

● Settimanale di salute e bellezza

● € 1,00 (in Italia)

Viva **arsani** & belli



VIVATION
la felicità si può
conquistare

reflusso
TUTTE LE SOLUZIONI

**più
magre,
più belle**
con dieta e
movimento

sauna
NON FA
SEMPRE BENE

**ATTACCHI
DI PANICO**
si possono
curare

**formicolii
alle mani**
COLPA DEL
TUNNEL CARPALE?

Essere felici: non più una condizione, ma addirittura un'arte da imparare e praticare? Non è sempre facile "pensare positivo" senza mai lasciarsi abbattere dalle difficoltà, eppure esiste davvero un metodo che offre la possibilità di andare oltre il

pessimismo e arrivare a vedere il bicchiere sempre "mezzo pieno". Per pochi fortunati è una dote naturale, per tutti gli altri si può imparare con Vivation, una tecnica che arriva dagli Stati Uniti. Vediamo come fare per sentirsi finalmente ottimisti ed entusiasti.

Riuscire a essere sempre positivi ed entusiasti, per vivere con grinta e godere in pieno delle emozioni

Vivation

La felicità si IMPARA

Una **meditazione attiva**

Ideato agli inizi degli anni '80 dallo statunitense Jim Leonard, Vivation è una tecnica capace di espandere la felicità e il buonumore in chi la pratica. Leonard spiegò come **tutte le emozioni**, positive e negative, siano uno **stimolo** per raggiungere equilibrio e **serenità**.

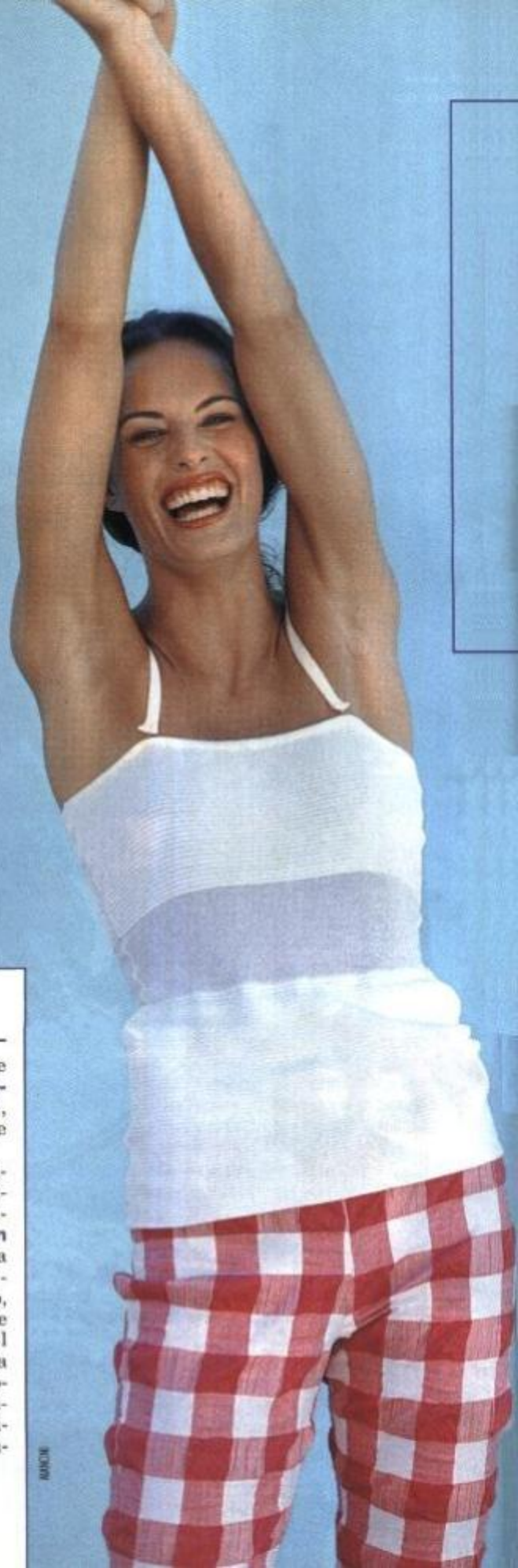
● Il nome Vivation trae origine dalla parola "vivere" ed è una pratica che permette di **godere dell'esistenza** in tutta la

sua pienezza. È un processo fisico piacevole, che aiuta a eliminare la negatività dalla mente inconscia. Questa abilità si può imparare velocemente, con risultati immediati su atteggiamento, disponibilità e creatività.

● La **"meditazione in azione"** di Leonard non nasce con lo scopo di affrontare particolari problemi: piuttosto, consente di connettersi direttamente all'energia delle sensazioni corpo-

rec **senza** passare attraverso il **giudizio della mente**, spesso inutilmente negativo.

● È importante capire che il **metodo** Vivation è principalmente **fisico e non mentale**: utilizza la respirazione e il rilassamento profondo, mentre l'attenzione segue la guida del corpo che, per sua natura, sa già che cosa fare per raggiungere quella che in Vivation viene chiamata "integrazione".



Cogliere il lato positivo

L'integrazione è l'**accettazione di tutte le esperienze** che si presentano. Aiuta ad accogliere ogni avvenimento e a **riconoscere il lato buono**. È l'opposto di rifiutare, resistere e reprimere.

■ Porta all'eliminazione dei meccanismi automatici con cui si risponde a quanto accade. Nel tempo, un **contesto negativo** può aver sedimentato reazioni fisiche e mentali, dando origine a sofferenza, **tensione, blocchi emotivi**, atteggiamenti

che creano difficoltà di relazione, nel lavoro o nella vita privata.

■ Il metodo Vivation, invece, offre la possibilità di riuscire a **trarre piacere** anche dai **momenti peggiori**. Aumenta la propria abilità a essere felici, riducendo il dolore, metabolizzando (integrando) i "no" che inevitabilmente si ricevono dalla vita.

■ Si arriva a pensare **come fanno naturalmente gli ottimisti**: se ci sono nuvole in cielo, ci si ricorda che, sopra di esse, splende il sole.

Ascoltare le sensazioni anziché i ricordi

Jim Leonard comprese che a **ciascun pensiero** corrisponde una **sensazione fisica**. Ogni esperienza che si vive, positiva o negativa, ha un suo schema energetico collegato all'interno del corpo. Vivation aiuta a recuperare questa energia vitale.

● **Non** è necessario **ricordare**, interpretare o **capire** a quale esperienza è collegata la sensazione. Qui sta la grande differenza tra la psicologia e Vivation. Né è importante an-

dare a **ritroso** nel tempo con la mente: anzi, tentare di farlo rallenta il processo.

● Il **ricordo**, infatti, oltre a spostare l'attenzione dal momento presente al passato (o al futuro, come nel caso della paura), **riattiva la resistenza mentale** (per esempio il ricordo di un tradimento o di un caro malato che non c'è più) poiché sono proprio gli episodi che hanno causato i problemi che bisogna cercare di "integrare".

all'integrazione consiste, invece, nell'**ascoltare le sensazioni corporee** e concentrarsi sui cambiamenti sottili che avvengono attimo dopo attimo, sospendendo il lavoro della mente ed **evitando i giudizi**.

■ Senza aggiungere che è davvero molto più facile lavorare su una tensione alla mascella o su una fitta alle spalle, che non sugli aspetti mentali.

SMETTERE DI RESISTERE

Quando si "reprime" il presente, si impegna una parte dell'energia a **resistere alla realtà**, creando tensione interiore e fisica. A lungo andare, le repressioni "frammentano" il corpo energetico anziché integrarlo.

■ La via più semplice ed efficace per giungere

SVILUPPARE LE CINQUE ABILITÀ

Tutti gli stati d'animo, per Vivation, possono trasformarsi in momenti utili per migliorare e stare bene. Il processo fisico può essere suddiviso in cinque abilità chiamate i "Cinque Elementi", che sono parti fondamentali di un unico processo. Sono capacità che ciascuno possiede in una certa misura, ma vanno sviluppate e migliorate.

1 Respirazione circolare

Si respira **senza pause**. L'inspirazione è intenzionale e l'espiazione è rilassata. Il respiro circolare crea onde di energia nel corpo, percepibili come una sorta di massaggio dall'interno che porta informazioni dall'inconscio.

● Con il respiro circolare si impara a **creare energia fisica** che gli esperti di Vivation chiamano "energia di amore incondizionato" all'interno di se stessi.

2 Rilassamento completo

È uno stato di abbandono sia fisico sia mentale in cui è possibile diventare maggiormente consapevoli delle **parti del corpo sottoposte a tensioni**. La mente, anziché elaborare pensieri, presta attenzione alle sensazioni, senza intervenire, seguendo semplicemente i segnali fisici.

3 Consapevolezza nei dettagli

Ogni sensazione ed emozione che emerge viene **percepita** e ascoltata nel maggior numero di **dettagli fisici** possibile: come dimensione, posizione, temperatura, formicolio, grado di tensione, movimento interno.

4 Integrazione nell'estasi

Relazionandosi con la sensazione, senza giudizio alcuno, si permette all'energia vitale (di cui è composta ogni sensazione) di "integrarsi" nuovamente nel complesso sistema energetico. Questo "**ritorno a casa**" avviene sul **piano fisico** e trasmette un senso di benessere e di felicità.

● Ci si sente **carichi**, positivi, con una gran voglia di fare. Sul piano mentale, al termine della seduta, ci si trova con un'idea creativa o un piano molto chiaro per realizzare progetti o importanti **cambiamenti nella propria vita**.

5 Disponibilità ad accogliere

È importante capire che l'integrazione **non dipende dal fare o dal non fare** qualcosa in modo corretto. Per integrare è sufficiente essere disponibili a sperimentare onestamente le proprie sensazioni e ad **abbracciare l'esperienza che si vive** così com'è.



Tanti obiettivi a portata di mano

Vivation è consigliato a chiunque desideri acquistare una **marcia in più** per vivere con grinta le proprie scelte e migliorare le proprie capacità decisionali, ma anche alle persone che vogliono **migliorare la propria vita** affettiva, lavorativa e sociale. In questo senso, è adatto a chi è **pessimista**, collerico, impaziente, malinconico, o timido.

● È un metodo molto utile anche per chi cerca un **sostegno immediato** nei momenti di **dolore**, agitazione e depressione. Insegna a conoscersi, stimola la creatività e viene in aiuto quando non si riesce a trovare una soluzione ai **propri problemi**, qualsiasi essi siano come, semplicemente,

non riuscire a seguire una dieta dimagrante.

● Insomma, Vivation è una pratica utile per raggiungere diversi scopi, come:

- godere al cento per cento delle proprie **emozioni**;
- aumentare l'**autostima**;
- risolvere sentimenti di vergogna e **sensi di colpa**;
- migliorare i rapporti con **gli altri**;
- accrescere il proprio **reddito**;
- sviluppare la **creatività**;
- alleviare il **dolore fisico**;
- abbandonare **cattive abitudini** come fumo, eccesso di cibo, alcool;
- trovare nuove **soluzioni** per vecchi problemi;
- essere più **soddisfatti**.

Una seduta tipo

Gli incontri possono essere **individuali o di gruppo** (da 6 a 12 persone). I praticanti, chiamati **Vivers**, sono seduti o sdraiati, purché in posizione comoda. Gli **occhi** sono **chiusi**, per percepire con maggiore facilità le sensazioni presenti all'interno del corpo.

Guidati dal conduttore

Sotto la guida del conduttore, chiamato Vivation professionista o **Vive Pro**, la sessione ha inizio con l'attenzione alla **respirazione** circolare e al rilassamento.

■ Si lascia, quindi, che l'attenzione vada alle **sensazioni** che giungono dal **corpo**, in particolare quella che in quel momento predomina sulle altre. È abbastanza naturale avvertire un formicolio alle estremità (mani, piedi, testa), dovuto all'aumento di energia vitale (prana) in circolo nel corpo.

■ Mantenendo la respirazione e il rilassamento, ci si focalizza sulla sen-

sazione che maggiormente **richiama l'attenzione**, su come si sviluppi, ingrandendosi o riducendosi. Tra le sensazioni tipiche che si possono cogliere ci sono tensioni, pruriti, formicolii, ma anche vampate di calore o brividi di freddo.

Localizzare le emozioni

Durante la seduta possono presentarsi emozioni, desideri, sentimenti o

UN AIUTO ANCHE PER DIMAGRIRE

Un'applicazione di Vivation aiuta nello specifico a dimagrire. Si chiama **"Amarsi Magri"** (che vuol significare: "Amarsi fino al punto di permettersi di essere magri").

● È stata messa a punto dall'americana Patricia Bacall, che ha offerto il suo aiuto per anni a persone in sovrappeso. La sua osservazione

ha colto l'**insoddisfazione**, la mancanza di autostima di chi mangia in eccesso per fame nervosa.

● "Amarsi Magri" parte dall'accettazione di se stessi e del proprio aspetto e insegna la capacità di percepire la sazietà e la fame. Il cibo non è pericoloso, ci si rilassa e diminuisce la voglia di abbuffarsi.



Mangiare per fame vera

Questo metodo insegna a riappacificarsi con il proprio corpo e con se stessi. Si scopre che il cibo è usato per **sopperire ad altri bisogni**, non alla fame fisiologica. Si può mangiare in eccesso per paura dell'intimità, per noia, per insoddisfazione nei rapporti con gli altri o per il proprio lavoro.

● Il **primo passo** per perde-

re peso è imparare a mettersi a tavola **ascoltando la propria fame** biologica, sentendosi soddisfatti mangiando gli alimenti che piacciono di più.

Risolvere i problemi con amore

Prima di tutto si impara ad accettarsi e **piacersi per come si appare**, al di là dei chili di troppo. Vivation ha

un ruolo fondamentale nell'integrazione dei punti di vista negativi che si hanno riguardo se stessi. Il metodo insegna a non percepire negativamente la propria immagine e a **non usarla come uno scudo** dietro cui difendersi.

● Facendo **crescere l'autostima**, si possono affrontare i problemi uno alla volta, giorno dopo giorno. Si stabiliscono **obiettivi**: tanti scalini da fare, **uno per uno**. Ogni

tappa stabilisce un cambiamento da raggiungere senza fretta, con dolcezza, pazienza e **amore per se stessi**.

● Il metodo non impone rinunce, si può mangiare quello che si vuole, ma **cambia il rapporto con il cibo**. Non ci sono divieti e restrizioni, ma si impara a non ricorrere più al cibo come unica via di salvezza, fuga e rifugio. Mangiare, così come avviene per le persone magre, diventa piacevole e innocuo.

pensieri. Si possono provare **vergogna**, senso di colpa o altre emozioni. È possibile che, improvvisamente, affiori un **ricordo** e il dolore cresca.

■ È importante, a questo punto della seduta, ricordarsi che ciò che si prova ha una base fisica nel corpo, e cercare di **localizzare** "dove" si sentono **fisicamente** queste emozioni, desideri, sentimenti o pensieri.

Le strategie utili

Il **conduttore** di **Vivation** suggerisce le **strategie migliori** per arrivare all'integrazione, come piccole modifiche nel ritmo della respirazione, il rilassamento di alcune parti e il concentrarsi su un'emozione.



■ **Sensazione fisica e dimensione mentale inconscia** via via si integrano e ogni problema tende a dissolversi, lasciando spazio a una soluzione creativa. Ogni integrazione porta benessere.

■ In seguito si aggiunge il **movimento**, passando così a "Vivation in Action".

Gli esercizi da fare a casa

La tecnica di Vivation, una volta appresa, può essere praticata anche da soli in qualsiasi momento.

da ricordare

Per imparare a vivere in positivo servono circa **7-10 sedute, individuali o di gruppo**

Tre frasi da non dimenticare

Ci sono tre semplici "cose da fare" per raggiungere più rapidamente l'integrazione con Vivation.

→ "ESPLORA I CAMBIAMENTI SOTTILI"

È un invito ad ascoltare le sensazioni del corpo, focalizzando l'attenzione sulla **sensazione più intensa** del momento e seguendola nei suoi cambiamenti, attimo dopo attimo. Se, durante l'esplorazione, sopraggiunge una sensazione più intensa da un'altra parte del corpo, è bene **spostarsi subito** in questa zona e ascoltarne i cambiamenti, anche se "sottili".

→ "INSPIRA ATTRAVERSO LA SENSAZIONE PIÙ FORTE"

L'attenzione viene portata sulla sensazione più intensa. Si immagina di ispirare dalla parte del corpo in cui è presente la sensazione, **creando con la mente un'apertura** per l'ingresso dell'aria.

→ "GODI IL PIÙ POSSIBILE IL MOMENTO PRESENTE"

In ogni momento si può godere della vita e dell'esistenza e ogni sensazione è costituita da Energia Vitale. Bisogna cercare di **espandere la sensazione di piacere**, focalizzandosi su quanto le cose vadano già bene così come sono.

sono semplici esercizi che consentono di imparare a respirare correttamente, aumentare la concentrazione, stabilire un contatto con il proprio corpo. Ecco tre esempi.

LA RESPIRAZIONE CIRCOLARE

Seduti, schiena appoggiata alla sedia, occhi chiusi. Con la mano destra accarezzare l'addome, con la sinistra sfiorare il petto.

■ Respirare profondamente con il naso. **Gonfiare e sgonfiare il torace** in un modo continuo e ritmato. Continuare per tre, quattro minuti.

LA CONCENTRAZIONE

Seduti comodi, continuare la respirazione circolare come nell'esercizio precedente.

■ **Guardare un oggetto** di fronte a sé, osservarlo con molta attenzione.

Dopo un paio di minuti, cominciare ad **ascoltare le sensazioni fisiche** e trovare il punto del corpo al quale sono collegate (anche a occhi chiusi, immaginando l'oggetto). Respirare pensando che l'aria entri dalla parte del corpo che si sente più ricca di sensazioni.

IL CONTATTO CON IL CORPO

Seduti o sdraiati, purché comodi, occhi chiusi.

■ **Ascoltare i segnali** che arrivano dal corpo. Tra le sensazioni presenti, concentrare l'attenzione su quella più intensa. Si può anche provare un nodo alla gola o una palpazione accelerata.

■ Immaginare di avere in quel punto una finestra da cui ispirare. Si sentirà entrare dell'aria pura dentro il corpo. Lasciare che l'aria esca dalle vie naturali (naso o bocca).

IN PRATICA

DURATA E COSTI

Per impadronirsi del metodo sono sufficienti **da sette a dieci sedute**, della durata di 2 ore circa ciascuna con un Vivation professional (Vive Pro). Le lezioni possono essere individuali o di gruppo.

→ Vivation viene proposto con incontri a cadenza **settimanale o in seminari** a tempo pieno di due giorni.

→ Non occorrono indumenti o accessori specifici, basta indossare **abiti comodi**, come una tuta; si tolgono scarpe, cinture e qualsiasi altra costrizione.

→ Il costo è a discrezione dell'operatore e può essere orario o a sessione. In genere, una sessione **individuale** di 2 ore costa tra **60 e 120 euro**, in **gruppo** tra **15 e 30 euro**.

Servizio di Lucia Coluccelli. Con la consulenza di Michela Di Bello e Ivano Tivioli, direttori di A.V.P. Italia (Associated vivation professionals), Torino.

A CHI RIVOLGERSI

Per ulteriori informazioni, si può consultare il sito Internet dell'**A.V.P. Italia**, l'associazione che riunisce professionisti di Vivation: www.vivation.it

DIZIONARIO

METABOLISMO insieme di reazioni chimiche che avvengono nell'organismo e consentono di crescere e mantenersi in vita.

PALPITAZIONE aumento improvviso della frequenza del battito cardiaco.

PRANA secondo lo yoga, il prana è la somma totale di tutta l'energia dell'universo. È la forza vitale e il respiro ne rappresenta la sua manifestazione esterna.

VIVATION IN ACTION pratica del metodo Vivation mentre si è in movimento.

VIVATION PROFESSIONAL, VIVE PRO chi insegna il metodo di Vivation.

VIVERS chi pratica il metodo di Vivation.