

Metodi semplici per ridurre i sintomi dello stress

di Roy Eugene Davis

E' normale avere sintomi moderati di stress, quando si affrontano situazioni che richiedono decisioni immediate da prendere o azioni efficaci repentine da compiere. Lo stress eccessivo indebolisce il sistema immunitario del corpo, esaurisce le energie, può interferire con l'agitazione emotiva e con il pensiero razionale. Quando sei teso, preoccupato o eccessivamente stressato, fai così:

- 1) Siediti con la schiena dritta in una posizione confortevole.
- 2) Inala ed esala profondamente tre o quattro volte. Senti il tuo diaframma (la parte al fondo della gabbia toracica) che si espande con l'inalazione, piuttosto di gonfiare il petto in modo eccessivo quando respiri.
- 3) Conta successivamente fino a 7 mentre inali. Fai una pausa (rimanendo in apnea) contando fino a 4 e conta fino a 7 mentre esali. Fermati ancora (sempre in apnea) contando fino a 4 e ricomincia. Ripeti questa procedura 8 o 10 volte.

Il tuo corpo si rilasserà e mente ed emozioni si calmeranno. Sarai più consapevole del momento presente, penserai in modo razionale e sarai in grado di vedere eventi e circostanze in modo obiettivo.

Sperimenta anche questo *pranayama* (respiro che permette alle forze vitali nel corpo di circolare in modo libero)¹:

- 1) Siediti con la schiena dritta in una posizione confortevole.
- 2) Inala ed esala con profondità 3 o 4 volte, sentendo il diaframma che si contrae ed espande.
- 3) Con un pollice o un altro dito chiudi la narice destra. Inala tranquillamente attraverso la narice sinistra. Fermati un attimo. Chiudi la narice sinistra ed esala attraverso la destra.
- 4) Inala a questo punto attraverso la narice destra (chiudendo la sinistra), fermati un attimo ed esala attraverso la sinistra (tenendo chiusa la destra). Ripeti questa procedura da 7 a 10 volte.

Questa pratica riduce lo stress, calma mente ed emozioni e fa in modo che l'interazione tra gli emisferi sinistro e destro del cervello sia ordinata. Permette inoltre al processo dei pensieri di essere logico e creativo a livello di immaginazione.

Medita per rilassare il corpo, calmare la mente, ridurre lo stress e per lasciare che la tua consapevolezza si chiarisca.

- 1) Siediti con la schiena dritta. Inala ed esala 3 o 4 volte, dopodiché rilassati.
- 2) Con attenzione e consapevolezza dirette nella parte frontale del cervello, recita mentalmente una parola o una frase (mantra²), fino a quando la tua attenzione non sarà focalizzata (se preferisci, osserva semplicemente il respiro, fino a quando lo stesso non sarà lento e sottile).
- 3) Lascia che il mantra si dissolva. Rimani seduto nel calmo stato successivo alla meditazione per alcuni minuti. Pratica da 15 a 20 minuti per avere il tempo di rilassarti profondamente e per godere di un periodo di silenzio senza pensieri.

Evita sforzi estremi quando mediti. Sii vigile e attento. Puoi utilizzare questa routine una o due volte al giorno o in qualsiasi momento, quando vuoi ridurre i sintomi dello stress.

Guide olistiche di vita

- Dormi a sufficienza e fai la giusta ricreazione.
- Esercitati regolarmente.
- Mangia cibo nutriente. La dieta vegetariana è la più salutare.

¹ Non si deve considerare questa tecnica come una sostituzione del kriya o di altre procedure meditative del kriya yoga. Si tratta di un pranayama classico dello yoga.

² Hong-so, per esempio.

- Organizza giorni e settimane per quanto concerne il lavoro e le altre attività. Concentrati sulle cose essenziali.
- Evita l'ansia e altri comportamenti debilitanti.
- Acquisisci conoscenza sui principi dell'ayurveda³ e impara a mantenere equilibrata la tua costituzione mente-corpo.

Non aver paura di abbandonare i tuoi difetti - *Confucio*

ॐ



Roy Eugene Davis

³ Se sapete leggere in inglese, vi consiglio il libro "An easy guide to ayurveda" di Roy Eugene Davis (CSA Press).