SETTIMANALE DI SALUTE

BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

Viversani

& BELLI

€ 1,00

infarto e ictus
si prevengono con l'ecografia delle carotidi

SOLDI
che cosa sono i fondi pensione

medicinali
come prenderli per essere certi che siano efficaci

TECNICHE DOLCI
breathwalk, al passo con il respiro

VASCHETTE DI ALLUMINIO
contaminano gli alimenti?

FIGLI
come stimolare fantasia e creatività

QUANTO DURANO I COSMETICI?

viso più luminoso con il fondotinta
MEGLIO FLUIDO O COMPATTO?

DAL CONGRESSO MEDICO MONDIALE DI CAGLIAR

il nuovo grasso che fa dimagrire

CLA l'integrator che riduce la mass grassa del corp

Anno 16 - numero 46 - 16 novembre 2007 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv.in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Milano

70046
9 771124 240009

Il breathwalk è una disciplina che si basa su esercizi di tradizione antichissima. Richiede particolare attenzione per la postura, per l'andamento e per il modo in cui si usa il diaframma passo dopo passo

La migliore ginnastica per rinvigorire il corpo, acuire l'intuito e rilassare la mente è alla portata di tutti e, per giunta, gratis. Basta camminare al ritmo del respiro e seguire alcune semplici regole. Il breathwalk è una disciplina basata su esercizi di tradizione millenaria che collegano ritmi e schemi diversi di respirazione con l'atto consapevole del camminare e che affonda le sue radici nel Kundalini yoga, cioè la disciplina della consapevolezza.

camminare

L'importanza della respirazione

Respirare è un'azione semplicissima, la prima che facciamo quando veniamo al mondo. È talmente scontata e naturale che nessuno immagina quanto sia importante respirare bene, per vivere nel migliore dei modi possibili.

■ Ogni respiro pieno rilassa i tessuti, favorisce l'espulsione delle tossine e contribuisce a recuperare le proprie energie, fisiche e mentali.

■ Il 70% del processo di disintossicazione del nostro organismo dipende proprio dal respiro, mentre il 30% si esplica attraverso le feci, l'urina e il sudore.

■ Respirare significa nutrirsi di energia. Nella cultura orientale, il respiro contiene il "prana", l'energia vitale. È il modo più semplice per nutrirsi e continuare a vivere.

■ Possiamo rimanere senza cibo per intere settimane, alcuni giorni senza bere, ma non possiamo smettere di respirare per più di tre-quattro minuti. Il respiro, dunque, è vita. E respirare in modo completo e profondo significa vivere in buona salute, prevenendo malattie e malesseri psicofisici.

I benefici

La pratica del breathwalk offre numerosi benefici sia al corpo sia alla mente. Ecco quali sono i principali:

→ ottimizza l'ossigenazione delle cellule e il loro metabolismo;

→ disintossica i tessuti;

→ rafforza le difese naturali dell'organismo;

→ dona vitalità e rinvigorisce il corpo;

→ combatte stress, ansia, insicurezza e paure infondate;

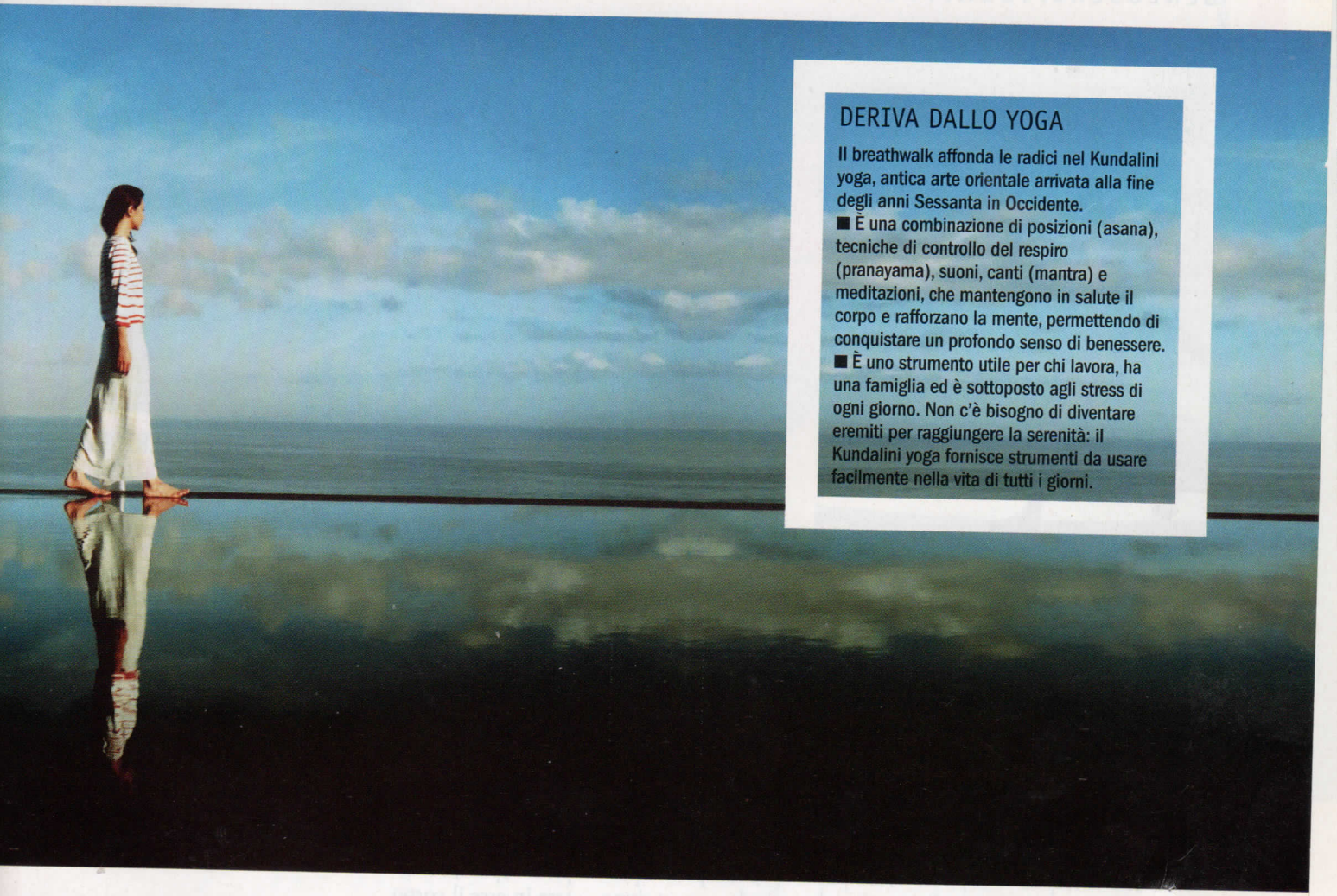
→ rilassa a fondo mente e corpo;

→ regala serenità, gioia di vivere e fiducia in se stessi;

→ aumenta la concentrazione e la lucidità mentale;

→ sviluppa l'intuito, la creatività, la perseveranza e la motivazione;

→ amplifica la percezione tramite i 5 sensi e le emozioni.



DERIVA DALLO YOGA

Il breathwalk affonda le radici nel Kundalini yoga, antica arte orientale arrivata alla fine degli anni Sessanta in Occidente.

■ È una combinazione di posizioni (asana), tecniche di controllo del respiro (pranayama), suoni, canti (mantra) e meditazioni, che mantengono in salute il corpo e rafforzano la mente, permettendo di conquistare un profondo senso di benessere.

■ È uno strumento utile per chi lavora, ha una famiglia ed è sottoposto agli stress di ogni giorno. Non c'è bisogno di diventare eremiti per raggiungere la serenità: il Kundalini yoga fornisce strumenti da usare facilmente nella vita di tutti i giorni.

l ritmo del respiro

VERSI TIPI PROGRAMMA

eathwalk prevede diversi tipi di
minata consapevole, a seconda
risultati che si vogliono ottenere:
, concentrazione, vitalità, intuito
ure creatività.
gni programma è composto da
serie di esercizi suddivisi in
ue momenti successivi: risveglio,
eamento, vitalizzazione, equilibrio
egrazione.
chiede molta attenzione per
stura, per l'andamento e per
do in cui si respira.
respiro, durante la passeggiata,
essere sincronizzato sui passi.
ò essere praticato da chiunque,
li o in compagnia, in campagna
ittà, anche mentre si va al lavoro
rsino, seduti alla scrivania.

Una sequenza di esercizi base

La sequenza degli esercizi qui proposta è una delle tante previste dal breathwalk ed è la più indicata per rilassare il corpo, donare lucidità mentale, migliorare l'attenzione, raggiungere l'equilibrio psicofisico dissolvere rabbia e stress.

Risveglio (durata: 5-12 minuti)

Si può praticare da fermi, in piedi o seduti. Serve per rilassare il corpo e prepararlo alla camminata consapevole.

1 Respirare lentamente e profondamente (1-3 minuti) e rivolgere mentalmente lo sguardo al "terzo occhio" (il chakra della fronte, che ha sede un dito sopra la radice del naso, fra le sopracciglia ed è collegato all'intuizione e alla forza di volontà) o alla punta del naso, per rilassarsi e concentrarsi.

2 In piedi, gambe aperte, braccia aperte parallele al pavimento, palmi delle mani rivolti in alto. Guardare la punta del naso o chiudere gli occhi, focalizzando l'attenzione sul terzo occhio. Respirare lentamente e profondamente. Ascoltare il proprio respiro percependolo al centro delle mani. Sentire la connessione tra il respiro e tutto il corpo (1-3 minuti). Inspirare profondamente, trattenere il respiro 5-10 secondi, espirare abbassando le braccia.

3 In piedi, con le gambe unite, congiungere le mani sopra la testa, con le braccia tese che sfiorano le orecchie. A occhi chiusi, rivolgere l'attenzione verso l'alto, sulla sommità del capo. →

In questa posizione di equilibrio, respirare lentamente e profondamente, cercando di percepire il flusso del respiro (1-3 minuti). Inspirare e trattenere il respiro per 5-10 secondi. Espirare completamente e trattenere il respiro a polmoni vuoti per altri 5-10 secondi. Poi, inspirare e rilassare.

4 In piedi o seduti con la schiena diritta. Congiungere le mani al centro del petto con le dita rivolte in alto. Inspirando, allargare le braccia tenendole parallele al pavimento e piegando i polsi, come se si premessero le mani contro due pareti. Espirando, si riportano lentamente le mani al petto. Di nuovo, inspirare aprendo le braccia, trattenere il respiro per 5-10 secondi, espirare e rilassare.

5 In piedi o seduti, incrociare le mani premendo i palmi sul torace, con la mano destra sopra la sinistra. Inspirare e ruotare la testa a sinistra, espirare e girarla a destra. La respirazione è sempre completa e profonda, con un ritmo regolare e armonioso. Rilassare collo e spalle. Inspirare e riportare la testa al centro, trattenere il respiro per 5-10 secondi, espirare completamente. Inspirare di nuovo e poi espirare ancora trattenendo il respiro per altri 5-10 secondi. Infine, rilassare. Percepire per qualche momento il maggiore senso di pace e centratura.

VITALIZZAZIONE (DURATA: CIRCA 30 MINUTI)

È il breathwalk vero e proprio, la camminata sincronizzata sul respiro. Questa fase, chiamata "l'aquila", prevede un'andatura naturale e la respirazione segmentata: si inspira dal naso in 4 fasi e si espira in 4 frazioni di uguale durata. A ogni fase corrisponde un passo.

1 Una volta che andatura e respiro si sono sincronizzati, ripetere mentalmente i 4 suoni primari "Sa, Ta, Na, Ma" mentre si inspira e "Sa, Ta, Na, Ma" quando si espira. Ogni sillaba corrisponde a un passo e a una fase **di respiro.**

2 Camminare con questo ritmo per 3 minuti, poi liberamente per altri 5. Ripetere per 10 minuti il passo dell'aquila e 1 di camminata libera.

Allineamento (durata: 2-3 minuti)

Perfeziona l'andatura durante la camminata e la lucidità mentale.

1 Si inizia a camminare lentamente, aumentando con gradualità l'andatura, fino a trovare un ritmo confortevole. Fare attenzione alle diverse parti del corpo, in particolare a piedi e spalle, e mettere in asse il corpo prima della camminata vera e propria.

Equilibrio

Aggiungere qualche esercizio di stretching (vanno bene le posizioni di allungamento dei muscoli delle gambe, delle braccia e anche della schiena) per distribuire, lungo tutto il corpo, l'energia fisica acquisita durante la camminata; rallentare il passo gradualmente. Portare l'attenzione mentale a tutte le parti del corpo, rigenerate dall'esercizio.

PASSEGGIATA INTERIORE

È una meditazione finale, utile a risvegliare i sensi. Si può eseguire seduti o camminando.

1 Passeggiare con le mani aperte e rilassate. Piegare l'indice di una o entrambe le mani e fare attenzione a ciò che si vede. Poi piegare il medio e fare attenzione a suoni e voci. Piegare l'anulare e fare attenzione agli odori, poi il mignolo e percepire il gusto che si sta sperimentando, a prescindere dal cibo: riflette le emozioni e lo stato di salute fisica. Infine, piegare il pollice e formare un pugno mentre si percepiscono tutte le sensazioni.

2 Riaprire il pugno e rimanere attenti, in modo che i sensi colgano i dettagli. Poi, camminare lasciando che i sensi giochino liberamente.

DOVE IMPARARE

L'associazione Yoga Corporate, con sede a Verona, è specializzata nel Kundalini yoga e nel breathwalk: è fra le migliori scuole italiane e offre anche percorsi specifici di yoga per le aziende. Paolo Santacà, uno dei soci fondatori, è l'unico istruttore italiano certificato di breathwalk. Durante l'anno si possono seguire i suoi corsi nella sede veronese o in altri centri, in cui l'insegnante viene chiamato.

Per informazioni sui corsi di yoga: Yoga Corporate, via Lungolorì 4, Verona, tel. 045.917269. Sito internet: www.yogacorporate.it, indirizzo email: contatti@yogacorporate.it.

Servizio di Rita Bertazzoni.
Con la consulenza di Paolo Santacà dell'associazione Yoga Corporate con sede a Verona.

"il respiro deve essere sincronizzato sui passi"