

Esercizi per migliorare l'efficienza fisica ed il controllo di sé

Per poter avere un cervello chiaro ed equilibrato é necessario avere dell'energia.

Per aumentare la vostra capacità mentale voi dovete quindi anzitutto rinforzare le potenze vitali e e nervose.

Il Magnetismo Personale è l'espressione di un alto grado di vigoria mentale. Nessuno può possedere Magnetismo Personale se non possiede anche una forza vitale. Magnetismo e l'efficacia personale sono anzi strettamente connessi ad un concetto che possiamo chiamare “**euritmia**”.

Con questa parola indichiamo uno stato di equilibrio ed allo stesso tempo di vitalità del corpo.

Per sviluppare l'euritmia occorre anzitutto un regime fisico tale che non vi sottragga forza nervosa.

Se vi intossicate, se vi strapazzate, se dimenticate di respirare ampiamente, di mantenervi puliti e sani, l'imperfetta combustione interna produrrà una devitalizzazione nociva. Infine è necessario curare il fisico.

Ogni moderato esercizio muscolare, che acceleri la circolazione, senza però troppo stancare o togliere energia al cervello, per darla ai muscoli, costituisce un ottimo stimolante.

Bisogna ricordare che quel che ci occorre é solamente quel tanto di esercizio necessario per accelerare la circolazione senza apportare stanchezza. Bisogna sorvegliare le nostre forze mentali e non consumarle.

Respiro

Il respiro è un'attività in parte volontaria ed in parte involontaria. E' un ponte tra conscio ed inconscio. Tramite una serie di esercizi respiratori e fisici, possiamo incrementare la nostra energia, il nostro magnetismo ed aumentare il nostro controllo.

Esercizio 1

Mettetevi alla finestra aperta od in un luogo qualsiasi purché abbiate aria fresca e pura; ponetevi col corpo eretto, piedi uniti, spalle all'indietro ed il petto in avanti con l'addome rientrante. Prima esalate tutta l'aria possibile dai polmoni, quindi aspirate lentamente attraverso le narici, tenendo la bocca chiusa. Aspirate la maggior quantità d'aria possibile, quindi rattenete il fiato mentre contate lentamente fino a cinque. Esalate quindi l'aria dalla bocca e dopo alcuni secondi di riposo ripetete l'esercizio. Dovreste cercare di ripeterlo tre o quattro volte ritenendo il fiato un po più a lungo di volta in volta.

Dopo tre o quattro mattini, questo esercizio può essere tralasciato ed eseguire invece il seguente.

Esercizio 2

Ponetevi nella posizione suaccennata; esalate tutta l'aria possibile dai polmoni e mentre aspirate, rialzate le braccia orizzontalmente, tenendole più rigide che vi sia possibile. Dovrete fare in modo di impiegare tanto tempo nel portare la braccia ad angolo retto col corpo, quanto ve ne occorre per immettere l'aria nei polmoni. Subito dopo alzate le braccia sopra il capo quanto più potete e guardate alla punta dei piedi. Abbassatevi quindi lentamente fino a toccare, se vi é possibile, il pavimento colla punta della dita, senza piegare le

ginocchia. Rimettetevi quindi in posizione eretta a mentre esalate l'aria dai polmoni lasciate ricadere le braccia lungo il corpo. Questo esercizio può a tutta prima causarvi una sensazione di vertigine, ma non vi porterà inconvenienti di sorta. Ciò é semplicemente dovuto al fatto che alcune parti del corpo specialmente dei polmoni, che erano rimaste a lungo inattive sono ora messe in uso. Non esiste alcun esercizio che possa forzare l'aria ad entrare in ogni particella dei polmoni, quanto quello sopradescritto. Non vi prenderà più. di un minuto ogni mattino per effettuare questo esercizio ed alcuni giorni saranno sufficienti per convincere lo studente che i benefici ottenuti sono grandissimi. Non solo é di grande beneficio alla salute, ma infonde sia al corpo che allo spirito un'energia magnetica, non ottenibile per nessun'altra via.

Infine il seguente esercizio è molto utile anche per il controllo su sé stessi in generale e può essere eseguito tutte le volte che passeggiate o anche senza muoversi.

Potete ritmarlo sui passi oppure su di un conteggio interiore.

Se lo ritmate sui passi può darsi che sia meglio scegliere un ritmo inferiore.

1°tempo. - Camminare con passo regolare. La testa alta, il mento un poco rientrato e le spalle all'indietro.

2°tempo. - Fare una inspirazione completa contando mentalmente 1-2-3-4-5-6-7-8 una cifra ogni passo.

3°tempo. - Trattenerne la respirazione contando 1-2-3-4. (questo 3° tempo può essere omesso per le persone che iniziano l'esercizio)

4°tempo. - Esalare attraverso le narici contando 1-2-3-4-5-6-7-8.

5°tempo. - Contare 1-2-3-4 passi senza respirare.

Ripetere l'esercizio finché si sente un poco di stanchezza; fare allora una respirazione di riposo e ricominciare a volontà.

E' bene praticare questo esercizio parecchie volte al giorno.

Camminando lentamente si respirerà secondo la formula 6/3.

Esercizi spinali

E' importante l'esercizio che stimoli la spina dorsale.

Tutto ciò che rinforza la colonna spinale é utile, costruire una spina dorsale migliore significa costruire un uomo migliore e più energico.

Per il movimento raccomandiamo dapprima in modo particolare gli esercizi del collo, i quali hanno una spiccatissima influenza sulla spina cervicale.

Poiché tali movimenti servono a dare energia al sistema nervoso, si comprende come abbiano anche una influenza diretta sulle facoltà mentali.

L'idea direttiva di tali movimenti consiste nell'oscillare il capo in varie direzioni, a destra, a sinistra, avanti ed indietro ad un ritmo oscillatorio di un secondo.

Anche la schiena in generale, e la colonna vertebrale tutta sono essenziali per un corretto sviluppo dell'energia.

Un primo consiglio è nella vita di tutti i giorni di concentrarsi sul proprio peso sulla terra per individuare il miglior assestamento verticale.

Vi sono poi vari esercizi utili.

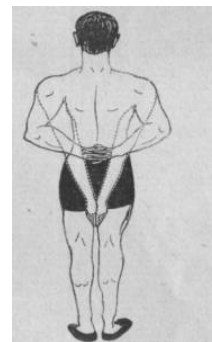
Facile ed efficace è il seguente:

Esercizio 3

Posizione. - Retta, piedi giunti, mani dietro la schiena colle dita unite o intrecciate all'altezza dei fianchi.

Esecuzione. - Abbassare le mani strisciando lungo la schiena, scendendo più in giù che sia possibile. Le mani devono sempre rimanere in contatto tra loro.

E, per potenziare ancora maggiormente l'effetto:



Esercizio 4

Posizione: Collocatevi colla schiena contro un palo, un albero, o in mancanza contro lo spigolo di una tramezza, di un armadio o di altro mobile qualsiasi purché si presti all'esercizio. Il corpo dovrà scrupolosamente aderire al mobile, dalla nuca ai talloni. Braccia unite orizzontalmente davanti a voi

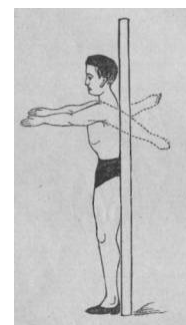
Esecuzione: Mantenendo il corpo immobile, slanciate le braccia all'indietro, sempre tenendole orizzontali. Le braccia devono descrivere un arco di cerchio ampio il più possibile, e, in ogni caso superiore ai 180 gradi (mezza circonferenza).



Esercizio 5

Posizione. - Di fronte a un muro, a un armadio, porta o altro. Gambe appena scostate, i piedi in squadra.

Esecuzione. - Sollevare la destra e tentare di far giungere la punta delle dita il più alto possibile. Nello stesso tempo la sinistra dovrà essere tirata in giù, verticalmente, col massimo sforzo possibile, come se un peso la trascinasse. Alternarne le braccia.



Nota. - L'effetto si deve sentire localizzato alla spina dorsale e non solo alle braccia.

Cibo e Bevande

L'Acqua è fondamentale per l'organismo. E' altamente importante non lasciar mancare l'acqua all'organismo, bevendone ogni giorno una quantità sufficiente.

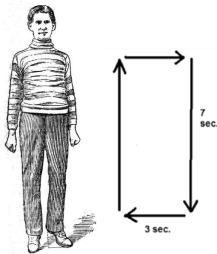
Quanto al cibo, bisogna evitare di sovralimentarsi che può avere un effetto di istupidimento del cervello. Un proverbio dice "stomaco pieno, testa vuota". Quando abbiamo mangiato troppo, tutte le attività nervose vengono accaparrate dallo stomaco per il lavoro digestivo, sicché non ne rimangono più disponibili per l'attività mentale.

Esercizi rapidi di stimolazione

Oltre agli esercizi di stimolazione mentale già indicati, vi è un'altra forma di esercizio che sarà spesso trovata utilissima ogni qual volta si tratta di curare il torpore o la debolezza mentale. questi esercizi sono chiamati esercizi rapidi energetici o stimolanti.

Energia in pochi istanti.

Questo esercizio può darvi energia in modo molto rapido. Osservate una luce di fronte a voi. Partendo dalla posizione di «attenti» si sollevano lentamente i talloni delle gambe unite e stringiamo i pugni. Intanto inspiriamo per un tempo pari a 7 secondi. Arrivati in alto tratteniamo per 3. Discendiamo ora espirando e rilassando i pugni. Arrivati in basso rilassiamoci per 3 secondi.



Timing respiratorio dell'esercizio

Raddrizzamento della colonna vertebrale.

La colonna vertebrale è fondamentale per lo sviluppo della volontà.



Lo stesso esercizio precedente del sollevarsi con i talloni può anche essere eseguito con una lieve variante per raddrizzare la colonna vertebrale.

Partendo dalla posizione di «attenti» si sollevano lentamente i talloni delle gambe unite, irrigidendo il più possibile la spina dorsale (nell'esercizio precedente era distesa).

L'esercizio è ancor più efficace se si esegue portando le mani incrociate dietro la nuca.