<b>3° capitolo - Yogaterapia per i disturbi cronici.....</b>	<b>153</b>
Principi e raccomandazioni per la pratica.....	26	Programma yoga per l'asma .....	153
Sequenza di esercizi per le articolazioni.....	27	Consigli ayurvedici per l'asma .....	159
Piede sano e stabilità (anatomia/teoria).....	35	Pratica yoga per la pressione alta.....	160
Programma yoga per piedi valghi o piatti .....	38	Consigli ayurvedici per la pressione alta (ipertensione) .....	166
Ginocchia sane e stabilità (anatomia/teoria).....	45	Programma yoga per la funzionalità intestinale e la stabilità emotiva.....	167
Programma yoga per i dolori alle ginocchia .....	47	Consigli ayurvedici per il sovrappeso e l'obesità.....	175
Anche sane e libertà di movimento (anatomia/teoria).....	55	Programma yoga per la riduzione dello stress .....	176
Programma yoga per anche sane e mobili .....	58	Consigli ayurvedici per lo stress.....	180
Programma yoga per anche sane e forti.....	66		
Bacino sano e postura naturale (anatomia/teoria).....	74	<b>4° capitolo – Guarigione e trasformazione....</b>	<b>181</b>
Programma yoga per un bacino vitale e articolazioni ileosacrali sane .....	76	L'accettazione di sé .....	181
Zona lombare e raddrizzamento della colonna vertebrale (anatomia/teoria).....	83	L'autoriflessione.....	182
Programma yoga per il rilassamento della zona lombare .....	86	La conoscenza di sé .....	183
Programma yoga per una zona lombare forte.....	94	L'autoguarigione.....	184
Deviazione laterale della colonna vertebrale/scoliosi (anatomia/teoria) .....	104	La trasformazione mediante la meditazione yoga..	185
Programma yoga per la scoliosi lombare .....	106	Svolgimento della meditazione yoga .....	185
Programma yoga per la scoliosi cervico-dorsale .....	113		
Zona cervico-dorsale e apertura della cassa toracica (anatomia/teoria).....	121	<b>Ringraziamenti .....</b>	<b>187</b>
Programma yoga per la cifosi (dorso curvo).....	124	<b>Indice degli asana .....</b>	<b>188</b>
		<b>Indice degli argomenti.....</b>	<b>189</b>
		<b>Indicazione delle fonti .....</b>	<b>193</b>
		<b>Indirizzi .....</b>	<b>194</b>



Remo Rittiner

# Il Grande Libro della Yoga Terapia

## Individua il potenziale inespresso delle tue energie di autoguarigione.

Grazie a questo straordinario manuale, splendidamente illustrato, puoi sperimentare l'efficacia della *Yoga Terapia* per diventare un tutt'uno con il tuo corpo.

Partendo da una visione olistica dell'essere umano, la terapia **Ayur-Yoga** proposta dal maestro **Remo Rittiner**, che fonde la scienza dell'**Ayurveda** con i principi della tradizione **Yoga**, non si limita alla cura del sintomo, ma ricerca le cause che hanno portato a determinati disturbi, e il solo modo per farlo è quello di analizzare la persona nella sua interezza.

Grazie alle molteplici proposte di esercizi per il corpo, la mente e la respirazione, questo prezioso manuale ti offre una grande possibilità: ritrovare la calma e la chiarezza necessarie per percepire più consapevolmente il rapporto con te stesso e con il mondo esterno, per riflettere sui tuoi comportamenti e per rispondere a importanti quesiti esistenziali.

**CON PROGRAMMI MIRATI PER OGNI PARTE DEL CORPO  
E CONSIGLI AYURVEDICI PER I PIÙ COMUNI DISTURBI CRONICI**

*“Remo Rittiner non solo insegna lo yoga, ma lo vive in ogni istante”*  
dalla prefazione di **Ruediger Dahlke**

**REMO RITTINER** è il fondatore del Centro Ayur-Yoga di Zurigo. Organizza e tiene corsi professionali per insegnanti di Yoga Terapia e terapeuti in Svizzera, Austria, Spagna, Germania e Thailandia. Nel 2004 è stato eletto presidente dell'associazione della Yoga Terapia (LAYT) svizzera. Gli esercizi di yoga con meditazione come via per la salute e la consapevolezza sono parte integrante del suo lavoro.

ISBN: 978-8828505266



€ 16,50

**GRUPPO MACRO**

**BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987**

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)