

Movimento ed energia



La maggior parte della gente si sveglia molto lentamente. I movimenti del corpo che vengono fatti sin dalla mattina per tutto il corso della giornata sono quindi di solito i minimi indispensabili. Molti tendini, giunture, muscoli ecc.. non vengono quasi mai utilizzati e questi modelli comportamentali, che sono la causa delle posture sbagliate, creano dei veri e propri blocchi energetici. E' indispensabile quindi che al mattino permettiamo al nostro corpo di far fluire tutta l'energia disponibile e questo può avvenire solo con il movimento fisico. Ci sono molte discipline che si occupano di liberare e far fluire l'energia attraverso dei movimenti specifici come per esempio il Tai Chi. Praticare una disciplina o uno sport influisce moltissimo sulla quantità di energia di cui si può disporre e, se puoi, coltivate almeno uno! Ma se non hai la possibilità di praticarlo, sappi che la cosa importante è riuscire a disciplinarsi con costanza nell'eseguire qualche minuto di movimento ogni mattina, tenendo conto di alcune cose semplici ma fondamentali:

- Dedica almeno 10 minuti per movimento e ginnastica ogni mattina.
- Fai un paio di respiri profondi ad occhi chiusi e saluta il tuo corpo dandogli il buongiorno. Digli che lo ami, che sei felice di averlo e fagli sentire la tua piena gratitudine.
- Sii presente a te stesso e consapevole di ogni movimento che stai per fare.
- Usa le "Affermazioni".
- Assicurati di muovere tutti i muscoli, tendini, ossa, giunture e articolazioni del tuo corpo snodandole il più possibile. Usa lo stretching ricordando che bastano pochissimi movimenti per parte, ma completi per tutto il corpo.

- Accompagna ogni singolo movimento con la respirazione.
- Inspira ed espira lentamente e profondamente.
- Visualizza l'energia (come un sole di luce e fuoco che nasce dal ventre e si irradia da ogni parte) facendola partire dal centro del tuo ventre (sotto l'ombelico), per poi farla fluire attraverso la respirazione e il movimento in tutto il corpo.
- Permetti al tuo corpo di muoversi liberamente con dei movimenti sciolti e spontanei in tutte le direzioni. Affidati alla saggezza del corpo che attraverso la sua spontaneità saprà cosa e come fare.

Il movimento crea emozioni e genera energia.

Puoi percepire il livello energetico di una persona dall'intensità della sua presenza data dalla sua postura, poiché maggiore è la quantità di energia di un essere umano e maggiore sarà l'intensità con cui gli altri avvertono la sua presenza. Ti accorgerai fin da subito che, dedicando pochi minuti al movimento del tuo corpo prima di cominciare qualunque altra attività, influiranno in modo determinante su tutta la tua giornata. Sii costante e fa in modo che questi principi diventino la base del tuo stile di vita con la stessa considerazione e importanza che dai alle tue esigenze biologiche ed igieniche ogni mattina. Così facendo avrai a disposizione una quantità di energia di gran lunga superiore, poiché questa disciplina fortifica e stabilizza il tuo campo di energia.