Alessandro Pedone – Operatore ayurvedico certificato a Bergamo

Routine serale ayurvedica antistress (20 minuti)

Un rituale semplice per chiudere la giornata con più calma, leggerezza e presenza nel corpo.

Introduzione

La sera è il momento in cui il corpo e la mente iniziano naturalmente a rallentare.
Nella vita moderna, però, spesso arriviamo a fine giornata ancora pieni di pensieri, tensioni e stimoli: schermi, notifiche, preoccupazioni.
L'ayurveda, l'antica scienza del benessere nata in India, ci ricorda che il sonno è uno dei pilastri fondamentali della salute.
Una routine serale semplice può aiutare il sistema nervoso a distendersi, facilitare il riposo e riportarci a una sensazione di maggiore calma e radicamento nel corpo.
In queste pagine ti propongo un piccolo rituale di circa 20 minuti, pensato per essere accessibile a tutti, anche se non conosci l'ayurveda.
Non sostituisce in alcun modo cure mediche o percorsi terapeutici, ma può essere un supporto dolce per accompagnarti verso la notte con più leggerezza.

Come usare questa routine

Ti invito a sperimentare questa routine per almeno **7 sere consecutive**, adattandola alle tue esigenze.
Non è importante farla "perfetta": è molto più utile praticarla con gentilezza e continuità, anche solo in parte, piuttosto che una volta sola in modo rigido.

Cosa ti serve:

- un angolo tranquillo della casa dove poterti sedere comodamente
- un olio vegetale semplice (per esempio olio di sesamo o di mandorle dolci, se lo tolleri)
- una coperta o un plaid
- se ti fa piacere, una tisana calda

Se una sera non riesci a fare tutto, scegli anche solo una fase: meglio poco che niente, soprattutto se fatto con presenza.

La routine serale in 4 fasi (15–20 minuti)

Fase 1 – Respiro e scarico mentale (circa 5 minuti)

Obiettivo: passare dalla testa al corpo.

1. Siediti comodamente, con i piedi appoggiati a terra o incrociati, la schiena dritta ma non rigida.
2. Chiudi gli occhi, se ti è possibile, e porta l'attenzione al respiro senza cambiarlo.
3. Per 1–2 minuti osserva semplicemente l'aria che entra e che esce.
4. Poi, per 10 respiri, inspira dal naso contando mentalmente fino a 4, ed espira dal naso contando fino a 6.
5. Se arrivano pensieri, non cacciarli via: immagina che passino come nuvole nel cielo, mentre tu torni al respiro.

Anche solo questa fase, praticata ogni sera, può iniziare a dare un messaggio di calma al sistema nervoso.

Fase 2 – Piccolo automassaggio rilassante (5–7 minuti)

Obiettivo: rilassare il corpo attraverso il contatto, partendo da zone semplici e non intime.

1. Versa una piccola quantità di olio sul palmo della mano e scaldalo frizionando le mani tra loro.
2. Inizia dai piedi:
   - massaggia delicatamente la pianta con movimenti circolari
   - passa alle dita, una per una, come se le "svitassi" dolcemente
   - risali verso la caviglia con movimenti lenti
3. Ripeti sull'altro piede.
4. Se hai ancora qualche minuto, dedica un breve massaggio anche alle mani:
   - massaggia il palmo con il pollice dell'altra mano
   - passa alle dita, una per una
   - fai piccoli movimenti circolari sui polsi

Cerca di mantenere l'attenzione sulle sensazioni: il calore dell'olio, il contatto, il peso del corpo che si appoggia.

Fase 3 – Preparare l'ambiente e sostenere la digestione (3–5 minuti)

L'ayurveda dà molta importanza sia all'ambiente che alla digestione.

- Spegni o riduci al minimo gli schermi (telefono, TV, computer).
- Se puoi, abbassa le luci o usa una luce più calda.
- Bevi lentamente un po' di acqua tiepida o una tisana leggera (per esempio finocchio, camomilla, melissa), salvo controindicazioni personali.
- Se hai cenato tardi o in modo abbondante, evita di aggiungere altri snack: lascia che il corpo possa dedicarsi al riposo.

Anche piccoli cambiamenti, se ripetuti con costanza, possono fare una grande differenza nel tempo.

Fase 4 – Intenzione per il sonno e rilascio della giornata (2–3 minuti)

Prima di coricarti, prenditi un momento per "chiudere" consapevolmente la giornata.

- Porta alla mente 1–2 cose per cui ti senti grata oggi, anche molto piccole.
- Se c'è una preoccupazione che continua a tornare, puoi dirti mentalmente:
  "Per oggi ho fatto il possibile. Il resto lo affido alla notte. Domani vedrò più chiaro."
- Porta una mano sul petto e una sull'addome, fai 3 respiri profondi e lascia che il corpo si appoggi al letto con fiducia.

Questo semplice gesto può aiutare a passare da uno stato di allerta a uno stato di maggiore fiducia e abbandono.

Consigli ayurvedici serali dolci e realistici

Non è necessario cambiare tutto da un giorno all'altro. Puoi iniziare da pochi accorgimenti:

- Quando puoi, evita pasti molto abbondanti nelle 2–3 ore prima di andare a dormire.
- Preferisci cibi caldi e leggeri la sera, più facili da digerire.
- Cerca, per quanto possibile, di andare a letto più o meno alla stessa ora.
- Riduci l'uso di schermi nell'ultima mezz'ora prima di dormire, soprattutto contenuti molto stimolanti.
- Non giudicarti se una sera "salta": riprendi con gentilezza il giorno dopo.

L'obiettivo non è la perfezione, ma creare un terreno più favorevole al riposo e al riequilibrio.

Avvertenze importanti

Questa routine è pensata per persone in buone condizioni generali di salute.
In caso di gravidanza, patologie importanti, problemi cardiaci, trombosi, infezioni acute, interventi chirurgici recenti o dubbi sul tuo stato di salute, è importante confrontarti con il tuo medico di fiducia prima di introdurre cambiamenti nelle tue abitudini.
I trattamenti e le pratiche ayurvediche non sostituiscono in alcun modo cure mediche o indicazioni sanitarie, ma possono essere un supporto naturale al benessere globale.

Se senti che hai bisogno di più sostegno

Se ti riconosci in una vita molto stressante, con mente iperattiva, tensioni muscolari o una forte sensazione di stanchezza, può essere utile affiancare a questa routine dei trattamenti ayurvedici personalizzati.
Nel mio studio a Bergamo offro trattamenti ayurvedici tradizionali – come l'abhyangam, i trattamenti drenanti e decontratturanti, i trattamenti viso e corpo – sempre a **offerta libera**, per rendere queste tecniche accessibili a tutti.
Ricevo in una sala dedicata all'interno della **Leda Clinic S.r.l.**, in via Borgo Palazzo 116, Bergamo, il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 17:00 alle 19:00.
Per informazioni o per prenotare:

- **Telefono / WhatsApp:** +39 378 092 7855
- **Email:** info@ayurveda-bergamo.it
- **Prenotazioni online:** https://ayurveda-bergamo.setmore.com/services/ad9a4757-1040-4b4f-8f7b-0a85c3fddebb
- **Sito:** www.ayurveda-bergamo.it

Se questa routine ti è stata utile e desideri sostenere il mio lavoro, puoi farlo con un'offerta libera in occasione dei trattamenti in studio o contattandomi direttamente.