



Sandy Taikyu Kuhn Shimu



FAI FLUIRE L'ENERGIA DENTRO DI TE

**75 esercizi sorprendentemente facili
per farti ritrovare forza e vitalità ogni giorno**

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Sandy Taikyu Kuhn Shimu

FAI FLUIRE L'ENERGIA DENTRO DI TE

**75 esercizi sorprendentemente facili
per farti ritrovare ritrovare forza
e vitalità ogni giorno**



**EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO**

INDICE

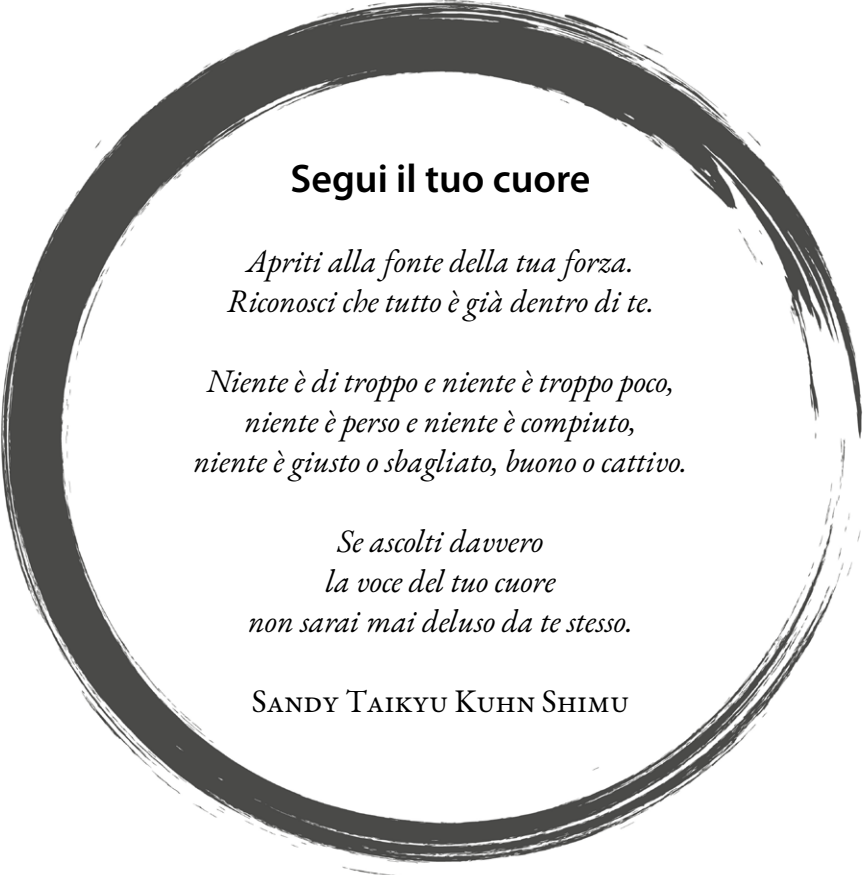
Prefazione all'edizione aggiornata.....	10
Introduzione	11

75 consigli per aumentare la propria energia

1. Energia nel quotidiano	15
2. Bagno oculare	17
3. Picchiettare la ghiandola del timo.....	19
4. Massaggiare i piedi con un rullo.....	21
5. Fare le smorfie.....	23
6. Oscillare le braccia.....	25
7. Scrollarsi	27
8. Bere acqua calda	29
9. Respirazione a narici alternate	31
10. Picchiettare il corpo.....	33
11. Drink della salute.....	35
12. Scongiorare le 100 malattie.....	37
13. Lavarsi la faccia.....	39
14. Oil pulling	41
15. Prana, il respiro energizzante	43
16. Ginnastica oculare.....	45
17. Camminare all'indietro.....	47
18. Bevanda energetica	49
19. Om, la parola potente	51
20. Gioco con le dita: la farfalla	53
21. Masticare il mukhvas.....	55

22. Stare come un albero	57
23. Udana, il respiro ascendente.....	59
24. Il potere del sorriso	61
25. Strofinare le unghie.....	63
26. Zuppa di riso del Buddha.....	65
27. Massaggiare il ventre	67
28. Massaggiare le orecchie.....	69
29. Il piccolo cerchio dell'energia	71
30. Drink energetico.....	73
31. Occhi scintillanti	75
32. Emozioni in equilibrio.....	77
33. Pettinarsi i capelli	79
34. La respirazione di lunga vita	81
35. Bagno sensoriale	83
36. Cereali caldi	85
37. La respirazione del calabrone.....	87
38. Vyana, il respiro onnipervadente	89
39. Massaggio del corpo con l'olio	91
40. Prendersi cura dei reni	93
41. Bagno di sale marino.....	95
42. Rilassamento profondo Shavasana	97
43. La presa dell'orso.....	99
44. Lavaggio epatico.....	101
45. Noci energetiche	103
46. Lavaggio nasale	105
47. Purificare l'aria e la mente.....	107
48. Ruotare le articolazioni	109
49. Pulire la lingua.....	111
50. Samana, il respiro che aiuta a concentrarsi.....	113
51. Palline energetiche.....	115
52. Il respiro con fischio	117
53. La serie Apanasana.....	119
54. Urlo primordiale.....	121
55. Sa Ta Na Ma, l'eterno ciclo della vita	123

56. Latte d'oro	125
57. Volteggiare con il cosmo	127
58. Aham, la meditazione dell'io	129
59. L'infuso dello yin e dello yang	131
60. Brahma mudra con il capo	133
61. Divaricare le dita dei piedi.....	135
62. I biscotti calma-nervi	137
63. Il viaggio verso il vero sé – Sat Nam	139
64. Apana, il soffio discendente	141
65. Hamsa, l'uccello-anima	143
66. Zuppa energetica.....	145
67. Calmare la mente	147
68. Prana mudra.....	149
69. La respirazione della colonna vertebrale.....	151
70. Uscire dalla ruota del criceto	153
71. Mollare completamente.....	155
72. Qi-Shot	157
73. La canna di bambù mossa dal vento	159
74. Kundalini, risvegliare l'energia arrotolata.....	161
75. Approfondimento dell'energia interiore	163
Sequenze di esercizi a tema	167
Conclusione	172
Ringraziamenti.....	173
Nota sull'autrice	174



Segui il tuo cuore

*Apri ti alla fonte della tua forza.
Riconosci che tutto è già dentro di te.*

*Niente è di troppo e niente è troppo poco,
niente è perso e niente è compiuto,
niente è giusto o sbagliato, buono o cattivo.*

*Se ascolti davvero
la voce del tuo cuore
non sarai mai deluso da te stesso.*

SANDY TAIKYU KUHN SHIMU



INTRODUZIONE

I cinesi lo chiamano qi, i giapponesi ki, gli indiani prana, i cristiani soffio, i tibetani lung, i greci pneuma. Sono parole diverse per indicare lo stesso concetto: l'energia vitale che ogni persona possiede. Questo potenziale dipende dalle abitudini quotidiane e dallo stile di vita. Tutto ciò che pensate, provate, mangiate, bevete, ma anche come vi comportate, come vivete, come respirate e come parlate influisce sulla vostra energia.

Quando questa energia scorre, vi sentite in forma, in equilibrio, efficienti, concentrati e felici. Il vostro corpo e la vostra mente costituiscono un'unità indissolubile e potete attingere pienamente alla vostra forza.

Quando, invece, la vostra energia è bloccata, percepite dolori e tensioni. Siete insoddisfatti, irritabili, nervosi, agitati o arrabbiati e vi sentite vulnerabili, incompresi o indisposti. Il vostro

corpo e la vostra mente non sono più un tutt'uno. Quello che fate vi costa più energia. Qualsiasi attività vi risulta faticosa, pesante e difficile.

Il flusso energetico, inoltre, si arresta quando rivolgete l'energia contro qualcosa, quando vi opponete a una realtà, a una situazione, a una persona o a una circostanza, quando vi impuntate. In poche parole, quando le vostre azioni non sono in linea con i vostri pensieri e le vostre sensazioni

Se, invece, quando agite, restate aperti fisicamente e mentalmente, se accogliete anche le situazioni difficili, riuscirete a lasciarvi andare e ad affrontare in modo costruttivo i problemi, a prendere le decisioni giuste, in sintonia con la vostra essenza. Vivrete nel vostro flusso naturale, tutto vi sembrerà familiare e adeguato, anche se impegnativo. Le vostre azioni saranno in armonia con i vostri pensieri e le vostre sensazioni. A tale scopo è importante che restiate ancorati al presente con consapevolezza e fiducia e che vi concediate la possibilità di riconnettere corpo e mente. Questo sarà possibile solo se smetterete di combattere per o contro qualcosa e se mollerete la presa.

Ogni persona può liberare la propria energia vitale con esercizi specifici, con semplici tecniche di respirazione e meditazione, con il giusto atteggiamento mentale e persino con deliziose bevande energetiche. Questo libro, ricco di preziosi consigli, vi aiuterà con un approccio facile ed efficace a usare il vostro potenziale nel migliore dei modi. I miei suggerimenti vi supporteranno per raggiungere il benessere fisico e mentale. Le tecniche descritte sono testate e derivano dalla mia pratica ed esperienza decennale come insegnante di arti marziali, qi gong, meditazione e yoga e come mental e spiritual coach. In ogni caso, la reazione sarà soggettiva e dipenderà dai modelli energetici e dalle capacità personali. Sta dunque a voi sperimentare!

Esistono diverse possibilità di usare questa guida. Potete leggerla come un libro qualsiasi o potete selezionare singoli esercizi, tecniche o ricette. Per ogni consiglio troverete una breve introduzione e/o delle informazioni generali sull'argomento. Per alcuni esercizi specificherò il numero di ripetizioni e la durata. Sono solo suggerimenti, non siete obbligati a seguirli. Provate e fate attenzione a come vi sentite. Se state bene fisicamente e mentalmente, siete sulla buona strada. Tenete conto che all'inizio, per cancellare blocchi e schemi energetici, dovrete affrontare piccoli inconvenienti come la stanchezza. Queste reazioni sono normali e possono presentarsi oppure no. Allenatevi sempre con cura e consapevolezza. Datevi tempo, procedete per tentativi, con calma, soprattutto se non siete abituati a questo tipo di lavoro. Potete mescolare gli esercizi o creare le vostre serie. Alla fine del libro ho inserito un elenco di sequenze a tema ragionate e testate: possono ispirarvi!

Vi invito a riflettere sulle seguenti parole:

***La felicità
è la più grande fonte di energia!***



75 consigli
per aumentare
la propria energia



ENERGIA NEL QUOTIDIANO

Premessa

Imparare a gestire l'energia in modo equilibrato non è difficile. È più una questione di volontà che di capacità! La nostra fonte principale è dentro di noi, quando diciamo sì, con sincerità, a noi stessi e alla vita.

Effetto

Questi semplici consigli ci aiutano ad affrontare il quotidiano con più leggerezza e relax. Ci connettono con il qui e ora, ci permettono di ricentrarci e di recuperare la forza. Sciogliono tensioni e blocchi e fanno scorrere l'energia.



Consigli:

- Focalizzate l'attenzione sul momento presente.
- Fermatevi, respirate e osservate che cosa state facendo.
- Concedetevi una pausa.
- Rilassate le spalle e il viso.
- Tenete la schiena dritta.
- Appoggiate bene i piedi a terra, suddividendo equamente il peso su entrambe le ginocchia.
- Sostituite un pensiero negativo con uno positivo.
- Sostituite un'azione sbagliata con una giusta.
- Fermate la mente quando produce pensieri in eccesso o errati.
- Imparate a prendere le distanze. Dite di no.
- Fate dei respiri profondi.
- Ridete!

BAGNO OCULARE

Premessa

Gli occhi sono lo specchio dell'anima, tanto che, secondo un vecchio adagio: "Uno sguardo vale più di mille parole". Spesso con gli occhi inviamo inconsciamente dei segnali. Possiamo guardare qualcuno in modo sprezzante, interrogativo, severo o interessato. I nostri occhi possono brillare, scintillare e risplendere di gioia, amore e felicità. Ma possiamo anche avere uno sguardo triste, adirato, spaventato o enigmatico. Gli occhi sono la via d'accesso al mondo esterno e al tempo stesso ci connettono con quello interiore.

Effetto

In generale, il bagno oculare pulisce la cornea e la congiuntiva e idrata l'occhio. È particolarmente efficace in caso di stanchez-

za e secchezza oculare e di allergia. Lenisce lievi irritazioni, dà sollievo e rinfresca. Chi trascorre molte ore davanti a uno schermo, lavora in locali climatizzati o porta lenti a contatto ha più benefici da questo rimedio che non dall'uso di un tradizionale collirio; il bagno oculare, infatti, è più efficace e protegge gli occhi in modo completo e a lungo.

Svolgimento

Innanzitutto vi serve un'occhiera, che potete acquistare in qualsiasi farmacia. Potete preparare voi stessi la soluzione con cui riempirla, oppure potete comprarla in farmacia o in un apposito negozio. Di solito, per il bagno oculare si usa una soluzione salina. Sciogliete circa 1 g di sale finemente macinato (circa 1 pizzico) in 100 ml di acqua tiepida. Questa soluzione presenta la stessa concentrazione delle lacrime, perciò non provoca bruciore agli occhi. Dopodiché rimuovete il trucco e le lenti a contatto e lavatevi con cura le mani. Riempite l'occhiera con la soluzione. Appoggiatela su un occhio in modo che l'acqua non fuoriesca e inclinate delicatamente la testa all'indietro. Aprite l'occhio e muovete lentamente il bulbo oculare per 30-60 secondi in tutte le direzioni. Ripetete l'operazione con l'altro occhio. Riempite l'occhiera con della nuova soluzione salina. Attualmente, per la cura di vari disturbi oculari sono disponibili in farmacia o in erboristeria tinture alle erbe e lozioni specifiche. Il bagno può essere tranquillamente eseguito anche con una di esse.

- **Per completare il trattamento, la “ginnastica oculare” è fantastica (pag. 45).**

PICCHIETTARE LA GHIANDOLA DEL TIMO

Premessa

La parola latina “thymus” deriva dal greco “thymos” e significa “soffio vitale”. La ghiandola del timo è un organo fondamentale per il sistema immunitario perché rilascia ormoni responsabili della difesa del corpo. Influisce sulla nostra capacità di affrontare stress e attacchi fisici ed emotivi e ci aiuta a combatterli con successo. Il timo è localizzato nella parte superiore del torace, dietro lo sterno, circa 7 cm sotto il giugulo.

Effetto

Questo semplice esercizio elimina lo stress e l'ansia e rafforza le difese. Infonde coraggio e dinamismo e aumenta la vitalità. Anche i bambini e i giovani ne traggono beneficio. Attivate la vostra ghiandola timica prima di un esame, di un colloquio di

lavoro o di un discorso al fine di acquisire calma, sicurezza e fiducia in voi stessi.

Svolgimento

Assumete una posizione eretta, in piedi o seduti. Picchiettate per 60 secondi, con la punta delle dita o con i pugni, il timo e/o lo sterno. Mantenete una respirazione e un ritmo regolari. Adattate l'intensità dei colpetti alle vostre esigenze e al vostro benessere. Potete ripetere l'esercizio più volte al giorno. I bambini, mentre attivano questa ghiandola, adorano fare l'urlo di Tarzan.

- **A completamento dell'esercizio vi consiglio di “picchiettare il corpo” (pag. 33).**



MASSAGGIARE I PIEDI CON UN RULLO

Premessa

I piedi ci accompagnano attraverso tutte le tappe della vita. Una persona in salute compie circa 10.000 passi al giorno. È una ragione sufficiente per prendercene cura e per dedicare a questa parte del corpo attenzioni e coccole. Sul piede si trovano le cosiddette “zone riflesse”, ovvero punti collegati a organi o ad altre parti del corpo attraverso i nervi, i vasi sanguigni, il sistema linfatico e i canali energetici (meridiani). Tra un organo e una zona riflessa esiste uno scambio, quindi si influenzano a vicenda.

Effetto

Massaggiare i piedi con un rullo migliora non soltanto la circolazione dei piedi, ma anche quella dell'organo o della parte

del corpo collegata con la zona riflessa. Una buona circolazione è fondamentale per stare bene; il sangue, infatti, trasporta nel nostro organismo le sostanze nutritive e quelle di scarto, l'ossigeno, gli ormoni e gli anticorpi. Massaggiando regolarmente i piedi si eliminano depositi o cristalli di acido urico e altre tossine, si stimolano le capacità autocurative dell'organismo, si favorisce la consapevolezza del proprio corpo e si sciolgono tensioni e blocchi. Inoltre si rafforzano i muscoli del piede e si mobilita la fascia plantare.

Svolgimento

Appoggiate sul pavimento un rullo di legno o di plastica. Il rullo dovrebbe avere un diametro di 3-5 cm e una lunghezza di 15-30 cm. Eventualmente posizionate sotto un antiscivolo, per esempio un tappetino di gomma o simile. Toglietevi i calzini. Cominciate con il piede sinistro e massaggiatelo per 5 minuti andando avanti e indietro sul rullo. Poi massaggiate il piede destro. Fate in modo di lavorare tutta la pianta del piede. Premete con forza anche sui talloni, sull'arco plantare e sugli alluci. Piegate e ruotate il piede per massaggiarne la parte interna ed esterna. È possibile che in un primo momento certe zone e certi punti vi diano un po' fastidio. Durante il massaggio esercitate una pressione che vi permetta di mantenere il volto rilassato e il sorriso sulle labbra. Più regolari sarete nello svolgere l'esercizio, più rapidamente sparirà il fastidio. All'inizio della pratica è consigliabile eseguire il massaggio ogni giorno.

- **A completamento dell'esercizio potete "scrollarvi" (pag. 27).**

FARE LE SMORFIE

Premessa

Quando siamo stressati e sotto pressione stringiamo i denti. I tratti del nostro viso si irrigidiscono e il respiro diventa corto. I muscoli della mandibola e del collo si contraggono e a volte ci viene il mal di testa. L'esercizio qui descritto deriva dal sukshma yoga. Oggi questa tecnica è usata anche nello yoga facciale.

Effetto

Questo semplice esercizio distende i muscoli del viso. Rilassa, favorisce la circolazione del sangue, ringiovanisce e infonde allegria e felicità.

Svolgimento

Inspirate profondamente e fate una smorfia. Per esempio storcete gli occhi, tirate fuori la lingua, fate piccoli movimenti masticatori o spingete la mandibola avanti e indietro, a destra e a sinistra. Mentre trattenete l'aria, dunque quando non respirate, contraete i muscoli facciali. Rilassateli durante l'espiazione. Se ne sentite il bisogno, fate dei grandi sbadigli. Ripetete l'esercizio altre due volte e cercate di inventare nuove smorfie per attivare tutti i muscoli facciali.

- **Come integrazione vi suggerisco di svolgere l'esercizio "lavarvi la faccia" (p. 39).**