

LEZIONI D'ARIA



MOVIMENTO L'inspiro e l'espiro come tecniche di benessere per rivitalizzare l'organismo in profondità **di Monica Melotti**

Una respirazione corretta aiuta a liberare la mente e il corpo, assicura vitalità e benessere all'organismo e mette in contatto con il nostro inconscio. Il Sudarshan Kriya, sviluppato nel 1982 da Sri Sri Ravi Shankar, uno tra i maestri più conosciuti in India, è una tecnica molto efficace che assicura risultati in breve tempo. «La respirazione si basa sulla filosofia yoga», spiegano Carla Rossi e Alice Ripa, praticanti del metodo e titolari del portale magazine www.mondomarziale.org. «Gli esercizi sono semplici e in grado di innescare una sorta di "guarigione" nelle persone: eliminano lo stress, l'ansia, la rabbia, la paura e vari disturbi psicosomatici. Durante gli esercizi ogni cellula è profondamente ossigenata e ricaricata di nuova energia, con effetti positivi anche sulla mente. Il risultato? Un miglioramento della salute globale, con la capacità di riuscire a gestire le proprie emozioni

e l'ansia». L'inspirazione si alterna all'espiazione in maniera delicata e soprattutto seguendo i ritmi regolari. «Insegniamo varie tecniche di respirazione», spiega Roberto Sanlorenzo, insegnante e membro del Comitato Scientifico Internazionale della disciplina. «Diversi tipi di "pranayama" (letteralmente, accumulare e indirizzare l'energia vitale) in cui l'inspirazione coincide con il prendere energia e l'espiazione con l'eliminazione delle tossine dall'organismo. I "pranayama" hanno lo scopo di mantenere la mente calma e lucida, di aumentare la capacità polmonare e dare energia. Il Sudarshan Kriya lavora uno stato di profondo abbandono. Una volta imparato il metodo dopo un adeguato training, si può eseguirlo nella tranquillità

di casa propria. Sono sufficienti venti minuti, perciò è indicato per i businessman e per tutte quelle persone che hanno poco tempo». L'abbinamento dei "pranayama" e del Sudarshan Kriya dà grande forza alla mente e sviluppa la capacità di canalizzare le energie fisiche e mentali, benefici che rendono queste tecniche particolarmente amate dai praticanti di arti marziali. I risultati raggiunti con questo metodo, soprattutto con la pratica regolare che gli istruttori raccomandano, sono veramente sorprendenti: un aumento dell'energia, della fiducia in se stessi, della creatività e della chiarezza mentale. Non solo, si noterà anche uno sviluppo nelle relazioni interpersonali, la capacità di rilasciare le emozioni negative e il sollievo da profondi traumi: il Sudarshan Kriya è utilizzato con successo per dare sollievo alle persone colpite da sindrome da stress post-traumatico.

STRESS NO PROFIT

Art of Living è una delle più grandi organizzazioni non governative di volontariato ed è stata fondata nel 1981 da Sri Sri Ravi Shankar. L'organizzazione offre programmi educativi, strumenti pratici e processi esperienziali per la gestione dello stress. I suoi metodi aiutano a risolvere i conflitti, a migliorare la propria salute e a vivere la vita con gioia. Ci sono persone sensibili e tristi, altre gioiose ma superficiali, il metodo fa entrare in contatto con la propria anima, sempre con serenità. Secondo l'Arte di Vivere esistono sette livelli dell'esistenza umana: corpo, respiro, mente, intelletto, memoria, ego e sé: il fine è quello di entrare in contatto con ogni livello. I corsi di Art of living sono itineranti e sono tenuti in tutto il mondo, Italia compresa. www.artofliving.org

NEL MONDO

Il metodo Sudarshan Kriya è insegnato in più di 140 nazioni nei corsi Arte di Vivere. Il fondatore, Sri Ravi Shankar, soprannominato il "Guru della gioia" gira oltre cinquanta Paesi l'anno, raggruppando folle oceaniche. Il metodo viene anche insegnato in molte carceri perché aiuta a placare la violenza e innesca una profonda riabilitazione. La tecnica è stata utile anche per aiutare i sopravvissuti dell'11 settembre e dello Tsunami.

PER PRENOTARE

■ www.mondomarziale.org, il portale-magazine delle giornaliste Carla Rossi e Alice Ripa, mondomarziale@yahoo.it, tel. 347.5203320 tel. 347.9842486
 ■ www.artediviveare.org il portale di Art of Living in Italia, tel. 055.574728 tel. 02.26144598.

Foto di Jason Hosking/Zefay/Corbis

Somatoline
Cosmetic™

Glutei.

Rassoda e tonifica del 27%
in 4 settimane*



Somatoline Cosmetic Glutei è un innovativo gel cosmetico ad assorbimento immediato. Grazie all'esclusivo BioUp-complex svolge una duplice azione rassodante e tonificante combattendo il rilassamento dei tessuti cutanei dei glutei.

Somatoline Cosmetic. Funziona.

*Test clinico-strumentali, condotti presso istituto indipendente su 25 soggetti con "lassità in regione glutea".

In Farmacia.