

PRATICHE DI VITA SANA

Donati tempo per abitare intero con te, per apprezzare la vita che ti circonda, le piccole cose di ogni giorno, per coltivare la cultura personale, per far fiorire gli incontri umani che la strada regala, per coltivare le relazioni umane: esse sono la vera ricchezza che ti porti fino in fondo alla vita.

Ogni giorno dedica 15 minuti ininterrotti di tempo quieto con te. Porta la mente a casa, fà il pastore dei tuoi pensieri e mettili a riposare. Guarisci l'ansia del fare e valorizza il potere della meditazione per mettere ordine al traffico mentale. Quando la mente è inquieta valorizza il corpo, puoi fare movimenti energici, camminare, lavorare ... per ristorare la mente. È opportuno fare pratiche di rilassamento cioè condursi alla quiete mentale in cui si aprono i canali e funzionano tutte le antenne del meraviglioso complesso corpo-mente-spirito che tutti noi siamo e di cui sfruttiamo le energie in maniera così piccola.

Al risveglio del mattino stendi le braccia in alto fino a formare un'antenna e poi scendi a costruire l'asse orizzontale. Ogni tanto durante il giorno diventa consapevole del respiro: allarga le spalle, alza il mento, sali sulle punte dei piedi e con le mani ai fianchi dilata l'addome in avanti.

Tra i polmoni e l'addome c'è una cupola, un mantello chiamato diaframma. Quando tiri dentro ossigeno la cupola si comprime in basso e dilata l'addome. Osserva il respiro dei bambini: l'addome si alza e si abbassa regolarmente. L'ansia, lo stress, l'inquinamento atmosferico, il fumo, gli abiti stretti rendono il respiro povero, asmatico, leggero, superficiale, ristretto alle ali alte dei polmoni. Anche le spalle leggermente ricurve rubano litri di ossigeno che è il primo cibo e così diminuisce la vitalità generale del corpo specialmente del cervello che è un grande consumatore di ossigeno.

Abituati a praticare la respirazione addominale: soffia dentro, insufla ossigeno più che puoi, è l'energia più immediata e abbondante a tua disposizione.

Poni una mano sull'addome e l'altra sul petto per controllare l'effettivo ingresso dell'aria nella cavità addominale. Inspira dolcemente con la bocca a zuffolo o attraverso le narici contando mentalmente fino a quattro e cercando di spingere il soffio più in basso possibile, gonfiando prima la zona addominale e poi la cassa toracica. Trattieni il respiro per un paio di secondi e poi espira lentamente contando fino ad otto.

Allarga più che puoi la oscillazione tra pieno e vuoto: quando il respiro è pieno aggiungi ancora un po' e quando è vuoto fa uscire l'aria residua piegandoti in avanti.

Ascolta la musica silenziosa del respiro; ogni giorno fai 24.000 respiri; celebra la gratuità di ogni re-spiro (la parola imita la leggera esplosione di fiato tra le due labbra).

La **medicina del movimento** insegna a sfiatare il nervosismo erratico: lo stress stringe, il relax allarga. Immagina l'elastico: l'alternanza tensione-distensione produce energia. Il male sta quando la tensione resta tesa e quando la distensione resta pigra e accidiosa. Il movimento energico aiuta il sangue e la linfa a circolare, le cartilagini e i muscoli a tenersi flessibili.

La disciplina yoga proviene dalla osservazione della natura, è alla portata di tutti, è la via più efficiente, efficace e veloce per condurre dallo stress al relax.

Prova ad interpretare creativamente la posizione del grembo, del fiore di loto, della candela, dell'aratro, del ponte, dell'arco, del cammello, del cobra,