

TOP

NUMERO

DOPPIO

Anno VII N. 12/1 L. 7.400
Dicembre-Gennaio 1999

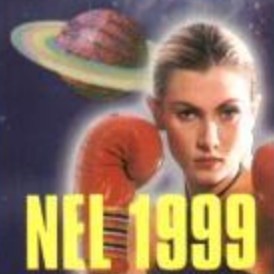
Salute

IL MENSILE PER STARE IN FORMA IN MODO NATURALE

SOLO PER VOI
i GUANTI
in PILE COLORATO

6 PAGINE
D'OROSCOPO

LA VOSTRA
SALUTE



SESSO

L'EREZIONE
FEMMINILE
non ha più
SEGRETI



voce

3 TECNICHE
PER MIGLIORARLA
SUBITO

la dieta
PER CHI
«BRUCIA»
POCO

NEW AGE
REGALATI UN ANNO
DI BENESSERE

LASSATIVI
«vecchi» e nuovi
LA NOSTRA GUIDA
PER NON SBAGLIARE



9 771123 353069

ALBERTO PERUZZO EDITORE

Spedizione in a.p. - 70% - Firenze di Milano

Vivation: così dimentichi lo stress

Volete un sistema antistress rapido da imparare e da mettere in pratica? Provate con **Vivation**, un metodo a metà strada tra meditazione e tecnica di rilassamento. Il punto forte di Vivation, che è stato creato dal californiano Jim Leonard una ventina di anni fa, è la **trasformazione in positivo delle emozioni**. «Ci si arriva imparando a raggiungere una consapevolezza molto specifica delle sensazioni, che siano fisiche o emotive, e facendo leva sulla respirazione e il rilassamento», spiega Sergio Pistarino che insegna Vivation a Crema e Milano. «In pratica, si focalizza l'attenzione di volta in volta sulle sensazioni che emergono con maggior intensità, e **si impara a respirare attraverso la parte del corpo coinvolta**, come se lì si aprisse una finestrella. Se per esempio la vostra sensazione più forte, in questo momento, è un fastidio al ginocchio "respi- rerete" dal ginocchio. Naturalmente, l'atto



COSSUTOP E PANTA DIMENSIONE DANZA

della respirazione avviene attraverso la bocca o il naso, ma il respiro non è solo un meccanismo fisico. C'è dell'energia, come c'è energia nel fastidio al ginocchio. Lo scopo è trarre energia da quel determinato schema, senza dare giudizi, e quando l'hai fatto hai risolto la sensazione».

5 abilità straordinarie

Nei corsi Vivation si apprendono diverse abilità che vengono chiamate respirazione circolare, rilassamento completo, attenzione ai particolari, integrazione nell'estasi, arrendersi all'esperienza. L'obiettivo è arrivare ad applicare simultaneamente queste cinque abilità, e ci si può riuscire nel giro di poche sedute. **Una volta imparato, si può fare Vivation ovunque**, mentre si guida o si cammina per strada. «Con questo metodo si arriva a sopportare meglio il dolore fisico, e anche a liberarsi di cattive abitudini e schemi obbligati come l'alcolismo, la bulimia, il fumo», aggiunge Pistarino. «Di solito questi modelli di comportamento compulsivi si sviluppano quando si vogliono reprimere emozioni sgradite, come rabbia, tristezza, dolore. Ma, imparando ad accogliere queste emozioni tutto cambia, anche perché si acquisisce maggiore autostima. Sono risultati documentati da diverse ricerche».

Jim Leonard ha scritto tre libri, due dei quali tradotti in italiano: *Vivation* (edizioni VIVA, Torino) e *Rebirthing* (Astrolabio, Roma). In Italia operano circa 70 insegnanti di Vivation; per avere un nominativo nella propria zona si può chiamare AVP Italia, Torino, 011/296029,

