

Anti-stress Training - rilassamento, respirazione e stretching

"come una pietra al centro di un torrente"

Respira e calma la mente,

corso per aumentare il proprio benessere e sviluppare la creatività

Corpo e mente sono collegati in un modo che la persona comune difficilmente può comprendere. La percezione dell'ambiente circostante è valutata costantemente dal nostro inconscio, il quale reagisce agli stimoli esterni in una modalità prevalentemente automatica. Se l'inconscio percepisce l'esterno, in particolare l'ambiente lavorativo e familiare, come ostile, ci sono delle reazioni fisiologiche che provocano nel corpo contratture muscolari. Con l'andare del tempo queste zone contratte si accumulano.

E' uno sviluppo lento, poco percepito, ma costante nel tempo. Con il passare degli anni questa situazione può portare a vari problemi fisici, intaccando la nostra salute e il nostro benessere.

Il pensiero influisce sullo stato del corpo e l'attività del fisico influisce sui nostri pensieri e soprattutto sulla qualità del nostro umore. Ed è per questo motivo che è necessario curare l'attività fisica, ma anche avere il controllo dei nostri pensieri per indirizzare la nostra azione e ottenere livelli migliori di benessere e di salute.

L'uomo deve prendere coscienza di se stesso e dell'universo che lo circonda e di cui fa parte, e lo può fare solo attraverso l'unica porta che ha a disposizione: il suo corpo.

L'unica porta per accedere a tutto ciò è il nostro corpo. la chiave d'accesso è il rilassamento. Per rilassarsi è sufficiente abbassare il livello del chiacchiericcio interiore, l'incessante susseguirsi dei nostri pensieri.

Con esercizi adeguati è possibile fermare o almeno diminuire il dialogo interiore, si tratta di semplici tecniche di movimento e respirazione, un ruolo importante è svolto dalla corretta percezione di sé (propriocezione).

E' importante capire il motivo della nostra agitazione mentale e conoscere i vari metodi che servono per creare il rilassamento della mente tramite il corpo, questi sono due elementi strettamente collegati e interdipendenti.

Anche rilassamento e benessere sono due fattori strettamente collegati!

Meditazione e rilassamento

per rilassare la mente, ed anche il corpo, è utile ed interessante imparare delle semplici tecniche di meditazione e di respirazione. Con la meditazione, lentamente ma progressivamente, i pensieri diventano più calmi, perdono la confusione e l'affanno che caratterizza attualmente il nostro vivere.

Anche la concentrazione sulla respirazione produce calma mentale, abbassa il ritmo cardiaco, e porta al rilassamento sia mentale che fisico. Il rilassamento favorisce tutte le nostre funzioni fisiologiche.