

ENERGIA DAL MOVIMENTO

Rito della finestra: quando ti presenti alla finestra del giorno nuovo costruisci l'asse verticale e l'asse orizzontale con tutte le variazioni creative che sai creare. La verticalità del cielo è una antenna che libera dal torpore e cattura le energie del mattino. Slanciati sulla punta dei piedi con le palme congiunte che si slanciano in alto e ondeggiando in dietro fino a vibrare. Poi allarga le palme più che puoi e spalanca le spalle ondeggiando indietro con le braccia tese fino a vibrare.

Basculamento soffice: tieni i piedi un po' divaricati e le ginocchia piegate come per sostenere un grande peso; slancia in alto le mani intrecciate con le palme verso il cielo, gli occhi guardano il dorso della mano sfaticando...; ondeggia sulle quattro direzioni e torcendo energicamente a destra e a sinistra. L'esercizio si chiama "sostieni il cielo con le mani". Quando tendi inspira ossigeno più che puoi con le labbra a zufolo e quando distendi espira più che puoi: è una regola da applicare continuamente.

Rito del respiro: ogni tanto, durante il giorno: 1) allarga le spalle; 2) alza il mento; 3) socchiudi gli occhi; 4) allunga la schiena verso l'alto; 5) inspira più che puoi con le mani ai fianchi, espandi l'addome in avanti sollevandoti sulla punta dei piedi. Puoi anche vocalizzare il respiro e fare un jogging leggero sul posto.

Codice del benessere e EFT (Emotional Freedom Techniques): un ingegnere ha creato la formula abbreviata per attivare i meridiani di energia e guarire col metodo EFT. Formula: "Anche se (ho mal di testa, ho paura, sono triste...) mi amo e mi accetto completamente e profondamente". Dici con enfasi la formula picchiando a taglio il fianco del mignolo della mano sinistra più volte. Ripeti il modulo picchiando la sommità della testa, il sopracciglio, il lato dell'occhio, sotto l'occhio, sotto il naso, il mento, la clavicola, sotto braccio. Questo fortunato "codice di benessere" equilibra le energie della salute.

A Benares, nel villaggio Kiran, sister Judith celebra ogni mattina con tutta la comunità questo esercizio: *verso il sole che sorge allarga le braccia con le palme verso il basso, poi gira verso l'alto e sollevale fino a congiungere le palme in alto; poi scendi fino ad appoggiare le mani giunte sopra il capo; alza e scendi all'altezza del volto, poi al petto; apri le palme fino all'ampiezza delle spalle e congiungi davanti al petto; poi con le dita intrecciate in avanti forma un cerchio che intende abbracciare il globo; scendi all'addome e sollevi le mani a cestello fino al petto come per offrire a Dio la gratuità del nuovo giorno.*

Augurio: costruisciti gesti belli che ti aiutano a dare armonia e bellezza allo scorrere dei giorni. Leggi: Anselm Grun "I rituali della vita".