…. E buonanotte!

Un inusuale espediente estivo contro l’insonnia.

Siete anche voi tra quelli che, giunto il grande caldo, fate fatica a prendere sonno e vi rigirate come una bistecca sulla brace fino a cottura completa?

Se, per lenire il disagio, non volete contare le pecore, non potete spegnere il rumore e il calore del mondo, e ritenete un tantinello esagerato farvi dispensare una drastica martellata sulla testa dal partner (che magari si presterebbe volentieri alla bisogna per varie ragioni), ecco a voi un espediente di facile applicazione che potrebbe risolvere la situazione in modo inaspettato.

Come sintetizzato nello schema, mettetevi sulla schiena e chiudete i circuiti energetici che sono stati aperti ed attivi tutta la giornata.

Chiusura del circuito energetico della testa: basta chiudere gli occhi per ridurre il traffico fino al 90 per cento.

Chiusura del circuito energetico del cuore: piegare le braccia e portare i palmi (o le palme per le pari opportunità) delle mani più o meno sull’ombelico.

Chiusura del circuito del bacino: piegare le gambe e accostare le piante dei piedi fino a che si tocchino.

Sembrerà strano, ma in questo mondo ipertecnologico ed attento agli sprechi energetici, nessuno si preoccupa di spegnere semplicemente i sistemi attivi del nostro corpo, come invece facciamo con gli elettrodomestici di casa quando non servono.

Vi risparmio (energetico pure questo) ulteriori spiegazioni tecniche, visto che vi state accingendo a dormire e non vorrei disturbarvi ulteriormente.

Poi se, passati due o tre minuti, non succede niente e, ripensandovi nella posizione assunta scoprite quanto sia stato ridicolo e da creduloni seguire tali indicazioni riportate dal solito burlone in cerca di condivisione durante un momento di insonnia (mal comune, mezzo gaudio!), beh, allora lasciatevi andare ad una bella risata silente alla faccia sua e … buonanotte.

Potrebbe perfino funzionare!

Schema e testo

Pietro Cartella

© 2025 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 05/07/2025
Salvato in PDF in data: 07/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/curiosita/e-buonanotte/05/07/2025/