

I benefici di avere una morning e night routine

Seguire una morning e night routine è molto importante per avere l'**opportunità di godersi la vita in ogni secondo**, sin dal primo momento in cui ci si alza da letto. Quante volte capita di svegliarsi e di sentirsi già privi di energia, senza il desiderio di andare a lavorare o di svolgere qualunque altra attività da cui si è attesi nel corso della giornata? Questo avviene perché **non si dedica del tempo alla cura di sé stessi**: si fa colazione rapidamente e si esce subito di casa. Tutto il contrario di ciò che prescrive una routine regolare.

La routine mattutina e il suo valore

Quasi tutte le persone di successo, non a caso, seguono una morning e night routine, che rappresenta uno dei segreti per dire addio alla mediocrità. Il primo passo da compiere consiste nell'**aver voglia di svegliarsi**: può sembrare un concetto strano, ma non è così.

Molti di noi cercano di svegliarsi il più tardi possibile, magari perché non sono andati a letto a un orario adatto: e così si inizia la giornata già di fretta, il che non può che portare a stati di ansia e a un forte livello di stress. Insomma, si è svegli da pochi minuti eppure si è già insoddisfatti.

Al contrario, con una **routine mattutina** accurata si ha l'**occasione di crescere come persone**, in un contesto di calma ed energia. Non è superfluo specificare che il modo in cui si comincia la giornata è destinato a influenzare il resto delle ore: l'umore del mattino definisce quello delle ore che verranno, sia esso positivo o negativo.

Lo yoga per la morning routine

Un valido suggerimento per una morning routine di qualità e soddisfacente è quello di **dedicarsi allo yoga subito dopo il risveglio**. Questa fase della giornata è molto importante, e al tempo stesso delicata: si tratta, infatti, di una cesura tra il riposo e il momento in cui si dovrà essere attivi e produttivi, non per forza sul posto di lavoro. Con l'aiuto dello yoga è possibile regolare il proprio mood, e impostarlo su un tono tale da rendere più piacevole la giornata nella sua complessità. Il senso di una routine è quello di **sviluppare uno spazio e un tempo che siano dedicati alla consapevolezza di sé e al proprio corpo**. Il cambiamento che ne deriva può essere importante. Una pratica di yoga, anche di pochi minuti, fa sì che nel corpo si sprigioni una forte energia tanto dal punto di vista mentale quanto sul piano fisico. E lo stesso discorso vale anche per la meditazione.

Lo yoga: al risveglio e prima di sera

Ognuno è libero di **decidere**, anche **in base al tempo che si ha a disposizione**, se praticare lo yoga al momento del risveglio o la sera, prima di andare a dormire; fermo restando che nulla vieta di impostare una morning e night routine che preveda di dedicarsi a questa attività in due distinti momenti della giornata. Lo **yoga al mattino, in ogni caso, aiuta a risvegliare il corpo e libera quell'energia** che, in caso contrario, rimarrebbe chiusa e trattenuta.

Ne derivano anche **benefici a livello fisico**, dato che il corpo al risveglio è più rigido: la dimostrazione deriva dai dolori alle articolazioni e dal mal di schiena che si avverte al mattino.

La routine aiuta a schiarirsi le idee

Un altro dei vantaggi che derivano dal ricorso a una routine giornaliera e serale basata – anche – sulla meditazione e sullo yoga consiste nella possibilità di schiarirsi le idee, avendo **una mente più libera e meno affollata di pensieri**. È importante acquisire familiarità con un concetto molto importante quale quello di **consapevolezza**: una caratteristica che migliora **ascoltando il proprio corpo e prestando attenzione al respiro**. Così, tra l'altro, diventa più facile distinguere l'emergere di nuove idee e di pensieri che possono essere lasciati fluire.

È molto importante coltivare il rapporto con se stessi, perché ritagliarsi un po' di tempo ogni giorno è prima di tutto un atto di amore, che fa bene sia al corpo che alla mente: a risentirne in positivo sarà anche l'autostima.

I consigli per fare yoga

Per altro, ognuno è libero di scegliere la pratica yoga che ritiene più opportuna, e non c'è una soluzione universale valida per tutti: l'importante è **trovare la posizione e la routine che garantisca al corpo fluidità ed energia**. Anche la quantità di tempo da dedicare a questa attività varia da persona a persona.

C'è, però, un consiglio da tenere a mente, ed è quello di evitare le pratiche eccessivamente intense, proprio perché – come si è accennato – al risveglio il corpo è più rigido. Al massimo, si può eseguire un riscaldamento dei muscoli e delle articolazioni particolarmente profondo. Ecco perché **la morning routine non deve essere uguale alla night routine**: ciò che ha senso fare di sera potrebbe non essere appropriato per le prime ore del mattino, anche dal punto di vista dei benefici che possono derivarne per lo spirito e per il fisico.

Perché c'è bisogno di una morning routine

La routine è indispensabile per trovare, sin dal risveglio, **la motivazione per alzarsi** dal letto e, soprattutto, per farlo **con il sorriso sulle labbra**. Sono istanti fondamentali, perché permettono di appropriarsi dei propri spazi personali, sotto il profilo mentale e fisico, in attesa di dedicarsi alle attività tipiche della quotidianità. Sviluppare e maturare la voglia di cambiare è possibile solo se si abbracciano delle best practice mattutine, delle buone abitudini che permettono di raggiungere vari obiettivi, che hanno in comune l'esigenza di aumentare l'energia positiva dell'organismo. **Tutto serve per imparare a essere soddisfatti di sé stessi** e comprendere **come si fa a essere felici**. Le routine aiutano a lavorare sul benessere e stimolano il pensiero positivo.

I segreti per la routine mattutina

Quando ci si sveglia, **il corpo si mette in moto in maniera graduale**, secondo tempistiche che devono essere gestite a livello individuale. Lo yoga è solo una delle molteplici attività a cui ci si può dedicare quando ci si sveglia: ciò che conta è che **ognuno trovi delle abitudini utili per vivere meglio**. Si può trattare, per esempio, della ripetizione di un mantra positivo, ma anche di parlare con i propri figli. Infatti, non è detto che la routine debba essere per forza impostata in solitaria: nulla vieta di condividerla con i bambini o con il partner. A condizione che non vi siano distrazioni, dato che soprattutto al mattino la mente necessita di serenità e di uno **stato di calma**.

Il metodo mindfulness

Il metodo mindfulness è un altro degli alleati a cui si può fare riferimento a tale scopo: si tratta di individuare dei momenti in cui si deve indirizzare il proprio pensiero su un particolare obiettivo, e il senso deve essere quello di **liberare la mente**.

La beauty routine

Sia al mattino che di sera, dedicarsi alla **beauty routine** non è solo una necessità per prendersi cura della propria pelle e della propria bellezza, ma è anche un'occasione per **lasciar fluire i pensieri**. Ciò è vero soprattutto per la skin routine, che può passare attraverso varie azioni: una semplice come lavarsi il volto con l'acqua fredda, ma anche una più complessa come applicare una black mask.

Insomma, che si tratti di spalmare una crema idratante sul volto o di curare gli inestetismi, è fondamentale cogliere questa occasione per **permettere alla mente di focalizzarsi**, in modo che la stanchezza se ne possa andare e lo stress possa essere lasciato fluire. Uscire dal bagno più rilassati e con il volto rivitalizzato è un'ottima soluzione per uscire di casa con il sorriso sulle labbra o andare a dormire tranquilli. Vale sia per le donne che per gli uomini, naturalmente.

Le tecniche di respirazione

Se ci si sveglia in uno stato di agitazione, è importante padroneggiare le tecniche di respirazione: anche questo è un modo per **conquistare del tempo per sé**. La respirazione di per sé è un atto involontario che compiamo in qualsiasi momento del giorno e della notte: ma proprio perché respiriamo senza rendercene conto può essere che non lo si faccia nella maniera più adeguata. **Imparare a respirare in maniera corretta** permette di **calmarsi e aiuta a pensare con un approccio positivo**. La respirazione ridotta compromette la possibilità del corpo di avere a disposizione tutta l'energia che gli serve.

L'acqua

Anche **l'acqua può essere protagonista di una morning e night routine**. Si tratta di regalarsi una doccia fredda o una doccia calda. Se le temperature rigide non sono un problema, l'acqua fredda offre molti benefici, sia perché rassoda e tonifica, sia perché contribuisce a rendere più forte il sistema immunitario. In più contribuisce a migliorare la salute dei capelli e della pelle. Una routine dell'acqua può, pian piano, entrare a far parte della vita quotidiana.

Dove meditare: sotto la doccia

Infine, qualche parola sulla meditazione, a cui ci si può dedicare al mattino o anche alla sera, magari per schiarirsi le idee su ciò che è successo nelle ore precedenti. La **meditazione induce uno stato di rilassatezza**, che è ancora più gradevole nel caso in cui tale pratica venga effettuata quando si è sotto la doccia. Questa è un'occasione per consentire ai muscoli di riposare: una volta usciti dalla doccia ci si sente meglio, perché è come se ci si fosse depurati di una parte dello stress con cui ci si era "sporcati" fino a quel momento. Si può regolare la temperatura dell'acqua in base al momento della giornata.

Articolo di **Brunella Farina**.