



Anna Franchini
NATUROPATA

*Piccoli rituali di benessere
per una buona notte*

www.annafranchini.com



Rituali di Benessere per dormire bene

I disturbi del sonno affliggono tanti di noi. Possono essere di diversi tipi, avere svariate cause, differenti entità, essere passeggeri o di antica data. E' chiaro che questa piccola guida non vuole essere un trattato su questo argomento, che è ampio e complesso, né potrai aspettarti di trovare al suo interno consigli fatti su misura proprio per te e per la tua specifica situazione personale (per questo, esistono piuttosto [le mie consulenze e i miei trattamenti](#) individuali!).

Però **qui trovi tanti utili suggerimenti generali che ti accompagneranno in tutto relax al momento del riposo, rituali di benessere per predisporti ad un sonno ristoratore, rigenerante, di qualità.**

Dormire bene è importantissimo per il tuo benessere psico-fisico e, oltre a permetterti di rigenerare corpo e mente, è anche un momento di grande intimità con il tuo inconscio, con la tua sfera più profonda. Vale quindi la pena dedicare un po' di attenzione alla qualità del tuo sonno e un po' di tempo per migliorarla, quando/se è carente.

Forse capita anche a te qualche volta di non riuscire a prendere sonno alla sera. O magari appena tocchi il letto crolli in un sonno profondo, ma poi ad un certo punto della notte o all'alba ti svegli e non riesci più a riaddormentarti. Oppure ancora dormi tutta la notte, ma in modo agitato e, quando ti svegli al mattino, sei più stanco di prima....

Se vuoi migliorare il tuo sonno, puoi iniziare da questa guida! Ora ti svelo qualche **piccola ma preziosa abitudine da mettere in pratica prima di addormentarti per indicarti la via verso un riposo coi fiocchi.**

Puoi provare tutti i suggerimenti che ti darò e capire poi, strada facendo, quale è più adatto a te, quale ha un effetto più benefico per te. Oppure puoi già selezionare da subito quello o quelli che ti ispirano particolarmente.

Il consiglio spassionato è di tentare il più possibile di **essere costante nei rituali che sceglierai**, in modo da creare una routine che, come per i bambini piccoli, possa segnalarti che **è arrivato il momento di lasciare andare tutte le tensioni e tutti i pensieri, il momento di abbandonarsi totalmente fino al mattino tra la braccia di Morfeo.**

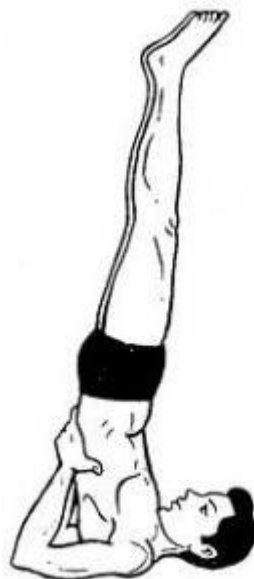


www.annafranchini.com

SARVANGASANA

Sarvangasana è un' asana - ovvero una posizione - yoga, meglio conosciuta come "**posizione della candela**". Tra i vari esercizi yoga che ho imparato negli anni (come allieva), adatti a **contrastare la tensione nervosa e a combattere l'insonnia**, Sarvangasana è quello che utilizzo più sovente **prima di dormire**. Lo trovo estremamente efficace per **scaricare le negatività della giornata**, per **placare la mente**, mi dà una vera e propria **sensazione di "liberazione" e "pulizia"**. La conseguenza è quella di sentirmi più **leggera e rilassata**, cosa che mi prepara molto bene ad un **sonno tranquillo**. Oltretutto, agisce anche su gambe e piedi pesanti, gonfi, dolenti; se tendi ad accumulare tensione in queste zone del corpo, la posizione della candela fa decisamente per te!

Che tu pratichi o no lo yoga, credo che ti sia capitato di fare questo esercizio almeno una volta nella vita, magari anche solo da bambino o da ragazzino a scuola. In ogni caso, ti scrivo qui passo per passo la sequenza dei movimenti da effettuare per arrivare a questa posizione.





www.annafranchini.com

Sdraiati a pancia in su, con le braccia lungo i fianchi e i palmi delle mani rivolti verso terra.

Porta le ginocchia al petto e sposta le braccia, piegandole, sotto la parte bassa della schiena, con le dita delle mani incrociate tra loro. In questo modo, braccia e mani ti aiuteranno a sostenere il peso del corpo durante l'esecuzione della posizione.

Solleva lentamente le natiche e la schiena, tenendo come unici punti di appoggio spalle, base del collo e nuca e sostenendoti con le braccia. Allunga le gambe verso l'alto, belle dritte e parallele tra loro. Divarica leggermente i piedi, rilassandoli e rilassando le gambe, che inizierai a sentire molto leggere.

Il mento è inclinato verso lo sterno. Mantieni la posizione, respirando profondamente.

Quando vuoi uscirne, appoggia a terra lentamente, in quest'ordine, e controllando ogni movimento: la colonna- vertebra per vertebra- le natiche, le gambe.

IL QUADERNO DELLE COSE BELLE

Prima di andare a letto, **riavvolgi il film della giornata** e trova **almeno 2 cose positive che ti sono successe**. Non devono necessariamente essere eventi importanti che ti hanno cambiato la vita! Se ci sono, ben venga; ma possono essere anche piccole cose. **Piccole ma belle!** Cose che hai apprezzato, cose che ti hanno strappato un sorriso o che semplicemente ti hanno fatto sentire bene, a tuo agio, in pace con te stesso e con gli altri: una giornata di sole dopo la pioggia, la lettura piacevole del tuo libro preferito in metropolitana, il caffè con una cara amica, i complimenti ricevuti per il tuo lavoro. Spesso ci focalizziamo su tutto il negativo che ci circonda, tralasciando la parte migliore della quotidianità. Ma se facciamo così – soprattutto alla sera – ci porteremo nel letto solo nervosismo, preoccupazioni, ansie, paure e rabbia. Cerca allora di **centrare la tua attenzione sul lato positivo della tua giornata**, cose più significative o piccole cose, dipenderà dai giorni. **Appuntale su un quaderno tutte le sere**. E nelle sere in cui proprio le emozioni e i pensieri negativi prendono il sopravvento, rileggi le pagine precedenti!



Sembra un esercizio banale, ma ti aiuterà certamente ad addormentarti con più serenità e a mettere le basi per sogni belli e positivi!

www.annafranchini.com

LA TISANA SERALE

Il rito della tisana rilassante prima di andare a dormire è per me sacrosanto! E' proprio tutto **il momento che è "magico"**. Non solo la tisana in sé, che adoro e che racchiude tante benefiche proprietà. E' che quello diventa proprio il **MIO momento**: tutto il resto si ferma, io stessa mi fermo. Mi rilasso e non penso a null'altro se non a sorvegliare la tisana dalla mia tazza calda, fumante, aromatica. Un insieme di **sensazioni piacevoli** che, ripetendosi puntualmente ogni sera, **mi ricordano che è arrivata l'ora di andare a dormire, di lasciarsi la giornata alle spalle e di abbandonarsi al rilassamento e al riposo.**

Suggerisco anche a te questo rituale. A meno che proprio le tisane non ti piacciono in assoluto, è sicuramente un'efficace modalità per conciliare un sonno sereno.

Se non hai ancora una tua tisana rilassante e non sai quale sia la più adatta a te, potresti nel frattempo provare la mia (o meglio, la mia di questo periodo):

In una tazza d'acqua bollente, versa:

1 cucchiaino di Tiglio foglie e fiori

1 cucchiaino di Arancio fiori

1 cucchiaino di Passiflora foglie e fiori.

Lascia in infusione per 10 minuti, coprendo. Filtra e bevi ancora calda.

Se preferisci, aggiungi un pochino di miele (l'ideale sarebbe quello di Tiglio).



www.annafranchini.com

MASSAGGINI

Un'ottima abitudine super-rilassante, che ti aiuta a piombare in un sonno profondo, è quella di farsi un'**automassaggio prima di dormire**. Si può fare su piccole zone circoscritte e quindi facilmente "AUTOmassaggiabili": una, ad esempio, è la **zona centrale della fronte**. Qui, tra le sopracciglia, puoi fare **longitudinalmente**, con il polpastrello del dito indice o medio, dei **movimenti leggeri e ripetitivi**; movimenti che **placheranno la tua mente** magari ancora bella attiva e agitata, che fatica a "spegnersi".

Per rafforzare l'effetto di questo movimento, puoi anche aggiungere sul polpastrello del dito 1 goccia pura di olio essenziale di **Lavanda, rilassante** e con azione di "**lavaggio dagli input della giornata**". Se poi hai mal di testa, puoi anche fare – sempre con la lavanda - dei massaggi circolari all'altezza delle tempie. Se preferisci veicolare l'olio essenziale, puoi diluirne 2 gocce in un cucchiaino di olio vegetale (es. mandorle).

Un'altra interessante zona di **auto-massaggio pre-nanna** è quella del **plesso solare** (sotto lo sterno), importante sede dell'emotività. Esegui dei **movimenti lenti e circolari** in questa zona. Se vuoi un "plus" per avere maggior beneficio, diluisci in 1 cucchiaino di olio vegetale (mandorle, jojoba o quello di cui disponi) 4 gocce di olio essenziale di **Incenso**, che **calma** il respiro affannoso, scaccia l'**ansia** e porta via **tensioni** e **pensieri ossessivi**, che sovraffollano la tua mente.



Considera validi questi consigli anche per quando sei nel pieno della notte e, dopo esserti svegliato, non riesci più a prendere sonno.

BAGNI AROMATICI

Prima di dormire, l'**immersione in una vasca che emana vapori profumati** non può che rilassare i nervi, sciogliere le tensioni, conciliare un sonno tranquillo. Quella di un bel bagno aromatico è una meravigliosa abitudine per abbandonarsi al sonno, oltre che uno dei modi migliori per prenderti un po' cura di te e dedicarti un momento tutto tuo. Ti suggerisco di **sfruttare le proprietà rasserenanti** di uno o più **oli essenziali** tra questi: **Geranio, Lavanda, Incenso, Sandalo, Cipresso, Arancio Amaro, ce ne sono tanti!** L'importante è che tu ne gradisca l'aroma.

www.annafranchini.com

Puoi diluire **dalle 7 alle 12 gocce** di olio o oli essenziali in **1 cucchiaio** di sapone neutro, latte, olio vegetale, sale grosso, miele....a tua scelta. Metti tutto nell'acqua con cui avrai riempito la tua vasca e agita bene, in modo che gli oli essenziali si distribuiscano al meglio e non rimangano solo in superficie. **L'acqua dovrà essere di 37°-38° C e il bagno dovrà durare almeno 10-15 minuti.** Se ti può far piacere per creare un'atmosfera ancora più rilassante, usa un sottofondo di musica soft e accendi una candela in bagno.

L'alternativa al bagno completo, può essere il **pediluvio**: dovrà durare **10-15 minuti (acqua sempre 37°-38°C)**. Diluisci uno o più oli tra quelli che ti ho indicato sopra in **1 cucchiaio di olio vegetale** (o semplicemente sapone liquido): **6-7 gocce** di olio essenziale. Anche in questo caso, metti il tutto nell'acqua del pediluvio, agitandola bene.



www.annafranchini.com

VISUALIZZAZIONE CON IL COLORE BLU

Per questa pratica è necessario che tu possa stare **solo** e **indisturbato** per almeno **una ventina di minuti**. Quindi potrai scegliere un angolo confortevole e tranquillo di casa tua oppure trovarti direttamente nel tuo letto, prima di dormire. L'ideale è **sdraiarsi** ma, se preferisci, puoi anche scegliere di stare seduto. Totale silenzio o musica di sottofondo (ovviamente tranquilla), come vuoi tu.

Chiudi gli occhi. Respira profondamente e lentamente. Poco per volta comincia a rilassare i muscoli del viso e poi piano piano tutto il corpo. Lasciati cullare dal ritmo lento del tuo respiro. Ad ogni inspirazione ti senti pervadere da una luce bianca, pura, che entra in te e ti dà calore; ad ogni espirazione un fumo nero esce attraverso la pianta dei piedi e insieme ad esso tutte le tensioni e le negatività accumulate: pensieri, preoccupazioni, fardelli, immagini negative della giornata. Espira tutto questo, buttandolo fuori da te. Ti senti sempre più rilassato.



*Quando ti sembra di essere tranquillo e ben centrato, distaccato dal mondo esterno, puoi iniziare a visualizzarti seduto sotto un albero, grande, accogliente, da cui ti senti protetto. E' una bella giornata di sole e, alzando gli occhi, puoi vedere un cielo **azzurro** e limpido che ti dà una sensazione di serenità e pace.*

*Continua a respirare lentamente, sentiti leggero e calmo. A un certo punto vedi davanti a te un ruscello. Ti alzi, ti avvicini e ti accorgi che sopra il ruscello sgorga una cascata. L'acqua è calda e ha le **tonalità blu-azzurre del cielo**. Ci entri e senti l'acqua piacevolmente calda che scende su di te, purificandoti e dandoti leggerezza.*

*Sei completamente avvolto da una luce blu: **inspira il blu dell'armonia e della fiducia, espira tensioni e paure.***

Ti asciughi al sole. Ora ti senti rigenerato.

*Fai due passi e poco più avanti incontri una fontana da cui esce acqua fresca e luminosa di **colore blu**. La bevi e così facendo senti crescere in te ancora più tranquillità e relax. **Ogni cellula del tuo corpo è inondata dal raggio di luce blu.***

Visualizza l'interno del tuo corpo pervaso da questa luce e immagina di esserne completamente avvolto anche all'esterno. Sei completamente rilassato.

Fai ancora qualche respiro profondo.

E quando ti senti pronto, lentamente riapri gli occhi.

www.annafranchini.com

Se non sei abituato a fare visualizzazioni, all'inizio potrà sembrarti sciocco e inutile. In realtà **è una pratica che può essere davvero efficace**. Basta solo "entrarci", farsi coinvolgere e prenderla seriamente. Il consiglio di registrare tutti i passaggi con la tua voce, che così potrà farti da guida. L'alternativa è memorizzare tutta la visualizzazione e ripeterla mentalmente ogni volta che deciderai di provarla. Potrai anche "rivederla" per renderla più in sintonia con te: aggiungere dettagli, cambiarne altri. L'unica cosa da non modificare è il **colore blu** naturalmente. Perché è proprio **la sua frequenza che regala calma, serenità e fiducia – oltre ad eliminare tutte le tensioni fisiche**. Per altri intenti, esistono altrettanti colori adatti e altrettanti tipi di visualizzazioni.

IL TUO CUSCINO



Quando stai per entrare nel letto, puoi mettere **sotto al cuscino un rametto di foglie di Tiglio fresche**, un fantastico **antidoto contro l'insonnia**. Non è così difficile trovarli perché le nostre città sono piene di questi alberi. Se però per te fosse complicato, puoi optare per versare sul cuscino **1-2 gocce** di olio essenziale di **Neroli**. E' un aroma delicato che favorisce la calma e il rilascio di tensioni emotive e mentali. **Concilia il sonno**, tanto che in erboristeria è considerato un ipnotico - anche se blando in quanto naturale.

RESPIRAZIONE

Quando sei **già sdraiato a letto**, prima di addormentarti, **focalizzati sulla respirazione**. E' un buon modo per **distoglierti dai pensieri** che ostacolano il tuo rilassamento e per **allentare le tensioni e le rigidità del tuo corpo**. Ad occhi chiusi, **inspira ed espira lentamente e profondamente**, meglio se in modo diaframmatico (ovvero gonfiando e svuotando l'addome). Sia l'inspirazione che l'espirazione dovranno durare circa 4-5 secondi. Noterai che anche il tuo battito cardiaco rallenterà e che la tua mente, prima piena di pensieri, inizierà a staccare la spina perché concentrata sul ritmo del respiro. Si lascerà **cullare da questo ritmo ripetitivo** e piano piano cederà e si addormenterà!

Puoi sfruttare questa pratica sia alla sera, prima di addormentarti, sia se ti succede di svegliarti di notte e non riuscire più a prendere sonno.

www.annafranchini.com

Oltre ai tuoi rituali, per dormire bene **assicurati anche di** (ma saprai già tutto!):

- **Avere orari il più possibile regolari, almeno in settimana**: andare a letto sempre alla stessa ora e svegliarsi alla stessa ora è importante per la qualità del tuo sonno e per abituarti, appunto, ad un sonno il più regolare possibile.
- **Non andare a letto** subito dopo aver mangiato o comunque **con la digestione ancora in corso**.
- **Evitare** nicotina, alcolici, caffè o altri **stimolanti** appena prima di andare a dormire
- Prima di addormentarti, **evitare l'uso di PC, cellulare e l'abitudine di stare davanti alla tv**.

Molto meglio e consigliabile leggere oppure ascoltare musica soft e distensiva che rilassa e agisce, calmandoli, su ritmo cardiaco e respirazione.



- **Non prendere la cattiva abitudine di lavorare, mangiare, guardare la tv o il PC stando nel letto.**

Il letto è uno “**spazio sacro**”: serve per il tuo riposo.

- **Non fare attività fisica appena prima di coricarti** perché stimola l’adrenalina (mentre va benissimo che tu ne faccia durante il giorno per scaricare lo stress accumulato).
- **Dormire in posizione supina**: sembra che questa sia la posizione migliore per la schiena, per il rilassamento di tutto il corpo e per la respirazione (a meno che non russi).
- **Dormire in una camera silenziosa, buia, dalla giusta temperatura** (non troppo calda né troppo fredda). Se vuoi diffondere degli oli essenziali nella stanza, prima di andare a letto, ricordati di scegliere sempre quelli dalle proprietà rilassanti e dalla fragranza delicata, non troppo intensa e profumata.

Ti auguro una buonanotte!!!