

MEDICINA ENERGETICA

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: i piedi divaricati centimetri trenta, le ginocchia si piegano 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 zuffolo e quando distendi espira più che puoi: è una regola da applicare continuamente.

Respirazione intensa: con le mani sotto le costole fluttuanti premi e allenta lo spazio dei polmoni a ritmi sostenuti perché entri più ossigeno ed esca più aria residua: allarga il divario tra il pieno e il vuoto. Inspira con soffi vigorosi, ampi e profondi. Il respiro è la prima fonte di energia, è il grande aiuto al sistema immunitario. L'ossigeno brucia gli zuccheri, produce energia ed anche anidride carbonica, che viene trascinata fuori dal fiato che esce.

Movimenti flessibili: mettiti in piedi, abbracciati i gomiti, danza sulla punta dei piedi restando nello stesso centro; allarga le braccia e slanciale a destra e a sinistra sino a raggiungere la spalla opposta. Con le braccia unite protese in avanti oscilla come l'altalena abbassandoti sulle caviglie e slanciandoti in alto. Poi inginocchiati e costruisci la posizione del grembo, posa la testa per terra, allunga le braccia, distendi la schiena, adagia il bacino tra i talloni divaricati. Dopo una pausa assumi la posizione del loto che richiama la stabilità della montagna.

"Quando torno dal lavoro dedico un'ora a me stesso, mi stendo sulla terra che mi accoglie con paziente dolcezza: inspiro, espiro lentamente, profondamente, ampiamente. Sento scorrere il sangue... e sto in ascolto... Mi libero dai pensieri fino al silenzio vuoto e pulito... Nel silenzio e nella pace vado a chiamare i pensieri che mi aiutano a essere sereno. Ho imparato a costruire immagini guida che mi portano fuori dal traffico mentale e mi rilassano, esempio: sto in un sentiero di montagna, vedo la luce tra le fronde, sento l'odore del bosco, guardo il verde intenso dei prati, sento la brezza fresca carezzare la pelle, ascolto il canto degli uccelli... Per me il rilassamento è la condizione migliore per usare le energie del corpo, della mente e dello spirito". (M.D.)