

Domenica, 31 gennaio 2016

## **I 7 Benefici della Spazzolatura a Secco**

Molte persone prestano grande attenzione alla pulizia ed alla cura della pelle del viso, ma ben pochi si occupano del resto della pelle del corpo. Questa è una pratica che ho aggiunto alla mia routine quotidiana per il miglioramento della salute. Certo migliora l'aspetto della pelle, ma soprattutto contribuisce alla pulizia dalla tossine in profondità. Era infatti una pratica consigliata dal padre dell'idroterapia l'abate Sebastian Kneipp. La pelle è un sistema complesso costituito da nervi, ghiandole e strati di cellule epiteliali che proteggono il corpo dalle temperature estreme e dalle sostanze chimiche.

Produce anche sostanze antibatteriche per la protezione dalle infezioni e permette al corpo di produrre vitamina D quando esposta al sole. La pelle contiene anche in grande quantità cellule nervose che agiscono come messaggeri verso cervello, rendendo la pelle una parte cruciale delle interazioni con il mondo.

Un altro ruolo cruciale la vostra pelle svolge è la disintossicazione. Ma se la pelle è invasa da tossine o piena delle stesse cellule morte della pelle, non sarà in grado di eliminare i rifiuti dal corpo in modo efficiente.

Così la spazzolatura permette di rimuovere le tossine e le cellule morte della pelle... ma non solo. 1. Stimola il sistema linfatico Il sistema linfatico è responsabile per l'eliminazione dei prodotti di scarto dalle cellule. I tubuli linfatici raccolgono gli scarti dai tessuti e li portano al sangue per l'eliminazione, ma quando il sistema non funziona correttamente la linfa si accumula. La congestione linfatica porta a infiammazioni e malattie. La spazzolatura a secco stimola il sistema linfatico e lo aiuta a rilasciare tossine, è quindi un fattore importante della disintossicazione. 2. Esfoliazione. Rimuove la pelle secca morta, migliorando l'aspetto, aprendo i pori e permettendo alla pelle di "respirare". 3. Migliora la circolazione. La pelle si arrossa e una migliore circolazione favorisce l'eliminazione delle scorie metaboliche. 4. Riduce la cellulite Aiuta ad ammorbidire i depositi di grasso duro sotto la pelle distribuendoli in modo più uniforme. 5. Riduce lo stress e la tensione muscolare. 6. Migliora la digestione e la funzione renale. 7. Tonificante

Il consiglio è di farla con una spazzola di seta naturale al mattino prima della doccia, dai 5 ai 10 minuti sono più che sufficienti.

Scritto da Guido at 09:12

Sabato, 30 gennaio 2016

## **Non Solo Palming... Ma Anche Meditazione**

Da alcuni giorni ho ricominciato a lavorare con il palming, la tecnica di rilassamento visivo proposta dal dottor Bates. L'ho praticata spesso in passato con scarso successo. E allora perch  la riprendo? Perch  non avevo capito nulla. La mia era un'azione puramente meccanica, cio  mettere le mani sugli occhi, fare buio e intanto ascoltavo musica, audio, i dialoghi alla TV oppure lasciavo vagare la mente. Ma questo non   rilassamento mentale. Diceva il dottor Bates: "Maggiore   il grado di rilassamento prodotto mediante il palming, pi  lo si conserva quando gli occhi sono aperti e pi  lunga   la sua durata." Ora, anche grazie alla lettura dei libri di Vivekananda ho cominciato a praticare una palming meditativo, in cui mi rilasso realmente ed osservo i pensieri che mi passano per la mente... ma in modo distaccato... non come prima che li inseguivo in un flusso associativo continuo. Rilassare la mente, significa rallentare il flusso incontrollato dei pensieri. Cos  osservo entrando nello stato chiamato di Pratyahara, cio  "ritiro i sensi dal mondo esterno" ed entro in uno stato meditativo che diventa sempre pi  profondo. Aggiungo inoltre che la posizione delle mani sulla fronte sui punti neurovascolari permette al sangue di fluire maggiormente nell'emisfero frontale e rilasciare lo stress accumulato (come insegna Donna Eden). Nel libro del dottor Bates si cita anche un caso molto motivante di grande successo nell'utilizzo del palming.

Un settantenne affetto da presbiopia, ipermetropia e astigmatismo con le complicazioni di una cataratta incipiente aveva portato gli occhiali per 40 anni per vedere da lontano ed anche nel lavoro da vicino. Quarant'anni di condizionamento del sistema visivo.

Il suo cristallino era talmente opaco che nemmeno gli occhiali potevano pi  aiutarlo nel lavoro a corta distanza. Nessun medico gli aveva dato buone notizie relativamente alla sua cataratta: doveva assolutamente farsi operare!

Il dottor Bates gli parl  del palming e l'uomo lo prov , iniziando a valutarne i benefici positivi in termini di rilassamento. Chiese a Bates se poteva prolungare il tempo dell'esercizio.

"No, il palming   semplicemente un modo per far riposare gli occhi e non si pu  farli riposare troppo"

Ma le persone hanno la testa dura (e quell'anzianotto pi  di altri) ... e non tutti si fidano troppo della parola dei medici... Cos  l'uomo si applic  nel palming e dopo alcuni giorni torn  a farsi visitare. "Dottore,   stato noioso, molto noioso, ma l'ho fatto! Ho eseguito il palming ininterrottamente per 20 ore, dalle quattro del mattino, fino alla mezzanotte". Ma la cosa incredibile era che poteva vedere a 6 metri l'ultima riga della Tabella di Snellen e leggeva caratteri piccolissimi anche a distanze inferiori a 15 centimetri. La nebulosit  del cristallino si era notevolmente ridotta ed al centro era totalmente scomparsa. Dopo due anni, ad una successiva visita non si era registrata alcuna ricaduta e la vista era ancora perfetta.

Scritto da Guido at 14:24

Lunedì, 18 gennaio 2016

## **Power Posing - Quando la Postura Conferisce Potere**

Struttura e postura sono davvero i pilastri della nostra vita. Dicevano gli antichi che il corpo è il tempio dello spirito, ma se questo tempio ha le colonne storte non sarà un gran tempio vero? Un posizionamento scorretto della colonna vertebrale porta immediatamente ad una perdita funzionale in forza espressa ed in mobilità. Una pessima struttura non può supportare adeguati carichi di forza e non può muoversi liberamente ed agilmente. La posizione è inoltre strettamente connesso al controllo motorio della mobilità fine, fino all'azione delle dita ed alla funzionalità biomeccanica. Musicisti e cantanti hanno avuto un grande contributo dalla tecnica Alexander, ma anche gli sportivi di tutto il mondo ed i comuni mortali possono ampliare notevolmente la loro funzionalità. Ultimamente mi sto appassionando al lavoro di Kelly Starrett (nella foto). Segnati questo nome e "beviti" letteralmente il suo canale YouTube... è pieno zeppo di informazioni utilissime, che mi stanno aiutando a migliorare drasticamente la postura e quindi "estetica e funzionalità". La schiena è il primo motore della mobilità dell'articolazione dell'anca e della spalla. La loro mobilità dipende dal corretto allineamento strutturale. Un cattivo posizionamento della testa (in avanti) causa un carico notevole sui muscoli della schiena. Ipotizziamo un peso della testa di 5 kg. Per ogni spostamento in avanti di 3 cm, c'è un ulteriore incremento di 5 kg di carico.

E' molto importante considerare anche l'impatto che la postura ha sullo stato mentale ed emotivo. La bioenergica parla di armatura emozionale, la PNL parla di fisiologia per migliorare gli stati d'animo, Amy Cuddy ci parla delle posizioni di potere "power posing"... ma non solo...

Lo Yoga ci parla della Kundalini, l'energia connessa alla spina dorsale... i chakra si trovano su questa direttiva... la meditazione è consigliata sempre con una postura ben eretta... Intanto ti lascio con un video di Amy Cuddy su TED (sottotitolato in italiano)... ma ne riparleremo.

Scritto da Guido at 15:06

Sabato, 9 gennaio 2016

## **La Respirazione Cosciente di Wim Hof**

Recentemente ho visto un video su YouTube relativamente all'addestramento di Wim Hof e sono rimasto davvero impressionato dalle capacità di resistenza alle temperature estreme e di influenza diretta sul sistema immunitario. Così ho deciso di provare la sua tecnica di respirazione cosciente... abbandonando per un po' il metodo Buteyko che ritengo validissimo. Quello che ho osservato con il metodo di Wim Hof è un rapido incremento della mia capacità di apnea dopo alcuni cicli respiratori. Ma come funziona il ciclo respiratorio Hof? Si tratta di una respirazione principalmente addominale, con 30-40 atti respiratori consecutivi... intesi come se si volesse gonfiare un palloncino. Questa fase ha lo scopo di saturare di ossigeno i polmoni e quindi il sangue e poi gli organi... All'ultima respirazione, si butta fuori tutta l'aria e si trattiene il fiato più a lungo possibile - apnea vuota - (10-15 secondi... o anche di più... in breve tempo io sono arrivato a due minuti! Ecco cosa mi sta motivando). Quando si sente la necessità di inspirare, si fa una piena respirazione e si trattiene ancora per 10 secondi - apnea piena. Ed un ciclo respiratorio è finito. Durante ogni ritenzione si chiudono gli occhi e si osserva lo schermo mentale. Si fanno tre cicli consecutivi, io ci metto circa 20 minuti. Almeno... all'inizio così.

Alla fine dei tre cicli, la mente è completamente priva di pensieri salterini... fantastico.

Sto ampliando anche notevolmente il tempo dedicato alla doccia fredda. Un anno fa per me era un obiettivo quasi impossibile... non riuscivo a stare nell'acqua fredda... ma piano piano ho cominciato con la doccetta sugli arti e poi ora posso stare tranquillamente qualche minuto. Come approcciarsi al contatto con il freddo?

Gradualmente... dal caldo al freddo.

All'inizio doccia calda quanto e come vuoi, poi termini con acqua fredda per 30 secondi.

Puoi anche fare caldo-freddo-caldo-freddo-caldo-freddo...

Cosa bisogna fare per evitare l'apnea di primo contatto?

L'apnea di contatto avviene se il sistema cardiovascolare e muscolare

non è rapido nell'adattarsi e nel creare un "isolamento" agli organi interni.

C'è qualcosa da fare a livello mentale e di respiro? A livello mentale mantenersi sul qui/ora e non divagare

A livello di respiro, la respirazione deve agire da trigger sul sistema nervoso e cardiovascolare, deve essere continua e abbastanza forzata, senza stop.

Posso dire che questo Wim Hof è davvero un tipo feroce... vi tengo aggiornati.

Scritto da Guido at 11:19

Venerdì, 1 gennaio 2016

## **Chi Sono**

Ciao!  
Mi chiamo Guido e da oltre 40 anni sono qui ospite del Pianeta Terra. Sono un praticante di uno stile di kung-fu che si chiama wing-chun, il cui significato Ã" Eterna Primavera. E' un sistema di combattimento sviluppatosi nel sud della Cina, piuttosto famoso nel mondo, anche grazie ai film di Bruce Lee. La leggenda dice che fu creato da una donna, monaca del monastero di Shaolin, ma questa Ã" appunto una leggenda. In questo spazio non voglio parlare di arti marziali, ma piuttosto degli aspetti fisici ed energetici (ad esempio qigong e neigong) che portano ad una salute superiore, piena di vitalitÃ e voglia di vivere. ParlerÃ principalmente di cose che io applico nella mia vita quotidiana e di strategie sperimentate da me e da molte altre persone.  
Non tratterÃ solo di tecniche orientali, ma di metodi e metodologie per una salute al 100%, principalmente cose terra-terra, facilmente applicabili da tutte le persone che possiedono un minimo di buona volontÃ. Spero che questo spazio possa esserti utile per aiutarti ad alzare i tuoi livelli di energia e goderti la vita che meriti. Buona lettura!

Scritto da Guido at 10:17