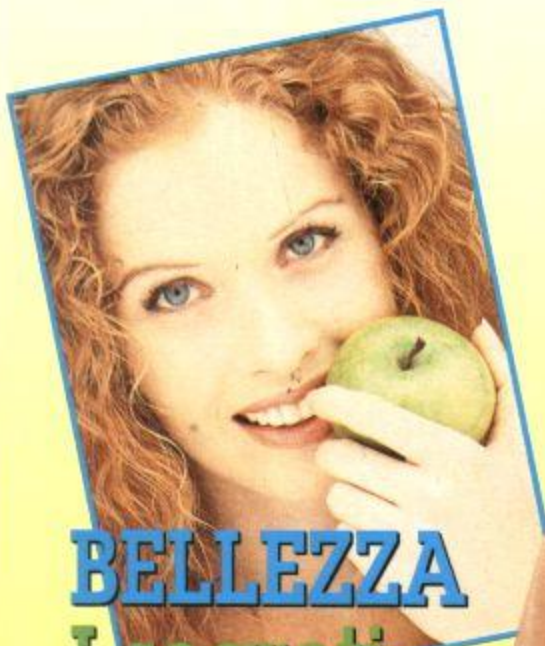


Salute Beauty

Lire 5.000 - Mensile - Anno VI n° 22 - Distribuzione MEPE



BELLEZZA
I segreti
della frutta

Vivation

L'abilità' di
essere felici



LIFTING
Via
le rughe
senza
cicatrici

**MARSUPIO
TERAPIA**

La dolce tecnica per
i bimbi prematuri

Speciale

**Bellissima con
un profilo perfetto**

• Insetto **C o r s o d i L o o k** •

VIVATION

L'abilità di essere felici

"Vivation" un metodo di respirazione e consapevolezza per guarire dall'interno le proprie ferite, dominare le proprie emozioni, aumentare l'autostima, ridurre lo stress, la depressione, l'ansia e stimolare le svolte creative.

di Adriano Chigi

Psicologia e benessere

"Vivation è un bellissimo processo di consapevolezza, una meditazione attraverso cui arriviamo ad integrare le sensazioni del nostro corpo e le relative emozioni". Così il professionista di Vivation spiega a Salute e Beauty la natura di un metodo che si configura come un'abilità che lavora a livello di sensazioni e non come un processo mentale. "Vivation, in altre parole, provoca l'integrazione abbracciando la sensazione più forte, facendo pace con essa, non reprimendola ma accettandola completamente, fino a quando non la si integra".

"Vivere è respirare e respirare è vivere"

Niente di meglio che questa frase di Van Lysebeth per introdurre il concetto di Vivation, un termine che deriva dalla parola latina "vita" ed è stato inventato nel 1988, Jim Leonard; prima di allora - dal 1979 in poi, anno della sua messa a punto - si chiamava "rebirthing integrativo". Ma con il rebirthing Vivation ha poco a che fare, come spiega :
"Vivation è una meditazione sul tempo presente, un metodo di respirazione e consapevolezza, un'abilità per risolvere le emozioni a livello di sensazione, usando i cinque Elementi ed i tre punti da ricordare (di cui parleremo fra poco, n.d.r.).
Il rebirthing è una cosa diversa; è un metodo in cui, invece, si pone più attenzione all'esperienza di rivivere la nascita".



"Ci sono individui che usano il pensiero in modo negativo, che vedono solo le brutture e le meschinità della vita, e ci sono individui poetici amanti del bello, che scoprono la grande, miracolosa armonia che c'è nel creato".

Bernardino Del Boca

"Vivation è efficace in moltissimi disturbi o problemi comportamentali - e in particolare depressione, ansia, scarsa autostima, attacchi di panico, stress; inoltre potenzia l'effetto di qualsiasi altro metodo di crescita e miglioramento personale che già si pratica: yoga, analisi, meditazione, esercizio fisico. Non ha nessuna controindicazione". È consigliato un ciclo minimo di dieci sedute, anche se c'è da rimarcare che fin dalle prime si ottengono dei benefici. Una seduta di Vivation - circa un'ora e mezza per un costo di approssimativamente centomila lire - comporta esercizi da eseguire stesi o seduti, "ma si può fare anche in movimento (Vivation in Action)", aggiungendo che esistono varianti quali: negli occhi, allo specchio, in acqua calda o fredda". In ogni caso, dopo, ci si sente rinfrescati e rivitalizzati. Tutti possono praticarlo, sia uomini che donne, anche se queste ultime sono più numerose, sia il ventenne che il sessantenne (ma la fascia d'età più coinvolta è quella tra i 28 e i 45 anni).

L'integrazione sopra tutto

Cosa succede durante una seduta di Vivation? "La mente è tenuta alla larga e permettiamo al nostro corpo di avere la priorità durante la seduta. Ciò significa che il nostro corpo ha la leadership, in modo che esso presenti notevoli sensazioni, facendo attenzione ai dettagli, senza cercare di controllarle in alcun modo.

Quando ci arrendiamo alle sensazioni del nostro corpo, iniziamo un fantastico viaggio di guarigione dentro di noi". Sulle differenze rispetto ai metodi mentali, chiariamo che: "con Vivation è il corpo che guida la seduta."

Nella vita di tutti i giorni i risultati sono determinati sia dalla mente inconscia che da quella conscia. Quest'ultima non sa cosa c'è nella mente

inconscia, ma le sensazioni del corpo permettono sempre di accedere direttamente all'inconscio. È importante integrare a livello di sensazioni ed emozioni, perché sono immediate e a differenza del pensiero sono totalmente oneste. Per anni possiamo ingannarci a livello mentale, invece sensazioni ed emozioni sono spontanee. Integrando sensazioni ed emozioni i pensieri cambiano di conseguenza". L'esempio ci è dato dalla paura del palcoscenico, che si vince vivendola piuttosto che reprimendola. "Paura ed eccitazione hanno lo stesso modello di energia, come anche tristezza e gratitudine, rabbia ed intenzione. Ogni emozione ha un dono nascosto da offrirci. Focalizzandoci sulla tristezza e godendoci il sentimento, questa si trasformerà in gratitudine, mentre la rabbia diverrà intenzione".

I fondamentali

Eccoci alla spiegazione sui cinque elementi alla base di Vivation : "1) Respiro circolare; 2) Rilassamento completo; 3) Consapevolezza dei dettagli; 4) Integrazione nell'estasi; 5) Qualsiasi cosa tu faccia la disponibilità è sufficiente.

I cinque elementi possono essere mantenuti dai tre punti da ricordare. Durante una sessione ci si rilassa tutto il corpo e si inizia a respirare con il cosiddetto "respiro circolare" (primo elemento), dove inspirazione e espirazione sono connesse e l'espirazione è rilassata senza controllo. Il secondo elemento elimina le resistenze e permette di far venire su le sensazioni represses. La consapevolezza dei dettagli (terzo elemento) consiste nell'integrare qualcosa di cui si è consapevoli, esplorare il proprio corpo, portare attenzione alla sensazione e godere il più possibile di essa. Il quarto elemento consiste nell'abbracciare la sensazione più attivata, far pace con essa e ricevendo energia da essa. Considerare qualcosa che in passato giudicavamo negativamente ed aprirsi a vedere che ci sia qualcosa di buono. Il quinto elemento permette di rivolgere l'attenzione alle sensazioni del proprio corpo, con ampia disponibilità ad accoglierle in qualsiasi momento". Cinque elementi dunque, che possono essere mantenuti insieme tramite i tre punti da ricordare: "esplora i cambiamenti sottili, che invita ad ascoltare le sensazioni che emergono dal corpo ponendo l'attenzione su quella più intensa; focalizzando l'attenzione sulla sensazione più forte s'inspira attraverso essa, come se ci fosse in quel punto un'apertura; godi questo momento più che puoi, invita a godere del momento presente traendo piacere da qualsiasi situazione".

Ph. F. Fabre



Vivation è un marchio registrato:
per informazioni rivolgersi a
AVP - Italia, tel. 011296029.

Michela Di Bello - Torino -
011296029