

sorrisi e canzoni
TV

Il mensile per la famiglia in forma

BENESSERE

**Come
vincere
lo stress**

BELLEZZA

Liscio, tonico e snello

**Un CORPO
tutto nuovo**

Mani da far invidia
Proteggile e idratale

PROVATI PER VOI

I ROSSETTI DI PRIMAVERA

ALIMENTAZIONE

**La dieta
che depura**

Via la pancia in 7 GIORNI

► Più magre senza fatica!

**101 TRUCCHI
per
PERDERE
PESO**

**A tavola, in ufficio e... in discoteca
i nostri consigli per bruciare calorie**

SALUTE

FEGATO

Così funziona
meglio

Torcollo

I segreti per
sconfiggerlo

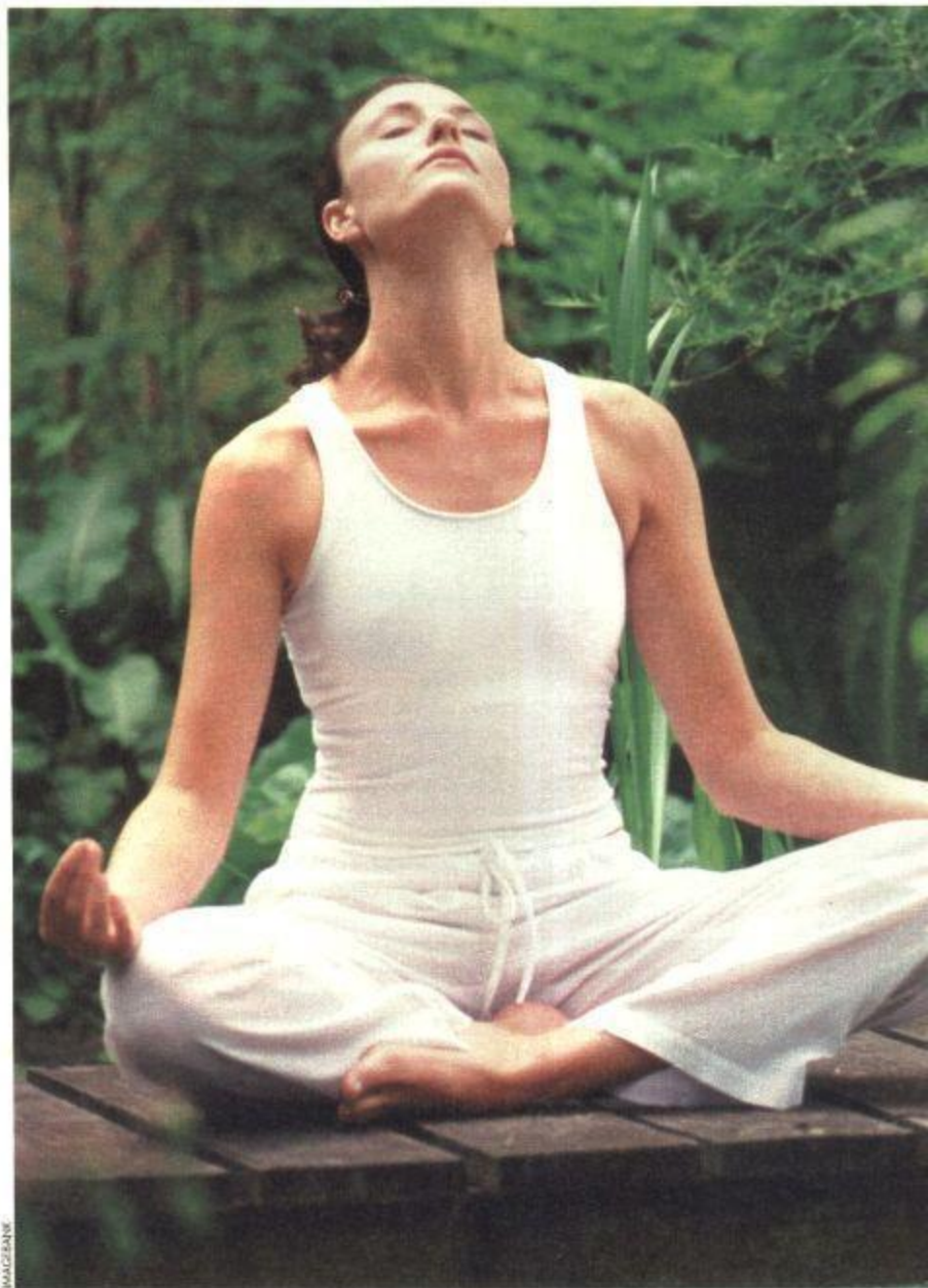
Meditate gente, meditate...

Nella vita quotidiana fai tutto a cento all'ora. Ma la mente ha bisogno di calma:

trovare il tempo per recuperare il benessere dipende solo da te

servizio di Francesca Soccorsi
(con la consulenza di Patricia Müller,
insegnante di pratiche taoiste a Firenze,
e Ivano Tivioli, istruttore di Vivation a Torino)

È inutile negarlo: i ritmi frenetici di tutti i giorni ci stanno facendo dimenticare il significato di parole come quiete e lentezza. Sarà forse per questo che negli ultimi anni l'interesse per le discipline orientali, dedicate alla meditazione e alla ricerca del benessere interiore, è cresciuto. Si tratta di tecniche che hanno bisogno di un'alta dose di concentrazione e che, paradossalmente, richiedono a chi le pratica una partecipazione attiva più intensa di quella che di solito viene impiegata nelle normali attività quotidiane. «Dall'Oriente arrivano comunque discipline molto diverse fra loro, legate a tradizioni antichissime, da quelle zen alle tantriche, dalle pratiche taoiste alle buddiste. Ognuna con regole proprie», spiega Patricia Müller, insegnante di pratiche taoiste a Firenze. Quasi tutte prevedono la concentrazione su un «mantra», cioè un elemento di focalizzazione dell'attenzione, che può essere un oggetto, una parola o il proprio respiro. In realtà, anche l'Occidente ha messo a punto da un po' di tempo tecniche di questo tipo, che non sono banali copie delle discipline orientali, ma proposte alternative e originali. È il caso, per esempio, del Vivation, «una pratica di meditazione in grado di allontanare lo stress e di raggiungere un migliore grado di autostima» dice Ivano Tivioli, direttore dell'Associazione professionisti del Vivation (Avp Italia). Nelle pagine che seguono, cerchiamo di capire come funzionano e a che cosa servono.



Discipline legate (quasi sempre) a tradizioni antichissime, eppure così diverse tra loro

VIVATION

Finalmente una tecnica di concentrazione inventata in Occidente. E puoi tornare a sorridere

Riscopri il gusto di essere felice

Essere felici è una forma di abilità che, in quanto tale, si può affinare. È sulla base di questa convinzione che il californiano Jim Leonard ha inventato, nel 1979, il Vivation, una pratica di meditazione che dovrebbe aiutare a trovare la felicità imparando ad apprezzare appieno ogni esperienza vissuta. Il Vivation si può praticare in ogni momento della giornata ed è adatto a tutti. Si basa su una respirazione continua e profonda, per creare ondate di energia positiva.

A COSA SERVE Aiuta ad aumentare la vitalità generale, la concentrazione e la memoria. Fa aumentare le difese immunitarie, allontana lo stress, migliora la respirazione. Con il Vivation si acquista una nuova consapevolezza dei propri desideri più profondi e degli obiettivi da perseguire e al tempo stesso cresce l'autostima. L'obiettivo principale è il rilassamento profondo, che si ottiene dando libero corso alle emozioni represses e trasformando gli stati d'animo negativi in positivi. Vivation aiuta inoltre a combattere il dolore e la depressione, a migliorare i rapporti con le persone, a liberare la creatività.

PROVALO COSÌ Cominciate con l'esercizio di respirazione circolare, il modo più naturale di respirare. Sedetevi su una sedia, mantenendo dritta



la colonna vertebrale. Poggiate le piante dei piedi al suolo. Se preferite, chiudete gli occhi. Adagiate il palmo della mano tra l'ombelico e lo stomaco. Ora scegliete se respirare con il naso o con la bocca. Cominciate a inspirare lentamente, seguendo il percorso che l'aria fa nel vostro corpo. Cercate di farla scendere in basso e continuate a inspirare per riempire anche la parte superiore dei polmoni. Quando pensate di avere preso una buona quantità d'aria, lasciatela semplicemente uscire senza soffiare né trattenere. È importante che tra l'inspirazione e l'espiazione non ci siano pause. Ascoltate con attenzione l'aria che fuoriesce, poiché un attimo prima di esservi completamente svuotate, dovrete ricominciare a inspirare. Dopo 5-10 minuti, percepirete un aumento del flusso energetico. Provate ora a sedervi comodamente, chiudendo gli occhi. Concentratevi sul vostro piede destro, cercando di ricevere quante più informazioni possibili dal vostro piede: avvertite un formicolio? Sentite il peso del piede che poggia sul pavimento? A questo punto, provate a percorrere con la mente l'arco plantare, arrivare all'alluce, spostatevi al lato esterno, raggiungete il calcagno. Concentratevi ora su tutto il corpo. Appena sentite sorgere una sensazione, soffermate su di essa la vostra attenzione finché non ne emerge un'altra più intensa. Per avvicinarvi di più a questo processo, il terzo passo è mettere insieme i due esercizi, magari con l'assistenza di qualcuno più esperto di voi.



SE LO FAI IN CASA

L'importante è sentirsi a proprio agio

Non tutti hanno il tempo di seguire un corso di meditazione. Ci sono però alcuni esercizi che potete praticare anche a casa vostra. Non esistono un ambiente ideale, un abito giusto e luci particolari: l'importante è sentirsi a proprio agio. Mettete un po' di musica, a volume non troppo alto, se vi aiuta a concentrarvi. Scegliete una posizione comoda (sul tappeto, sul letto o su un cuscino), chiudete gli occhi e tenete il busto eretto. Focalizzate l'attenzione su

un mantra: è il modo migliore per liberare la mente da tutti i pensieri e prendere il controllo della mente. Respirate profondamente, restando concentrate. Se si intromettono pensieri che vi distraggono, sforzatevi di riportare l'attenzione solo sul mantra. Dopo circa un quarto d'ora, riaprite gli occhi. Ed evitate di tornare subito alle attività di sempre: è meglio far passare almeno una mezz'ora, per metabolizzare meglio la meditazione appena terminata.

Così ritrovi l'equilibrio

Tonificano i muscoli e alleviano il mal di schiena. Eliminano lo stress e ti aiutano quando sei giù di corda. Ecco tre pratiche per affrontare meglio la giornata

YOGA

Mente e corpo di nuovo insieme

Il termine «yoga» deriva dal sanscrito e indica il concetto di unione, ricongiungimento (tra mente e corpo). È una disciplina praticata da millenni in Oriente che si differenzia per tecniche e metodologie, che variano a seconda della terra di provenienza. Può essere praticato da tutti.

Yoga indiano

È il più conosciuto nel mondo. Le posture quasi sacerdotali che lo caratterizzano (asanas) sono infatti ben note anche in Occidente.

A COSA SERVE Aiuta a ritrovare l'equilibrio di corpo e mente e la concentrazione. È ottimo per rilassarsi e dare elasticità ai muscoli.

PROVALO COSÌ Per rilassarvi e depurare l'organismo, assumete la posizione del loto: sedute, con il busto eretto, le gambe incrociate e le braccia distese con il dorso delle mani poggiato sulle ginocchia. Con bocca e occhi chiusi, respirate profondamente e con lentezza. Chiudete la narice destra premendo su un lato con il pollice destro. Respirate profondamente attraverso la narice sinistra. Chiudete il naso per alcuni secondi, utilizzando le ultime due dita per chiudere la narice sinistra. Riaprite quella destra ed espirate lentamente. Poi, ispirate profondamente con la narice destra. Chiudete di nuovo il

naso, questa volta con il pollice. Tenete entrambe le narici chiuse per qualche secondo. Riaprite la sinistra, espirando lentamente e riprendendo immediatamente l'inspirazione. Ripetete la sequenza per 5 volte, terminando con l'espirazione sul lato sinistro.

Yoga taoista

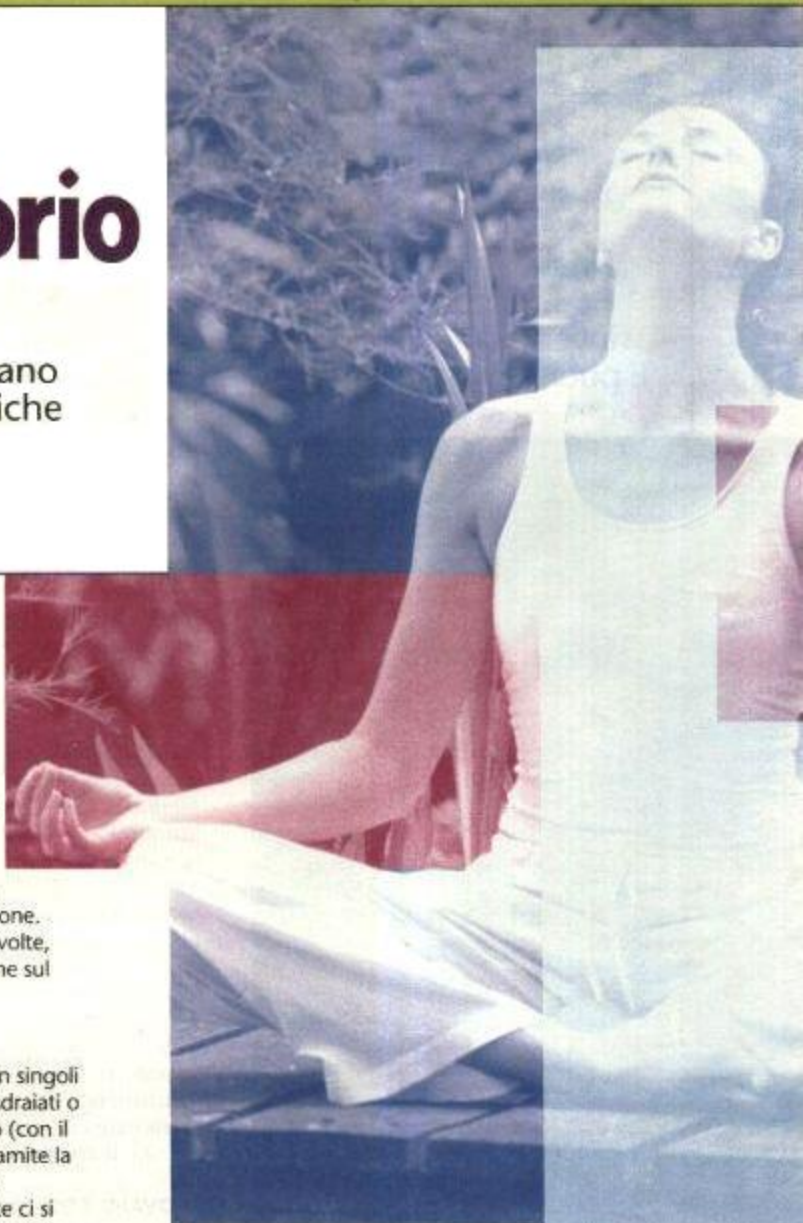
Di origine cinese, consiste in singoli esercizi eseguiti da seduti, sdraiati o in piedi. Armonizza il corpo (con il movimento) e la mente (tramite la respirazione): più lenta è la respirazione, più lentamente ci si deve muovere. La combinazione movimento-respirazione cambia secondo le stagioni o le malattie: in inverno, per esempio, o in caso di malattie e dolori cronici, bisogna espirare contraendosi, mentre in estate o in presenza di malattie e dolori infiammatori si deve espirare distendendo tutto il corpo.

A COSA SERVE Regola il funzionamento degli organi interni, agendo sui meridiani che attraversano il corpo, secondo la medicina cinese. Tonifica i muscoli, cura il mal di schiena e l'artrosi. Ha una funzione antidepressiva, rieduca la respirazione, è un coadiuvante nelle terapie per il diabete, aiuta a combattere le emicranie ricorrenti e i problemi digestivi.

PROVALO COSÌ Assumete la posizione del corridore prima della corsa: schiena curva rivolta verso l'alto e testa rilassata verso il basso. Abbassate la schiena guardando in avanti e tornate alla posizione iniziale. Questo esercizio ha un effetto benefico sui meridiani dei reni e della vescica.

GLI INDIRIZZI

- Ki Dojo (Firenze, viale Corsica 3 rosso, tel. 055/362090).
- Avp Italia (Torino, corso Regina Margherita 251, tel. 011/296029).
- Accademia Yoga (Roma, via XX Settembre 58/A, tel. 06/4885967).



TAI CHI CHUAN

Allontana il malumore

COS'È Nato in Cina come arte marziale circa 3.000 anni fa, il Tai Chi Chuan è un metodo che rinforza, scarica ed equilibra mente, emozioni e corpo. Si fonda sul concetto taoista che il sistema corpo-mente-anima è in grado di autoregolarsi riequilibrando le energie presenti nel corpo. È indicato a tutte le età. Lo possono praticare anche gli anziani, poiché si tratta di una ginnastica che non provoca stress cardiocircolatorio e articolare.

A COSA SERVE È una tecnica che consente di raggiungere più obiettivi: la regolazione degli organi interni, la riduzione del peso (grazie a un'attività fisica lenta, ma prolungata nel tempo), la tonificazione dei muscoli. Contribuisce inoltre a curare il mal di schiena e la scoliosi, a rieducare la respirazione: ai movimenti vengono infatti abbinati diversi tipi di respirazione. Aiuta poi a ritrovare il buon umore, rafforza il

sistema immunitario, è un valido aiuto nelle patologie circolatorie: l'appoggio lento, ma continuo dei piedi alleggerisce, tra l'altro, il lavoro del cuore.

PROVALO COSÌ In piedi, con le ginocchia leggermente piegate e appena divaricate, il busto eretto un po' inclinato in avanti: spostate il peso prima su una gamba e poi sull'altra. Nello stesso tempo, allungate le braccia verso l'alto (senza distenderle del tutto) e poi abbassatele lentamente, mentre fate roteare i polsi. I movimenti devono essere dolci, morbidi e rotondi, accompagnati da una respirazione profonda e lenta.

SFERE CINESI

Rimetti in circolo l'energia

COS'È Questa pratica cinese esiste ormai da 3.000 anni. Utilizza una coppia di sfere metalliche vuote, al cui interno gira un'altra sfera: quando le si muove con le mani, quella interna tocca una linguetta di quella esterna, producendo un suono gradevole. I toni di una palla sono alti (Yang), quelli prodotti dall'altra bassi (Yin).

A COSA SERVE Le sfere agiscono su Yin e Yang, i due poli opposti che rappresentano l'energia dell'universo e quindi dell'uomo, regolando il funzionamento del corpo ed equilibrando la mente.

PROVALO COSÌ Sedute, in piedi o anche camminando, con il braccio sempre un po' flesso, ruotate tra le mani le sfere velocemente per aumentare il calore corporeo (Yang), più lentamente per rinforzare lo Yin, cioè la forza muscolare. Girando le sfere in senso antiorario avrete più coordinazione (Yang), mentre in senso orario vedrete crescere lo Yin, la manualità. Per iniziare, scegliete una coppia di sfere medio-piccole.