

Linea, bellezza, benessere



Silhouette donna

3 D Editoriale
anno 5 - numero 8
mensile
agosto 1998
spedizione
in abb. Post. - 45%
art. 2 comma 20/b
legge 662/96
Filiale di Milano

LIRE 3.500

**CELLULITE
ADDIO CON
LA LIPOSCULTURA
A ULTRASUONI**

A richiesta

**LA DIETA DEL
MINISTRONE**

Le ricette di Cleopatra
**PER AMORE,
FEDELTA', BELLEZZA**

**La dieta
della
pizza**

**Moda
autunno-inverno
gli stilisti
dicono
grigio**



vivation

**OVVERO L'ARTE
DI ESSERE**

felici

Un metodo
che insegna
ad accettare
le esperienze
quotidiane
cogliendo in
ognuna il
lato positivo

Pensare positivo, vedere il mondo tinto di rosa, non lasciarsi abbattere dalle difficoltà. Per alcuni è un dono di natura. Per altri, un'arte da imparare. Dedicata agli inguaribili pessimisti, Vivation è una vera e propria scuola di felicità e di buonumore, messa a punto, all'inizio degli anni '80, dallo statunitense Jim Leonard. Vediamo nel dettaglio i punti-chiave di questa particolare "dottrina".

**Di che
cosa
si tratta**

Vivation è una pratica che aumenta la propria predisposizione alla felicità. O, ancora, una "ginnastica" mentale, che porta alla completa accettazione delle emozioni,

L'OBIETTIVO

Scopo di Vivation è di ottenere "l'integrazione", ovvero accettare le esperienze che si presentano quotidianamente, imparando a cogliere, in ognuna di esse, il lato positivo.

● Con il metodo Vivation, in pratica, è possibile trarre piacere da qualunque aspetto della vita, anche da quelli che in apparenza sono negativi.

● Quello che Jim Leonard insegna è accelerare il naturale processo di integrazione, in modo da aumentare la propria abilità nell'essere felici, riducendo i tempi tecnici di sofferenza.

Alla base di tutto: ascoltare se stessi

In base al metodo Vivation, a ogni pensiero corrisponde una sensazione fisica. Perciò anche ogni esperienza negativa ha un corrispondente sul piano fisico.

Per Vivation è importante cogliere queste sensazioni fisiche negative e perciò è necessario percorrere un cammino a ritroso, focalizzando l'attenzione sulle sensazioni corporee, sia positive, sia negative,

prima che su quelle mentali.

Jim Leonard sostiene che mettersi all'ascolto delle proprie sensazioni corporee, adottando un atteggiamento di non giudizio, cioè sospendendo il lavoro della mente, permette di raggiungere e ottenere l'integrazione (cioè accettare ogni esperienza, anche negativa, imparando a coglierne comunque il lato positivo) in maniera più rapida e completa.

non solo le positive, ma anche quelle negative che, sapientemente "metabolizzate", possono trasformarsi in uno stimolo per raggiungere l'equilibrio e la serenità.

● Per riuscire a trasformare ogni situazione in un'occasione propizia, si "utilizzano" la respirazione e il rilassamento profondo, che coinvolge sia la mente, sia il fisico.

I 5 ELEMENTI

Per stare bene, secondo il metodo Vivation, è importante imparare a volgere a proprio vantaggio tutti gli stati d'animo. Per raggiungere questo risultato è necessaria la pratica dei Cinque Elementi di Vivation. Si tratta di "abilità", capacità che ciascuno di noi possiede per natura e che si possono sviluppare maggiormente sotto la guida di un esperto-insegnante di Vivation. Non si tratta di cinque processi separati, ma di un unico "percorso" che diventa più chiaro e definito se completo di tutte le cinque "abilità" che lo compongono. Ecco di che si tratta.

1 "Respirazione circolare": si tratta di una pratica energizzante, che si ottiene eliminando le pause tra inspirazione ed espirazione.

2 "Rilassamento completo": porta al raggiungimento di uno stato di totale abbandono, in cui è possibile prendere coscienza delle parti del corpo maggiormente sottoposte a tensioni.

3 "Consapevolezza nei dettagli": durante questa fase vengono esplorate tutte le sensazioni e le emozioni che emergono sia a livello emotivo, sia a livello fisico.

4 "Integrazione nell'estasi": permette di modificare il proprio punto di vista sugli avvenimenti e gli episodi che in passato erano stati giudicati negativamente. In genere è in questa fase che avviene l'integrazione.

5 "Svolgi con sufficiente disponibilità qualunque cosa fai": con questo passaggio si pone l'accento sull'importanza, per i Vivers, di provare a raggiungere l'integrazione. È indispensabile metterci la volontà, indipendentemente dal risultato ottenuto che, soprattutto all'inizio, può non essere del tutto completo.

LA SEDUTA TIPO

Gli incontri di Vivation con il conduttore possono essere individuali o coinvolgere gruppi di persone (da un minimo di 6 a un massimo di 12).

● I praticanti, chiamati Vivers, si sdraiano in posizione comoda, chiudono gli occhi, in modo da poter percepire con facilità le sensazioni all'interno del corpo. Sotto la guida del coach, o Vivation Professional, com'è chiamato il conduttore, si inizia la respirazione circolare e poi quella completa.

● Successivamente si passa alla fase 3 e l'attenzione di ciascun Viver si concentra sulle sensazioni del proprio corpo e su quella che predomina sulle altre: un formicolio alle mani, un dolore

accentuato al ginocchio, una fitta al torace... L'obiettivo è cercare di avvertire come questa sensazione si evolva, espandendosi o riducendosi, provocando vampate di calore o brividi di freddo... Si ottiene, insomma, la consapevolezza dei dettagli, terzo elemento-chiave del metodo.

● A questo punto si passa al quarto punto: i Vivers provano a integrare (cioè accettare) le sensazioni che avvertono, per quanto sgradevoli siano, senza cercare di allontanarle. In questo modo le sensazioni si trasformano in esperienze positive che arricchiscono l'individuo.

Segue →

Un esempio pratico

Durante una seduta Vivation, uno dei partecipanti sente un forte dolore ai polsi. Mentre lo esplora nei dettagli, sente dentro di sé una forte vergogna. Cerca nel suo corpo dove è localizzata la vergogna e si rende conto che è proprio nei suoi polsi. Improvvisamente ha un ricordo: all'età di 18 anni doveva partecipare a una gara di sollevamento pesi. Scartato alle prime selezioni, cominciò a raccontare che una mancanza di calcio gli aveva causato una fragilità ai polsi tale da dover smettere questo sport. Da allora utilizza fasce che gli ser-

rano i polsi. Il dolore diventa più forte. La mente è costretta a sentire il dolore, ma anche a mantenere l'attenzione sul timore che la gente scopra il suo sotterfugio. Il conduttore Vivation gli si avvicina, gli dà consigli per modificare il respiro in modo da integrare più facilmente le sensazioni di dolore fisico; più difficile sarà accettare la parte mentale. Il conduttore insiste nei suggerimenti: "non resistere, non combattere, accetta". Dopo un po' le mani sono libere, non c'è più dolore, il problema è stato integrato e liberato.

A cosa serve

Vivation è una pratica molto concreta e rappresenta un valido aiuto nella risoluzione dei problemi quotidiani. E' utile, in particolare...

- nei momenti di dolore, di depressione o di agitazione: Vivation fornisce un sostegno immediato, perché rende il dolore fisico e psicologico più facile da sopportare.
- Per migliorare le capacità decisionali.
- Per imparare a conoscersi.
- Per stimolare le svolte creative.
- Come forma di meditazione.
- Per migliorare il respiro.
- Per ridurre lo stress.

Esercizi a casa

Aumentare la concentrazione, imparare a respirare correttamente, stabilire il contatto con il proprio corpo. Riuscirvi è facile. Mettetevi alla prova con questi semplici esercizi.

1) Per la respirazione circolare:

sedete su una sedia comoda, con la schiena appoggiata allo schienale. Gli occhi sono chiusi, la mano destra accarezza l'addome, quella sinistra sfiora il petto. Respirate profondamente, senza pause. Il torace deve gonfiarsi e sgonfiarsi in un processo continuo, ritmato. In 3-4 minuti di respirazione circolare si ha una sensazione di benessere diffusa.

2) Per raggiungere la consapevolezza nei dettagli:

sedete su una sedia comoda o su una poltrona, con i piedi appoggiati su un tavolino o su una pila di cuscini, le gambe sono ad angolo retto rispetto al busto. Focalizzate l'attenzione su un oggetto che avete di fronte, continuando la respirazione circolare e osservando il "bersaglio" come fosse la prima volta che lo vedete. Con gli occhi chiusi, concentratevi sulle forme e sui colori dell'oggetto e respirate come se l'aria entrasse dalla parte del corpo che sentite più ricca di sensazioni.

3) Per l'integrazione nell'estasi:

sedete su una poltrona o sul divano. Con gli occhi chiusi ascoltate i segnali che il corpo trasmette e concentrate l'attenzione sui punti dolenti. Se siete tristi proverete un nodo alla gola, mentre la felicità vi farà battere il cuore. Individuate la sensazione più forte e immaginate di avere, in quel punto, una finestrella dalla quale ispirare, facendo entrare aria pura dentro di voi.

I TRE PUNTI DA RICORDARE

Il segreto per raggiungere rapidamente l'integrazione, cioè l'accettazione in positivo di tutte le esperienze che si vivono, consiste nel ricordare e mettere in pratica i Cinque Elementi nella sequenza giusta. Per facilitare il compito ai Vivers, Jim Leonard ha messo a punto nel 1992 i Tre Punti da Ricordare. Si tratta di frasi semplici, brevi, ciascuna delle quali racchiude tutti i Cinque Elementi.

1 "Esplora i cambiamenti sottili": è il primo dei tre punti da ricordare. Invita ad ascoltare le sensazioni che emergono dal corpo, focalizzando l'attenzione su quella più intensa, verificando come questa si modifichi di volta in volta.

2 "Inspira attraverso la sensazione più intensa": mentre l'attenzione è focalizzata nell'ascoltare i dettagli della sensazione più forte,

ci si deve sforzare di "respirare" da quella parte del corpo, come se in essa ci fosse un'apertura. Cioè bisogna immaginare di ispirare l'aria da un foro collocato in corrispondenza del punto del corpo in cui si prova la sensazione positiva o negativa più forte, ed

espirare dalle vie naturali (naso e bocca).

E' un procedimento che richiede, specie all'inizio, molta immaginazione.

3 "Godi il più possibile il momento presente".

Invita a espandere la capacità di trarre piacere da ogni sensazione, in qualunque momento.

UNA TECNICA SEMPRE A PORTATA DI MANO

Vivation non è un processo diretto alla risoluzione di problemi specifici, bensì una pratica in grado di produrre cambiamenti nelle persone che vi si dedicano. Permette al corpo di avvertire in maniera diretta le cose, prima che vengano filtrate dalla mente che giudica, spesso in maniera negativa, creando blocchi e originando paure.

● La tecnica, una volta appresa, può essere praticata in qualunque momento, anche senza l'aiuto del Vivation Professional.

● Un ciclo di sedute, che comprende minimo 4 appuntamenti, fino a un massimo di 10, è sufficiente a impadronirsi del sistema ideato da Leonard.



Un modo per perdere **peso**

Vivation offre un sostegno concreto anche a chi desidera perdere peso.

● "Amarsi magri" è un'applicazione della Vivation che aiuta a dimagrire messa a punto dall'americana Patricia Bacall, che ha lavorato per anni a stretto contatto con persone in sovrappeso. Osservando come tali individui riescano a raggiungere gli obiettivi di forma fisica e buona salute solo raramente, ha cercato di scoprirne il motivo, indagando sulle cause che stanno all'origine della fame nervosa, del mangiare troppo, del sovrappeso.

● Così ha messo a punto il metodo "Amarsi Magri", basato sull'aumento dell'autostima, sull'accettazione di se stessi e del proprio aspetto e sulla capacità di percepire la sazietà e la fame. Con lo scopo di giungere a "sentire" che il cibo non è pericoloso, che quanto più rilassato è il rapporto con gli alimenti, tanto minore sarà il desiderio di abbuffarsi e tanto più ne guadagnerà la linea.

Riconoscere la fame vera

"Amarsi magri" permette, attraverso la rappacificazione con se stessi e con il proprio corpo, di creare una situazione favorevole al dimagrimento.

● Il metodo parte dal presupposto che, molto spesso, il cibo viene usato non solo per soddisfare la fame fisica, ma per sopperire ad altri bisogni, difficili da gestire direttamente: la paura dell'intimità, la noia, l'insoddisfazione per il proprio lavoro e così via.

● Il primo, fondamentale passo per perdere peso consiste

proprio nell'imparare a mangiare secondo la fame fisiologica e nel sentire l'enorme soddisfazione che si avverte nel placare l'appetito con gli alimenti che piacciono di più.

Come si procede

Il metodo "Amarsi Magri" mira innanzitutto a fare raggiungere alla persona un senso di piena soddisfazione per se stessi, per come si appare, indipendentemente dai chili in eccesso e dalla silhouette appesantita.

● Superato questo primo passaggio, si stabilisce una serie di obiettivi, una "scala" a pioli, dove a ogni gradino corrispondono i cambiamenti che si desidera operare con dolcezza, pazienza, benessere e amore per sé.

● Sarà così possibile raggiungere dolcemente la forma fisica più naturale per se stessi e, grazie a Vivation, aumentare la propria autostima. In questo modo si possono affrontare i problemi di ogni giorno senza usare la percezione negativa che le persone in sovrappeso hanno della propria immagine, per usarla come una barriera dietro la quale rifugiarsi.

● Il metodo non impone rinunce alimentari, ma modifica il rapporto che ciascuno di noi ha con il cibo. Abolite le restrizioni e i divieti, alimentarsi diventa piacevole e "innocuo".

Rachele Briglia

Consulenza di Ivano Tivoli,
direttore di AVP-Italia
(Associated Vivation
Professionals) di Torino.