

Esercizi di longevità

Ogni disciplina di 'benessere': e tengo a sottolineare 'disciplina di benessere' e non 'corso di ginnastica', ci fa ricordare qual è la **respirazione corretta**.

Chi di noi non ha partecipato almeno ad una lezione di Yoga?: "...ed ora portate la Vostra attenzione all'area addominale... respirate profondamente, fino all'ombelico..."

E per far ricordare a noi stessi com'è questa semplice respirazione ormai scordata a furia di correre fra casa, lavoro, studiare stressantissime tecniche di rilassamento.... l'istruttore ci poggia la sua mano: per aiutarci a portare lì la nostra consapevolezza. E 'miracolosamente', poggiando la mano, ci riesce più facile alzare ed abbassare l'addome, consentendo la giusta respirazione.

Poggiare un copriombelico lì, ci aiuta a spostare facilmente durante la giornata la nostra consapevolezza a quella parte del corpo a volte un po' dimenticata, e quasi senza accorgercene iniziamo a respirare corretto.

Ho citato lo Yoga, perché forse per ora è la tecnica più conosciuta ma ce ne sono molte non meno importanti che affermano lo stesso principio, o comunque **l'importanza di focalizzare l'attenzione all'ombelico**:

- negli **esercizi di longevità** gli istruttori per far capire l'esatto movimento dell'addome durante la corretta respirazione (addominale) consigliano il movimento di poggiarsi la mano sull'addome ed ascoltare l'aria che entra ed esce: toccandosi in quel preciso punto la consapevolezza (l'attenzione) viene portata lì e ne deriva una maggiore facilità nell'apprendimento della corretta respirazione.
- Il **Taiji Quan** è un'arte marziale, ginnastica psicofisica, meditazione dinamica ed uno dei principi proclamati è quello di "concentrare il respiro nel campo del cinabro" inferiore (qi chen dantian): localizzato il più delle volte tre pollici al di sotto dell'ombelico, altre volte, da certi autori, tra l'ombelico ed i reni.
- Per i **taoisti** l'ombelico è di grande importanza. Dice **Miao Yin**: "Nell'ombelico vive il Tao ... vive il punto energetico dove possiamo accumulare e smistare il nostro benessere ...". Il TAO definisce infatti l'ombelico come "la grande madre": il suo compito è proteggerci. Gli studiosi di tale disciplina consigliano di concentrarsi su di esso per sentire fluire una straordinaria forza per il benessere fisico
- **L'ombelicoterapia** unisce meditazione e respirazione concentrandosi sul "campo dell'elisir" che si trova proprio sull'ombelico. Stimolando e riscaldando questa zona del corpo umano si può rafforzare il sistema immunitario e ristabilire uno stato di armonia e benessere. Agisce come anti-stress.
- Il **Varna Paranyama** (una tecnica di guarigione con autoterapia del colore) parte dalla presa di consapevolezza della zona dell'ombelico: il processo di autoterapia avviene immaginando un colore che parte dalla zona dell'ombelico e va a dirigersi verso le periferie del corpo, in ogni direzione

Una respirazione 'corretta', oltre a portare equilibrio ed evitare stati ansiosi (presenti con respirazione toracica) presenta fra l'altro, il vantaggio di facilitare il lavoro della digestione e accelerare le secrezioni interne, grazie alla pressione esercitata sui vari organi interessati.

Ne deriva che, un oggetto appoggiato fisicamente sull'ombelico (un leggero calore, un contatto delicato e continuo sull'area intorno all'ombelico), potrebbe essere di estrema utilità per portare la consapevolezza (l'attenzione di chi lo indossa) in questa zona. Consapevolezza che può tradursi in un aiuto ed un incentivo nell'utilizzo dell'addome nel processo respiratorio.