

looking at things
from another
point of view!



Ciao a tutti e Bentrovati in questo mese di Settembre!

“ 10 ottobre 2010: OBESITYDAY ”

Giornata di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute

A proposito ... siete già saliti sulla bilancia dopo le vacanze? Come è andata? L'estate rappresenta per noi italiani un'occasione perduta. Ogni estate l'italiano aumenta di peso. E pensare che tra aprile e maggio si accende il buon proposito della dieta per la "prova costume". Così: palestra, dieta, sana alimentazione per un mese o due al massimo. Si perdono quei 3-4 chili di troppo, si rientra nel costume dell'anno precedente ... Così in vacanza, c'è quasi la scusa per lasciarsi andare e a settembre, tornati a casa si ha l'amara sorpresa che non solo si sono ripresi i chili persi con la dieta "pre-estate", ma se ne è acquistato qualcuno in più, un ricordo dalle vacanze!

Gli italiani sono sempre più grassi e fuori forma. Il tasso di obesità è salito del 25 per cento, per un totale di oltre sedici milioni di persone in sovrappeso e cinque milioni di obesi. Di questi molti sono ragazzini tra i 6 e 17 anni: uno su quattro ha problemi di peso...



Questo è il tema di freedomYoga per questo mese, la pratica dello yoga, con la sua millenaria saggezza, riporta al centro della consapevolezza il corpo e la sua esperienza rappresenta un prezioso strumento per l'assunzione della responsabilità nei confronti della propria salute, soprattutto nel caso dei disturbi del comportamento alimentare. *come? Lo scopriremo presto e ...*

“ Siate Curiosi! ”

“(...) un disturbo del comportamento alimentare non ha una soluzione semplice, chiara e univoca ma richiede la capacità di imparare a dare alle proprie sensazioni e riflessioni interne maggiore spazio e importanza rispetto alle prescrizioni esterne” (Bauer B. Ventura M., 1998, p.15).

La yoga, come antica disciplina fondata sull'integrazione fra corpo, mente e spirito, è una via pratica basata sul rispetto di sé, sulla capacità di ascolto e l'osservazione non giudicante. Nelle persone con problemi nella sfera alimentare favorisce un progressivo aumento dell'accettazione, del senso di padronanza di sé e dell'autostima, e l'instaurarsi di un rapporto migliore con il proprio corpo e con il cibo. La pratica dello yoga può consentire una maggiore consapevolezza dei propri comportamenti e la spontanea presa di coscienza degli aspetti emotivi e simbolici legati all'alimentazione: del piacere e della gioia suscitati dal cibo, liberandosi dalle colpevolizzazioni, ma anche del suo uso compensativo o autolesionistico. E' possibile esercitare un maggiore controllo sugli automatismi e sulle abitudini che sfuggono alla propria consapevolezza e soprattutto se praticato con continuità, può risultare utile nel superare i comportamenti compulsivi nella sfera dell'alimentazione, nel rilassamento psicofisico e nella riduzione dello stress. Fonti: www.obesityday.org - www.torinoscienza.it - www.sanostiledivita.it - Informazioni sulle pratiche di yoga: info@freedomyoga.it e a presto ...

Infine "Ayus Kar" e buona lunga vita a tutti da Letizia



Invia questo messaggio a persone che ritieni possano essere interessate.

Se desideri condividere informazioni per la crescita personale invia suggerimenti a info@freedomyoga.it.

Se vuoi essere rimosso dalla mailing list, manda un messaggio vuoto a info@freedomyoga.it con oggetto

RIMMOVI seguito dall'indirizzo e-mail da rimuovere.