

**Come iniziare a fare  
yoga.**

**La guida completa.**

Autore

**Andrea Pascale**

Sito internet

**[www.atuttoyoga.it](http://www.atuttoyoga.it)**

**ATTENZIONE:** questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore. È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.

# Indice

## Introduzione

1. Che cosa è lo yoga
2. Dimentica tutti gli stereotipi
3. Scegli uno stile di yoga ADATTO
4. Compra l'indispensabile
5. Meglio le classi o i video?
6. Trova il giusto insegnante
7. Una tipica classe di yoga
8. I migliori libri per iniziare

## Conclusioni

# Introduzione

Vorresti iniziare a fare yoga ma non sai niente sulla pratica? Oppure sei un principiante e vorresti affacciarti a questo mondo con il piede giusto? Stai pensando di frequentare una classe di yoga ma non sai da dove iniziare?

Questo allora è un mini Ebook perfetto per te.

Queste parole nascono dal fatto che molto spesso i [nuovi praticanti](#), non sapendo niente sul mondo dello yoga, sono portati a fare delle **scelte sbagliate**. A volte queste possono persino portare un praticante ad abbandonare questo percorso ancora prima di iniziarlo e, se questo succede solo perché magari non ha iniziato nel modo giusto, è un vero peccato.

Lo yoga offre innumerevoli [benefici](#) come l'[eliminazione dello stress](#), l'[aumento della flessibilità](#), il rafforzamento di tutto il corpo e molti altri ancora, ma per sperimentare tutto questo occorre che inizi questa pratica nel modo corretto. Qui ti darò preziose informazioni e tanti consigli per farlo.

*Buona lettura.*

# Che cosa è lo yoga

Sicuramente avrai già sentito qualcosa su questo argomento: “lo yoga è uno sport”, “lo yoga è una religione” e tante cose simili a queste. A dire il vero, è una disciplina talmente ampia che ridurla ad un solo aspetto sarebbe totalmente sbagliato.

Lo yoga non è solo una forma di meditazione o una tradizione proveniente dall'india. Non è neanche una forma di ginnastica, né un modo per perdere peso, né tantomeno un modo per ridurre lo stress.

**Lo yoga è tutto questo insieme e molto altro ancora.**

Questa [millenenaria disciplina](#) può essere fraintesa con una semplice ginnastica in quanto, agli occhi di un principiante, le due pratiche potrebbero essere simili. Lo yoga prevede alcune pratiche di meditazione mirate a calmare il sistema nervoso e a mantenere in salute i polmoni. Aiuta a rimanere in forma, a ridurre i livelli di [stress](#) e tiene sotto controllo il peso corporeo.

Lo yoga può essere considerato allo stesso tempo **un metodo di prevenzione e di cura per molti problemi comuni**. Anche molti medici spesso consigliano questa pratica per rimanere in forma più a lungo.

Per approfondire perchè lo yoga fa bene, ti consiglio di leggere questo articolo: [quali sono i benefici dello yoga per la salute?](#)

Ora però andiamo a dare un'occhiata a tutto quello che si dice di sbagliato su questa disciplina.

# Dimentica tutti gli stereotipi

Le [cose non vere](#) che si sentono sullo yoga sono infinite.

“Se non sei [flessibile](#) non puoi fare yoga”

“Lo yoga è una religione”

“Se non sei magro non puoi fare yoga”

“Se non sei [vegetariano](#) non puoi iniziare questa pratica”

“Nella pratica si canta tutto il tempo in una lingua sconosciuta”

E potrei continuare e riempire la pagina solo con le assurdità che si sentono.

**Tutti possono praticare yoga.** Non è necessario essere magri, flessibili e forti fisicamente. Questi sono solo alcuni dei [benefici](#) e non, come pensa tanta gente, dei prerequisiti.

Lo yoga è una disciplina di 5000 anni, mirata a riequilibrare sia il corpo che la mente. Perciò **cancella dalla mente tutti gli stereotipi** che hai sentito finora e fai una prova per giudicare con i tuoi occhi. Sono sicuro che non te ne pentirai.

# Scegli uno stile di yoga adatto a te

Oggi, ci sono moltissimi [tipi di yoga](#) tra cui puoi scegliere. Alcuni sono più calmi e si focalizzano di più sulla meditazione, mentre altri sono molto fisici e dinamici.

**Scegliere lo stile più adatto a te è importantissimo**, perché in questo modo potrai sperimentare **maggiori benefici ed in minor tempo**.

I fattori che possono influenzare la scelta sono molti, vediamo insieme quelli più importanti:

- **Età:** le aspettative della pratica di una persona giovane sono totalmente diverse da quelle di qualcuno che è più avanti con gli anni. Solitamente i giovani preferiscono una pratica molto più vigorosa e dinamica, mentre man mano che si avanza con l'età si preferisce uno stile di yoga molto più calmo e rilassante. Ma le eccezioni sono molte.
- **Scopo:** quello che le persone vogliono raggiungere con lo yoga può essere molto diverso da un individuo all'altro. Alcuni cercano di dimagrire, altri cercano di diventare più forti, altri ancora cercano di [eliminare lo stress](#). La scelta di uno stile dipende anche da questo. Senz'altro se vuoi aumentare la tua forza dovrai orientarti verso uno stile molto più dinamico e rigoroso come ad esempio l'[Ashtanga](#), invece se il tuo problema è lo stress, dovrai indirizzarti verso uno stile più calmo e rilassante. Comunque moltissimi benefici sono comuni, indipendentemente da stile di yoga tu scelga.

- **Problemi specifici:** se hai un tipo di problema specifico senz'altro la scelta più giusta per te è un tipo di yoga terapeutico, dove l'insegnante si focalizza su di te e sul tuo problema specifico, facendoti fare una pratica diversa a seconda del tuo bisogno.
- **Lavoro:** con questo intendo che a seconda del lavoro che fai potresti scegliere uno stile diverso. Per esempio se fai un lavoro molto fisico e stressante potresti optare per uno stile calmo e rilassante. Mentre al contrario, se stai tutto il giorno seduto davanti ad una scrivania, la migliore opzione secondo me è una pratica più rigorosa e fisica.

In passato ho parlato con persone che magari hanno smesso di praticare yoga solo perché hanno iniziato a frequentare un corso più orientato verso la meditazione, mentre avrebbero preferito una pratica molto più fisica. Ho sentito anche molti casi opposti.

Quando qualcuno abbandona questa benefica disciplina per un motivo così banale sinceramente mi dispiace moltissimo. Nel caso precedente sarebbe bastato cambiare stile, scegliendone uno orientato più verso la pratica fisica, e magari queste persone si sarebbero appassionate.

**Quindi informati bene e fai una scelta adatta a te.**

Ho scritto due articoli su questo argomento per orientarti verso una scelta migliore, dagli un'occhiata.

- [Guida ai diversi stili di yoga](#)
- [Quiz per scegliere i diversi stili di yoga](#)



# Compra l'indispensabile

Messo in confronto ad altre attività, che per iniziare bisogna spendere una fortuna, per praticare lo yoga serve davvero poco.

Vediamo insieme di cui hai assolutamente bisogno.

## Un tappetino (indispensabile)

Avere un tuo tappetino personale è davvero importante. Molte persone preferiscono usare quelli che si trovano negli studi yoga, ma sinceramente non condivido questa scelta. Quelli che si trovano negli studi sono spesso sporchi, scivolosi e mai spessi quanto vorresti.

Inoltre, il fatto di non avere il tuo tappetino personale ti limita moltissimo, in quanto ti costringe a praticare solo durante le classi e non puoi farlo a casa.

Nel corso degli anni ne ho provati molti e te ne posso consigliare alcuni che secondo me vanno benissimo sia per principianti che non.

- [Tappetino eKO Lite Manduka](#); (in assoluto il migliore per un uso quotidiano e domestico)
- [Manduka eKO SuperLite Travel Mat](#); (in assoluto il migliore se te lo devi portare con te quando ti muovi)
- [Tappetino antiscivolo Burgundy](#);
- [Tappetino da yoga pro, Yogistar](#);
- [Tappetino da yoga Avatara Comfort](#);

# Un blocco da yoga (facoltativo ma molto utile)

Questo non è indispensabile come il tappetino ma, se sei un principiante, averli due a disposizione è **un'ottima abitudine** poiché ti aiutano ad eseguire meglio molte posizioni, che risulterebbero difficile senza. Quando sei alle prime armi la tua schiena molto probabilmente non è molto sciolta, perciò quando si eseguono posizioni in cui questa parte del corpo deve flettersi molto (come ad esempio [Uttanasana](#)) e devi arrivare a toccare con le mani a terra, solitamente si crea un uno spazio tra queste ed il tappetino. Questo spazio può essere colmato o piegando maggiormente le ginocchia oppure grazie ad un **mattoncino da yoga**. Inoltre, per esperienza di posso dire che se non lo usi le tue gambe tenderanno a stancarsi leggermente prima rispetto a qualcuno che lo usa.

Quindi il mio consiglio è di procurartene un paio e solo una volta che sarai esperto, dopo molti anni di pratica, potrai anche farne a meno.

Ce ne sono tanti modelli e quasi tutti vanno bene, l'importante è che quando ti ci appoggi con il peso del corpo siano stabili, e molti, soprattutto quelli che costano poco, non lo sono.

Te ne consiglio alcuni modelli:

- [Manduka Uphold Recycled Foam Block Thunder](#);
- [Blocco della Gaiam](#);
- [Blocco per yoga Big Om, Yogistar](#);
- [Blocco rettangolare per yoga Super Size, Yogistar](#);

# Una cinghia da yoga (facoltativa ma utile)

Questa, come il blocco, non è indispensabile tanto quanto il tappetino, ma è molto utile. Le prime volte che si eseguono alcune posizioni dove non riesci ad arrivare a toccare la punta dei piedi, la cinghia ti può aiutare moltissimo.

Inoltre aiuta anche a raggiungere un migliore allineamento del corpo in alcune asana più complicate.

Man mano che vai avanti con la pratica non ti servirà più, ma per i primi anni sarà molto d'aiuto.

Su internet se ne possono trovare moltissime, eccone alcune ottime.

- [Cinghia per yoga, Manduka;](#)
- [Manduka Cotton Yoga Strap;](#)
- [Cintura da yoga, Sunland;](#)
- [Cintura da Yoga, Oliver;](#)

# Meglio le classi o i video?

Se è meglio praticare lo yoga nelle classi o a casa davanti ad uno schermo esistono molte opinioni differenti. Secondo me ci sono vantaggi e svantaggi per entrambi. Andiamo ad esaminarli insieme.

## Le classi

Se sei un [principiante](#) e decidi di frequentare delle classi yoga senz'altro è la scelta migliore che puoi fare. Essendo totalmente nuovo in questo mondo, ti occorre un'insegnante che ti mostri e soprattutto ti corregga eventuali errori che fai. Quest'aspetto è fondamentale in quanto, se non correggi gli errori all'inizio, continuerai ad andare avanti nella pratica facendo sempre gli stessi sbagli.

### **Meglio evitare questo, no?**

Dall'altra parte però, spesso le classi si fanno in orari che non puoi per vari motivi, lavoro, famiglia, etc..

Inoltre le classi a cui puoi partecipare vengono fatte 1 o 2 volte alla settimana e se vuoi praticare più spesso non sai come fare.

Ecco allora che si può risolvere questo problema con delle video lezioni che si possono seguire comodamente a casa.

## I video

Oggi giorno su internet puoi trovare vari tipi di corsi online per qualsiasi persona e per qualsiasi livello.

Questi ti offrono un vantaggio enorme rispetto alle classi: **puoi praticare come e quando vuoi.**

Però, se sei un principiante ed non hai mai frequentato nessuna classe, può succedere quello che non deve mai accadere: **andare avanti nella pratica facendo sempre gli stessi sbagli.**

Quindi il mio consiglio è sempre di iniziare con delle classi e continuare a frequentarle fino a che non hai raggiunto un buon livello, cioè sei in grado di praticare senza commettere gli errori basilari.

## Prima classi e poi video

La migliore soluzione secondo me è di iniziare a praticare frequentando delle classi e, solo una volta che hai acquisito le basi degli allineamenti e per non farti male, puoi iniziare a praticare quando e come vuoi, vedendo dei video online.

Questo è quello che ho fatto ed ancora faccio. Pratico moltissimo a casa usando dei video e quando posso vado a lezione. Molto spesso capita che imparo tanto dalla pratica a casa, ma poi mi perfeziono con i suggerimenti e le dritte giuste che solo un insegnante in classe ti può dare.

# Trova il giusto insegnante

Quando inizi questo percorso è di vitale importanza **trovare l'insegnate giusta che ti piace e che sia connessa con te**. Il miglior modo per fare questo è di andare a varie classi, fino a che non trovi quella che meglio si adatta a te.

Il giusto maestro ti farà conoscere **tutta la bellezza dello yoga**, mentre quello sbagliato ti farà abbandonare questa stupenda disciplina.

Alcune caratteristiche che un ottimo insegnate dovrebbe avere sono le seguenti:

- Dovrebbe aiutare e far concentrare i praticanti su quello che si può fare e non su quello che non si può.
- Non dovrebbe mai forzarti a eseguire una posizione se non sei in grado di farla.
- Se ne dovrebbe andare in giro per la stanza a correggere gli errori, anche minimi, dei praticanti.
- Dovrebbe essere sempre attento e disponibile per tutti.
- Deve essere un esempio da seguire nello yoga e nella vita in generale.

Non limitarti però a frequentare una classe soltanto e poi di cambiare. Cerca di essere paziente e affidati sempre alla tua intuizione.

# Una tipica classe di yoga

La maggior parte delle classi durano dai 60 a 90 minuti e sono composte dall'esecuzione delle posizioni (asana) in successione. L'ordine, la complessità, la varietà delle asana dipendono soprattutto dallo stile e dall'esperienza del praticante. Per esempio, una classe di [Ashtanga](#), molto dinamica, è molto diversa da una lezione di [Iyengar yoga](#), che sarà molto più statica.

In generale comunque tutte le classi prevedono:

- **Un'apertura** che serve per focalizzare la mente sulla pratica. Spesso si canta un mantra oppure si rimane in silenzio ascoltando il proprio respiro. Anche questo aspetto varia molto da uno stile all'altro.
- **Un riscaldamento corporeo.** Spesso si usa [il saluto al sole](#) o altri tipi di riscaldamenti per preparare il corpo alla pratica. Questa fase è importantissima, perché se non viene fatta bene rischi di farti male.
- **Posizioni in piedi.**
- **Posizioni a terra.**
- **Rilassamento finale.**

Solitamente la pratica prevede torsioni, inversioni, piegamenti in avanti, piegamenti all'indietro, asana per l'equilibrio e posizioni per aumentare la forza.

Ogni classe finisce sempre con un profondo rilassamento in Savasana (la posizione del cadavere). Questa serve per far sì che la mente ed il

corpo si rilassino completamente. Inoltre è importantissima per far penetrare gli effetti benefici della pratica in profondità.

Forse ti può interessare questo articolo scritto tempo fa: [10 abitudini nello yoga che un nuovo praticante deve conoscere.](#)

Se vuoi conoscere quali sono le classi di yoga più vicine a te, puoi utilizzare un utilissimo servizio chiamato [Yogamap](#), che ti permette di trovare tutti centri yoga vicini a casa tua.

Inserisci dove abiti ed il gioco è fatto.



# I migliori libri sullo yoga per principianti

Personalmente ho imparato tanto dai libri quanto dalla pratica. Non ti limitare a praticare, cerca di approfondire anche altri aspetti dello yoga leggendo tanti libri.

Lo yoga è così vasto che non puoi apprendere tante cose se non le vai a cercare personalmente in blog o libri che trattano questa disciplina. Tanti aspetti come ad esempio la filosofia, la [storia](#), i benefici che porta ogni posizione, i muscoli coinvolti, la giusta alimentazione, i maestri più influenti e tanti altri non possono essere approfonditi durante la lezione pratica e, se vuoi saperne di più su questa millenaria disciplina, bisogna che aprì qualche libro. I testi oltre a toglierti qualche curiosità di aiuteranno moltissimo anche nella pratica, perchè ci si possono trovare numerosi consigli preziosi. I libri sullo yoga sono moltissimi ed io ne ho letti tanti. Ti consiglio quali secondo me sono i migliori per i principianti:

## [Yoga for dummies](#)

Assolutamente il testo migliore per i principianti poichè tocca tutti gli aspetti che riguardano lo yoga. Ci sono tanti consigli per iniziare la pratica correttamente, fa una panoramica degli stili a cui puoi essere interessato, vengono spiegate nel dettaglio le posizioni basilari, ci sono le sequenze di asana per iniziare e molto altro ancora.

[LO PUOI COMPRARE CLICCANDO QUI.](#)

## [Teoria e pratica dello yoga](#)

Questo è stato il mio primo libro sullo yoga e grazie a questo ho imparato le basi per praticare correttamente. Ancora oggi dopo vari anni di pratica lo consulto spessissimo. Assolutamente consigliato sia per principianti che per i studenti più avanzati. In questo testo troverai la descrizione dettagliata di **oltre 200 posizioni** o asana e le tecniche di respirazione (pranayama), **le 600 fotografie che accompagnano le spiegazioni** e che ritraggono il maestro quando, a trentacinque anni, praticava yoga dieci ore al giorno. Una storica pietra miliare della divulgazione e dell'insegnamento in Occidente di tale nobile disciplina.

[LO PUOI COMPRARE CLICCANDO QUI](#)

## [Vita nello yoga. Trasformazione, saggezza, libertà](#)

Questo è un testo talmente bello che ho impiegato solo 3 giorni per finirlo, è pieno di spunti di riflessione e consigli per migliorare la propria pratica e tutta la vita in generale. Se vuoi saperne di più sullo yoga e tutta la filosofia che va oltre la pratica fisica delle asana, questo è il testo perfetto per te.

Il maestro B.K.S. Iyengar, fondatore del metodo d'insegnamento yoga che porta appunto il suo nome, invita sia i neofiti che i praticanti esperti di yoga a intraprendere un viaggio interiore destinato ad aumentare stabilità fisica, vitalità emotiva, chiarezza mentale, saggezza spirituale e beatitudine spirituale. In questo libro, dallo stile chiaro e brillante, il maestro Iyengar esamina il ruolo che le posizioni e le tecniche di respirazione dello yoga giocano nella nostra ricerca dell'interezza, gli ostacoli esterni ed interni che ci impediscono di avanzare lungo il cammino, e il modo in cui lo yoga può aiutarci a

vivere in armonia con il mondo circostante. Utilizzando storie di vita personale, esempi presi dalla vita moderna e il suo innato umorismo, ci dimostra che la consapevolezza offerta dallo yoga può migliorare le nostre vite in maniera concreta e profonda.

## [Vivere lo yoga, la dieta dell'illuminazione](#)

Questo libro, a differenza degli altri appena elencati, tratta di tutti gli aspetti legati all'alimentazione correlata allo yoga. Pieno di spunti di riflessione e molto emozionante. Secondo Sharon Gannon, la parte più importante della vostra pratica yoga è lo stretto rispetto di una dieta vegetariana, una dieta priva di inutile crudeltà, dolore e ingiustizia. Sharon Gannon offre verità e saggezza da una tradizione di pratica spirituale vecchia di migliaia di anni e spiega come applicare queste pratiche all'interno del nostro stile di vita moderno. Utilizzando i suoi studi della tradizione Vedica, Sharon Gannon spiega come le pratiche yoga siano storicamente e strutturalmente legate ad uno stile di vita etico e vegetariano. Parti integranti l'uno dell'altro, sia lo yoga sia il vegetarianismo formano una struttura per il bilanciamento fisico e spirituale e quando sono praticati insieme spianano la via non solo alla salute fisica, ma anche all'illuminazione spirituale.

[LO PUOI COMPRARE CLICCANDO QUI](#)

Inoltre ho creato una sezione nel blog dove puoi leggere le recensioni di molti dei libri sullo yoga che ho letto e la puoi visitare qui: [i migliori libri sullo yoga](#).

# Conclusioni

Prima di salutarti, vorrei fare un'ultima breve riflessione.

Molte persone, a causa dello stile di vita moderno si trovano ad affrontare vari problemi. Questo è normale che insorgano, ma l'unica cosa che possiamo fare è reagire nel giusto modo, e lo yoga è forse il migliore.

Lo yoga, se ben praticato, può fare veri miracoli, ma i suoi effetti non sono immediati. Certamente non è come un antidolorifico che lo prendi e dopo 1 ora ti passa il dolore. Ma a differenza di quest'ultimo, che toglie solo il dolore, la pratica yoga cura il problema a monte, ma ci vuole del tempo.

Non solo occorre essere pazienti, ma bisogna applicarsi con scrupolo. Più a lungo praticherai, maggiori benefici avrai.

Io invece di "eliminare i problemi con gli antidolorifici" ho scelto un'altra via, la via dell'impegno, la via della costanza nella pratica, la via di alzarmi leggermente prima la mattina per praticare, la via di un'alimentazione sana e naturale, in poche parole **la via dello yoga**.

In questo articolo ti ho dato numerosi consigli su tutto quello che riguarda l'approccio, le cose da considerare e alcune risorse utili per affacciarti in questo mondo correttamente. Ora sta a te mettere tutto questo in atto.

Ti saluto lasciandoti alcuni link ad articoli che ho scritto nel blog, e che secondo me possono essere utili a molti principianti e non solo.

- [10 consigli su come praticare yoga efficacemente](#)
- [La guida completa al saluto al sole](#)
- [Perchè essere vegetariani se si pratica yoga](#)
- [La guida per fare correttamente tutte le posizioni](#)
- [5 motivi per cominciare a fare yoga immediatamente](#)
- [La guida su come respirare nello yoga](#)
- [Die hard: 10 falsi miti sullo yoga veramente duri a morire](#)
- [Quali sono i benefici dello yoga](#)
- [Come e perchè lo yoga aiuta ad eliminare lo stress](#)
- [Come lo yoga migliora la vita: 8 lezioni da non dimenticare mai](#)
- [La guida completa per scegliere tra gli stili di yoga più diffusi](#)
- [10 abitudini nello yoga che un nuovo praticante dovrebbe sapere](#)
- [Allungamento muscolare: super flessibili praticando yoga](#)
- [Come iniziare e sostenere la pratica durante nella quotidianità](#)
- [La storia dello yoga, una disciplina senza tempo](#)

Comunque spero tanto che questo mini Ebook ti abbia aiutato in qualche modo a fare una scelta migliore.

Per farmi sapere se ti è stato utile, cosa ne pensi e se hai suggerimenti per migliorarlo scrivimi pure un email cliccando qui sotto.

**[Contattami](#)**

Nei prossimi mesi pubblicherò altri Ebook e risorse gratuite.

Quindi per rimanere aggiornato e non perderti niente, continua a seguirmi nel sito e nei social network ai seguenti indirizzi.

- [Atuttoyoga](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Google plus](#)

**Grazie e buona pratica**