

# Paura di ammalarti?



© Antonio Risi Calogno



**Mario Longhin** - Fondatore di Spine Yoga, specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo Spine Yoga® e del dispositivo Spine Flow® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisioterapisti. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo – Swami Iswar Prasad nel suo Ashram cristiano a Kurukshetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guru Parampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhana Ananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Conduce corsi online e seminari in presenza. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - [info@spineyoga.it](mailto:info@spineyoga.it) - [www.spineyoga.it](http://www.spineyoga.it)

# No grazie

Scegli uno stile di vita sano

di Mario Longhin

**L**a direzione che prende la vita di una persona, come i successi o i fallimenti che incontra, dipende dalle scelte fatte, oltre che dal contesto ambientale dal quale proviene e nel quale si ritrova.

## SCEGLIAMO SEMPRE, OGNI GIORNO!

In ogni momento della nostra vita esprimiamo delle scelte, a partire da quando apriamo gli occhi fino a quando, alla sera, li richiudiamo per immergerci nel Sé impersonale, lo stato di sonno profondo ove avviene la rigenerazione fisica e psichica. Che si tratti di “cose” ordinarie, che fanno parte della routine giornaliera, oppure di nuove sfide, cambiamenti, ostacoli, imprevisti, successi e delusioni, le scelte coincidono sempre in azioni che a loro volta operano in accordo con la legge del karma. Una scelta normalmente è preceduta sempre da un pensiero conscio (o subconscio) prodotto dal “software psichico” interconnesso con l’attività cerebrale. Questo utilizza una banca dati che include tutti i condizionamenti (vritti nella terminologia di Patanjali) accumulati in questa vita (a partire dall’imprinting ricevuto nell’utero materno e successivamente dal contesto familiare e

sociale dell’infanzia) e nelle vite precedenti, sia karmiche che ancestrali. Questi dati, “registrati” in quello strato profondo della mente definita inconscia, influenzano gli schemi cognitivi nelle varie aree cerebrali e danno luogo a modalità associative e relazionali che condizionano in modo significativo le scelte che vengono effettuate a livello conscio.

## SCELTE CONSCIE E SUBCONSCIE

Il momento in cui il pensiero si manifesta e trasmette il suo impulso al cervello, per poi diventare azione, può essere percepito e colto a livello conscio (e quindi accettato o meno solo da una mente ben addestrata nella scienza della meditazione), oppure procedere in modalità automatica, qualora si tratti di comportamenti abitudinari, convinzioni radicate o reazioni impulsive. Raramente pensieri e scelte vengono messi in discussione se procedono all’interno dell’area di comfort alla quale siamo abituati. Se sussiste questa condizione di passività, il cervello lentamente diventa sempre più pigro e incline a prediligere schemi abitudinari consolidati, che offrono una sensazione di benessere e di sicurezza. È in questo modo che l’ego si rafforza ogni giorno sempre di più e prende il comando nella nostra mente. Se le scelte vengono imposte dall’esterno in modo pressante (e quindi subite), se non sono condivise oppure vengono contestate, dentro di noi avvertiamo

una sensazione di “frattura”, di impotenza e fragilità, di insicurezza. Ci si può sentire per un attimo smarriti, sentire l’abbraccio avvolgente e tenebroso della paura, la più dannosa e pericolosa energia emozionale, soprattutto se non sappiamo come trasformarla e dirigerla in modo appropriato. Con il cervello impigrito dalle abitudini e l’ego che non accetta di essere messo in discussione, si avverte una certa difficoltà quando si affrontano schemi diversi da quelli autoreferenziali. Il mondo comincia a diventare un luogo ostile e si percepisce la vita difficile e insoddisfacente: una condizione di stress che, se permane per oltre sei mesi, favorisce stati ansiosi patologici e paure incontrollate.

## LA PAURA COME MALATTIA DELL’ANIMA

La storia ci ha insegnato che instillare la paura nella mente di una persona, con l’impiego di efficaci strategie di comunicazione, rappresenta uno degli strumenti più potenti utilizzati dai vari regimi, al fine di manipolare e soggiogare il maggior numero possibile di individui di una società per ottenere un comportamento in linea con l’obiettivo che le forze manipolatrici si sono prefissate.

“La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplicemente l’assenza di malattia o infermità.”

Organizzazione Mondiale della Sanità, 1948

Il primo passo per ritrovare la salute e il benessere psicofisico è quello di reimpostare il software psichico sul programma "Resto Sano" eliminando e respingendo tutte le interferenze esterne o interne che invece vorrebbero instillare la paura di ammalarci di questa o quella malattia.

**Occorre mantenere la mente focalizzata sul risultato che si desidera ottenere, ossia una salute perfetta, evitando accuratamente di dirigere l'attenzione sugli eventi negativi che potrebbero accadere in futuro.** "Resto Sano" diventa il mantra di fondo da utilizzare più volte durante la giornata, è il fine, ma anche il percorso, ossia un ideale, ma anche un programma pratico strutturato su una ben precisa strategia. «*Mens sana in corpore sano*» ci ribadisce che solo la mente con pensieri sani riesce a mantenere sano anche il corpo!

Questa strategia inizia incontrando il proprio medico di fiducia per fare il punto dello stato di salute in relazione ai principali indicatori del rischio di malattia come consiglia il Dott. Joseph Mercola (autore del libro *Io non mi ammalo*):

**1. Misurazione girovita.** Un eccesso di grasso addominale compromette la funzionalità degli organi interni aumentando il rischio di diabete e malattie cardiovascolari. Il girovita ideale per gli uomini è di 80 cm e comunque inferiore a 95 cm; per le donne è 70 cm e comunque inferiore a 80 cm.

**2. Percentuale di grasso corporeo.** Il grasso eccessivo viene correlato a malattie cardiovascolari, diabete e malattie degenerative. La percentuale di grasso corporeo dovrebbe essere al di sotto del 18% per i maschi e del 25% per le femmine.

**3. Colesterolo LDL/HDL.** Dovrebbe essere inferiore a 3.

**4. Pressione sanguigna.** L'ottimale è 120/80.

**5. Livelli di insulina a digiuno.** Un eccesso di insulina nel sangue sviluppa la sindrome metabolica da insulino-resistenza che espone maggiormente al rischio di incorrere nel diabete, in malattie cardiovascolari e degenerative. Il valore ottimale è inferiore a 3.

**6. Vitamina D.** Regola il metabolismo del calcio e del fosforo. Per quanto riguarda i valori auspicati negli adulti esistono diversi punti di vista al riguardo, consideriamo quindi come media tra i 50-70 ng/ml.



**7. Acido urico.** Quando è in eccesso contribuisce a danneggiare le cellule con processi infiammatori, in un soggetto sano, il range è tra 3 e 5.5 mg/dl. Un sistema interessante per valutare lo stato generale di salute è stato ideato dal Dott. Buteyko che ha creato un metodo di respirazione che migliora la circolazione dell'ossigeno nell'organismo. Nel suo test di autovalutazione, che si esegue seduti senza incrociare le gambe, si effettua un'inspirazione seguita da un'espirazione, poi si tappa il naso e si conta per quanti secondi si riesce a trattenere il respiro.

**Risultato del test:**

**Fino a 10 secondi:** seria riduzione della funzionalità respiratoria, pessima forma fisica;

**10 - 20 secondi:** significativa riduzione della funzionalità respiratoria, scadevole forma fisica;

**20 - 40 secondi:** lieve riduzione della funzionalità respiratoria, discreta forma fisica;

**40 - 60 secondi:** respirazione sana, forma eccellente.

Dopo aver reimpostato il software

psichico sul programma "Resto Sano" e fatto il punto sullo stato di salute siamo pronti per impostare lo stile di vita con nuove e più salutari abitudini.

## UN NUOVO INIZIO

Yogananda consigliava i bagni di luce per rivitalizzare le cellule dell'organismo. **Per trarre il massimo dei benefici è sufficiente esporsi alla luce solare diretta quotidianamente per 10-20 minuti in modo sensato e proteggendo viso e occhi.** La luce solare favorisce la produzione e l'assorbimento di vitamina D, protegge dall'insorgenza del cancro e delle malattie cardiache. Il sonno è una parte fondamentale della vita e ha un ruolo di primaria importanza per preservare le funzioni dell'organismo e del cervello migliorando la risposta allo stress e le performance cognitive. Riduce il rischio di aumentare il grasso corporeo e di indebolire il sistema immunitario, previene l'invecchiamento precoce. **Esporsi quotidianamente alla luce solare migliora la qualità del riposo notturno.** La stanza deve essere pulita, ben



arieggiata e non troppo calda (max 19°). Una routine di rilassamento o di Yoga Nidra prima di coricarsi è eccellente per ridurre le tensioni e dormire profondamente per almeno 6-8 ore. Si consiglia di evitare l'utilizzo del cellulare a letto e nelle ore notturne. Disciplinare l'alimentazione è fondamentale per recuperare o mantenere la salute ed esistono moltissime teorie, tra le quali ci limitiamo a ricordare l'importanza di alcuni principi basilari:

- **Normalizzare i livelli di insulina** e leptina, in modo che l'organismo utilizzi i grassi come fonte di energia primaria e non i carboidrati e gli zuccheri;
- **Bere acqua pura**, non imbottigliata in bottiglie di plastica;
- **Praticare il digiuno intermittente** per eliminare il sovrappeso e sistemare le disfunzioni metaboliche che causano molteplici malattie croniche e degenerative;
- **L'esercizio fisico quotidiano** è uno degli ingredienti fondamentali nella ricetta della salute per mantenere un corpo sano e vitale.

Il programma di una routine di

allenamento deve essere in grado di:

- migliorare la qualità del tono muscolare;
- migliorare la mobilità articolare e la flessibilità;
- mantenere il peso ideale o ridurre il peso in eccesso;
- donare una pelle elastica;
- migliorare la funzione respiratoria;
- migliorare la funzione cardio-circolatoria;
- stimolare l'ormone della crescita (GH) soprattutto dopo i 30 anni;
- stimolare il fattore neurotrofico cerebrale (BDNF);
- migliorare la vitalità e il dinamismo sessuale.

Ricerche e studi scientifici suggeriscono che per ottenere il massimo risultato non è necessario passare ore in palestra, ma **sono sufficienti 20 minuti 2-3 volte alla settimana con un allenamento ad alta intensità** che solleciti attivamente le tre tipologie di fibre muscolari (fibre rosse a contrazione lenta, intermedie, fibre bianche a contrazione rapida) e **sfrutti il processo metabolico sia aerobico che anaerobico** portando per pochi secondi a intervalli regolari il battito cardiaco al massimo, ossia calcolando 220 meno l'età. Il programma deve includere un allenamento per la forza 1-3 volte a settimana (es. le flessioni sulle gambe o sulle braccia o l'utilizzo di pesi) e lo stretching. Da notare che **la posizione seduta per molte ore senza interruzioni** (definita sindrome da postura statica) **produce una serie di effetti deleteri per la colonna vertebrale e gli organi interni**. Ci si dovrebbe alzare e muoversi almeno ogni quarto d'ora.

## LO YOGA AIUTA

Lo Yoga ormai è diventato un arcipelago talmente vasto e variegato che è quasi impossibile poterlo definire con precisione. **Da un lato sta occupando uno spazio sempre più rilevante nel**

**mondo del fitness commerciale**, in competizione soprattutto con il Pilates o le discipline affini, **dall'altro lato si espande verso le dimensioni spirituali con le tecniche meditative**. Sembra abbastanza evidente che la pratica degli *asana* non impieghi le fibre muscolari bianche che favoriscono la produzione dell'ormone della crescita e neppure che porti il battito cardiaco al massimo, come pure che non sviluppi in modo specifico la forza muscolare. La pratica degli *asana*, nelle varie declinazioni, può migliorare la mobilità articolare, la flessibilità muscolare, la resistenza isometrica a patto che sia praticata in modo regolare accompagnata da un'alimentazione e uno stile di vita equilibrati. **Gli studi effettuati affermano, comunque, che i benefici maggiori riguardino principalmente la sfera psico-emotiva**. Lo Yoga moderno, quindi, per quanto riguarda gli esercizi fisici, oltre a prendersi cura della flessibilità e resistenza della colonna vertebrale, della qualità del tono muscolare, del corretto allineamento scheletrico e posturale, della qualità del respiro, della salute degli organi, della vitalità psicofisica, potrebbe aggiornare i programmi e le sequenze tenendo in buona considerazione quanto sopra detto. Lo Yoga, però, non si limita agli esercizi fisici fin a se stessi; **prepara il corpo a eseguire in modo ottimale, ossia senza sforzo e in modo silenzioso, il pranayama purificante Nadi Sodhana**, con il ritmo 8-32-16, al fine di riequilibrare le correnti energetiche *Ida* e *Pingala* e, successivamente, a calmare il ritmo del respiro per entrare nello stato meditativo, uno spazio senza pensieri, in cui la coscienza si espande con vibrazioni sempre più ampie di armonia, pace e beatitudine. La malattia si cura eliminando le cause dello squilibrio che l'ha generata tenendo presente che il corpo dispone di una straordinaria capacità di autoguarigione. \*

“La mattina quando vi alzate, fate un sorriso al vostro cuore, al vostro stomaco, ai vostri polmoni, al vostro fegato. Dopotutto, molto dipende da loro.”

Thich Nhat Hanh