

GIOIA 04-04-2000

Rivoluzione di primavera



del processo di rigenerazione sono il fegato (collegato a sua volta con i muscoli, gli occhi e la vescicola biliare) e l'elemento legno, che è strettamente legato alla verdura.

In queste pagine, dunque, troverete tante idee e suggerimenti per consentire la rinascita del corpo, per favorire tutte le funzioni dell'organismo e per ritrovare l'armonia perduta attraverso cure naturali, alimentazione corretta, massaggi ed esercizi dolci.

Sollievo a due mani

■ Il massaggio è utile al corpo e alla mente: riesce a sciogliere blocchi tensivi ed emotivi, allevia i dolori, ossigena l'organismo, favorisce la circolazione e l'eliminazione delle scorie tossiche. Anche in primavera, quindi, è un aiuto per superare meglio i momenti di stress o di stanchezza. «Soprattutto se lo si abbina con alcuni "fiori italiani": gocce derivate dalle essenze dei 18 fiori nazionali, scoperti da Giovanna Tolio, che svolgono un'attività mirata e profonda sul corpo e sulla psiche», spiega Isa Tavilla, esperta di massaggi e direttrice della scuola Arte del massaggio a Milano (telefono 02/7385238 oppure 0338/9866242). «Si mettono alcune gocce direttamente sulla parte da trattare e si procede con il massaggio. Per alleviare gli sbalzi di umore primaverili, contro l'apatia e la depressione, suggerisco di usare il rosmarino, mentre il rododendro è adatto a chi è stressato, teso, incapace di fermarsi e di percepire i cambiamenti interni ed esterni. Il pioppo nero, invece, è utile a chi è agitato, angosciato e diventa schiavo di piccole e grandi paure».

Movimento & Co.

Stirarsi come i gatti

Avete presente i movimenti che fanno i gatti quando si svegliano? Osservateli e copiate da loro, per esempio facendo questo semplice esercizio di stretching. Quando vi alzate dal letto al mattino, allungate dolcemente la muscolatura di gambe e braccia, senza trascurare le dita di mani e piedi che



andranno aperte a "ventaglio". Rimanete nella posizione per quindici secondi, poi mettetevi carponi arcuando e inarcando la schiena con dolcezza in modo da sciogliere le tensioni accumulate lungo la colonna vertebrale. Infine, sedetevi sul bordo del letto muovendo il

capo all'indietro per dieci secondi e poi in avanti, sino ad appoggiare il mento sul petto (anche in questo caso il movimento deve durare dieci secondi). Ruotate dolcemente la testa a destra, mantenetela parallela alla spalla e fermatevi per dieci secondi, guardando un punto immaginario lontano da voi. Eseguite lo stesso esercizio ruotando il capo verso la spalla sinistra.

Diventare un albero

E' un esercizio di hara yoga, che simboleggia l'unione con il centro del cosmo. Lo suggerisce Giò Fronti, dell'Istituto Hara Yoga di Milano (telefono 02/66987240) e va eseguito lentamente respirando con calma. Accovacciatevi a terra con il corpo appoggiato alla

pianta dei piedi e i glutei sollevati. Fate cadere in avanti le braccia. Con molta lentezza alzate i glutei sino a quando vi troverete con questa parte del corpo in alto e testa e gambe in basso. Sempre con estrema lentezza, sollevate la schiena e continuate a salire alzando anche le braccia. Aprite le dita delle mani e mettetevi sulla punta dei piedi: avete iniziato come seme e ora siete diventati un albero. Ripetete questo esercizio per tre volte.

Con la schiena al muro

Questo esercizio attiva le funzioni del fegato, grazie alle torsioni laterali, e aiuta a mantenere l'equilibrio. Mettetevi con la schiena rivolta verso il muro a circa 30-40 centimetri di distanza. Tenete i piedi ben fermi a terra, giratevi verso il muro battendovi sopra le mani, prima da un lato e poi dall'altro.

Vibrazioni benefiche: "effetto massaggio"

«Questo esercizio rimette al proprio posto ogni organo e sistema del corpo e fa scomparire quasi tutti i fastidi», spiega Enzo Simeoni, responsabile del centro ricerche Tai Chi Quan di Milano (sede centrale, Venezia telefono 041/2774112 oppure 2770051; nel capoluogo lombardo, 0338/9055319). E' un esercizio "rigido", basato sulla tensione dei muscoli; la vibrazione che ne scaturisce agisce come massaggio cerebrale e della colonna vertebrale. In piedi, con la schiena dritta, le mani appoggiate dietro la nuca, i piedi divaricati con i talloni che si toccano, sollevatevi per tre volte sulla punta dei piedi e tornate nella posizione di partenza battendo leggermente i talloni. Proseguite portandovi sulla punta dei piedi e cercando di flettere le gambe, mantenendo la schiena dritta e le mani sempre dietro la nuca.