

looking at things
from another
point of view!



Ciao a tutti e Bentrovati in questo mese di Novembre!

... questo mese solo qualche consiglio utile al nostro "nutrimento" per una vita sana ... e ... come sempre "Siate Curiosi!"

" Sappiamo che per vivere in salute è necessario attuare sane abitudini di vita: la principale è l'alimentazione ma c'è una forte difficoltà nel rinunciare al cibo. Ogni qualvolta ci si presenta di fronte un bivio: mangio le lasagne o un insalata di verdure crude? Nella maggioranza dei casi scegliamo le lasagne, cioè la strada errata. Perché se sappiamo che le lasagne sono più indigeste, più ricche di tossine e soprattutto di grassi ma anche di una serie di miscugli proteici, poco salutari, il tutto con l'aggiunta di carboidrati? Normalmente, si mangia per un bisogno fisico. "Riempire" lo stomaco, significa colmare un vuoto che è presente nella nostra vita. Ci manca sempre qualcosa e, finché non siamo più che sazi, continuiamo a ingerire cibi, prima di alzarci da tavola. Come fare, allora, ad ingerire poco cibo e leggero a ogni pasto? Basterebbe capire che non ci si nutre solamente di cibo, o di altri vizi come droghe, alcol, fumo o sesso. In realtà, la vita può offrirci ben altre cose.

Energia purissima dal Cosmo - Secondo la filosofia indiana, le nostre radici sono in cielo, a differenza delle piante che sono radicate a terra e si rivolgono verso la luce con i rami, foglie e fiori. L'energia del Cosmo arriva a noi attraverso il punto più alto del capo (corrispondente al settimo Chakra di nome **Sahasrara**). Questa energia purissima è un flusso vitale di conoscenza, entra nei tre canali o nadis, chiamati Ida (la parte femminile di ognuno di noi, polo negativo, simbolo lunare), Pingala (la parte maschile, polo positivo, simbolo solare) e Sushumna (l'unione, il neutro in quanto presenta sia il maschile che il femminile, i poli positivo e negativo). Questa energia scende nella spina dorsale, dove risiede il sistema nervoso centrale e, arrivando al primo Chakra **Muladhara**, si separa nelle due nadis sopra citate. In **Muladhara** vi è quindi **energia purissima che, separandosi, si creano due flussi che risalgono nella spina dorsale**, alternandosi (il loro alternarsi, senza mai incontrarsi è simbolo di blocco energetico: prana e apana) e incontrandosi in particolari punti Chakra. L'unione delle due nadis permette a Sushumna di risalire e portare risveglio spirituale, cioè è **la porta che permette all'uomo di risalire verso il cielo**. (Tratto da "Chakras e ghiandole endocrine" V. Sanfo, 2004).

Cosa significa cibarsi poco ... chiunque si nutra di questa energia, anche attraverso il respiro (inspirazione Ida, espirazione Pingala), avrà maggiori probabilità di ingerire cibi più sani, leggeri e ricchi di vita. E' nutrirsi di amore e di luce che permette di essere sazi e appagati e così, si può vivere in maniera sana. Resta il fatto che il cibo è un piacere e, in quanto tale, va vissuto da un lato con valenza spirituale ma dall'altro con appagamento terreno. Viviamo in questa Terra e dobbiamo amare le cose terrene, la vita stessa, i suoi piaceri e il vivere il qui e ora. Ciò che fa male, prima all'anima e poi al corpo fisico sono le azioni errate e ripetute migliaia di volte sino a diventare un appoggio morale di cui non possiamo fare a meno.

Quali sono le sane abitudini per superare il vizio? Un esempio è la meditazione; è risaputo che chi fa meditazione, allontana gli squilibri del corpo. La meditazione può essere vista come "il mezzo" che ci permette di entrare in comunione con il Cosmo, l'infinito, Dio o qualunque altra cosa si voglia. L'abitudine di nutrirci con l'energia intelligente dell'Universo, crea una situazione di comunione con la vita e con la natura. Questa comunione rimane in noi, anche quando non meditiamo, attraverso il pensiero e la conoscenza che abbiamo appreso, attraverso il respiro meditativo e polmonare. Questo ci modifica interiormente, ci fa diventare più luminosi e, nelle decisioni e nei bivi della vita, ci fa aspettare per intraprendere la strada più saggia. La meditazione è forte quanto la preghiera. Possiamo allontanare le cattive abitudini vivendo secondo natura, standone a contatto, la scelta è solo nostra, ognuno può decidere per se stesso. Possiamo scegliere in che modo farci nutrire, quanto e perché. Le sensazioni provate, saranno nettamente superiori a quelle "vecchie", basta avere pazienza e, lentamente, arriveranno!"

Se queste righe hanno nutrito la vostra curiosità, allora il prossimo passo è cominciare a nutrirvi di Energia e imparare a dosare meglio il vostro cibo - info@freedomyoga.it 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

RIMUOVI seguito dall'indirizzo e-mail da rimuovere.