



CURATI
CON
DOLCEZZA

TECNICHE DI SELF HELP NATURALE

Pratica il mudra del torace, o del cuore forte, ogni volta che sei particolarmente tesa e sotto stress, e senti il "cuore in gola".

- Preparati così: allarga le braccia come se volessi abbracciare un grosso albero e mantieni la posizione per alcuni secondi; rafforzerai il meridiano energetico su cui, secondo la medicina tradizionale cinese, trova posto il cuore.

- Con il palmo delle mani rivolto verso terra, incrocia il polso destro su quello sinistro e aggancia i mignoli tra loro. Unisci la punta del dito medio destro con il pollice destro, e fai la stessa cosa con l'altra mano. Porta le mani davanti al torace.

Inspirando tirale delicatamente come se volessi separarle ed espirando allenta la tensione. Ripeti per 36 volte, poi lascia cadere le mani in grembo.

La respirazione è lenta e ritmica; le pause tra inspirazione ed espirazione sono un po' più lunghe del normale.

Rasserena il tuo cuore

Ti capita spesso che all'improvviso, senza un motivo apparente, il tuo cuore cominci a correre? Impara le tecniche dolci che prevengono e attenuano la tachicardia

Concentrati sul respiro. In genere l'accelerazione del battito cardiaco va di pari passo con una modificazione del ritmo respiratorio: controllando quest'ultimo è possibile "calmare" anche il cuore.

Ecco un primo esercizio di sicuro aiuto. Siediti a terra con le gambe incrociate. Se la posizione ti sembra scomoda per le anche o non riesci a tenere la schiena diritta e la muscolatura rilassata, infilala sotto i glutei un piccolo cuscino o un asciugamano arrotolato. Inspirando unisci i palmi delle mani e appoggia i pollici sullo sterno.

Le mani premono delicatamente l'una contro l'altra. Allunga il collo, "spingi" con la sommità del capo verso il soffitto e respira; premi lo sterno contro i pollici durante l'inspirazione e allontanalo durante l'espirazione. Respira lentamente, concentrandoti sul movimento del torace per circa cinque minuti.

Seduta con le gambe piegate e i piedi a terra a una distanza pari a quella dei fianchi, la schiena eretta e lo sguardo rivolto davanti a te; i palmi delle mani sono appoggiati sulle ginocchia, con le punte delle dita rivolte in avanti. Inspira allungando bene la colonna vertebrale e assicurandoti che entrambi i glutei siano bene appoggiati al pavimento. Espirando fai scorrere i palmi delle mani lungo gli stinchi, portandoli verso il collo del piede, e contemporaneamente rilassa il busto in avanti appoggiando il petto sulle cosce. Abbandona la testa e, se la posizione non ti risulta troppo scomoda, lasciala penzolare tra le ginocchia. Respira in modo profondo dal naso per circa tre minuti, concentrandoti sulla schiena: cerca di "sentire" il movimento della muscolatura del dorso a ogni respirazione. (V.G.)

