

SBADIGLIARE FA BENE

Sbadigliare rilassa, aumenta di 5 volte la velocità dei riflessi - uno studio della Fiat, ne esalterebbe i poteri anti-incidente stradale, ha un effetto energizzante, induce l'allungamento della muscolatura, schiarisce il pensiero, aiuta a lenire il dolore e libera le capacità intuitive e creative.

Aggiungiamo alla lista la capacità di rendere una decisa **luminosità all'incarnato**, per mezzo di una migliore ossigenazione e per il rilassamento cui tutti i muscoli della faccia sono praticamente obbligati.

Insomma, lo sbadiglio è un piccolo magico rimedio che abbiamo a disposizione sempre e dovunque quando abbiamo un calo d'attenzione o un appannamento della creatività o dell'eros.

A patto di andarcene a praticare il nostro salutare sbadiglio lontano dalla 'società', che ci imporrebbe di limitare il gesto 'per buona educazione'. Infatti, se vogliamo che l'organismo 'si stiri' per bene e faccia il dovuto pieno di ossigeno, **LO SBADIGLIO DEVE ESSERE PORTATO A COMPIMENTO IN TUTTA LA SUA PIENEZZA**. Cioè senza trattenersi, senza cercare di minimizzarlo o addirittura reprimerlo. Lo spalancare la bocca deve essere completo e dare una sensazione di piacere. Altrimenti ... non funziona. Perciò, sbadigliamo da soli, nessuno giudicherà male interrompendo il gradevole esercizio che vorremo dedicare a noi stessi.

Vi chiederete come è possibile sbadigliare a comando.

Si può, si può, molto più facilmente di quanto pensi.

A parte il fatto che per il noto principio di 'contagiosità', il solo fatto di pensare ad un sbadiglio, nel 90% dei casi ti spingerà a spalancare la mandibola, è sempre possibile cominciare con uno sbadiglio 'finto', la gola risponderà subito dopo producendo lo stimolo 'vero'.

Per quanto tempo dovremo sbadigliare?

Finché non sentiremo soddisfazione. Strano pensarci, ma lo sbadiglio è un atto che porta piacere. Indugiamo a sbadigliare, socchiudendo gli occhi, contorcendo la mandibola nel tentativo di catturare quanta più aria possibile, finché non ci sentiremo sazi di ossigeno - e con la tangibile sensazione di rilassamento che parte dalle guance e se ne va giù per il collo.....

Si può sbadigliare anche due ore, nel caso **dello yoga dello sbadiglio**. In casi di minor impegno, va bene una decina di minuti - che vanno nel computo dei minuti dedicati a se stessi durante la giornata...

Lo sbadiglio aiuta anche a pensare più lucidamente: l'inibizione della mente razionale libera le capacità più intuitive e creative che stanno dietro ogni colpo di genio. Da questo stato di coscienza risultano avvantaggiate anche le capacità empatiche, l'intelligenza emotiva.

Concludiamo con un consiglio di Jacopo Fo:

"Lo sbadigliare a lungo provoca una certa ebbrezza, brividi, lievi giramenti di testa e una certa ilarità. Una stato simile all'ubriachezza. Insomma l'aria è una droga, da assuefazione ma non ha effetti collaterali, fa bene, è legale ed è pure gratuita. Sbadigliate!"