Contro la noia da ombrellone …

Sfruttare l’occasione!

Se vi state annoiando sotto l’ombrellone perché nessuno vi considera, oppure perché siete rimasti a casa per imperscrutabili ragioni, ecco qualcosa che vi potrà trarre dalla situazione con effetti sicuramente positivi.

Ciò che segue non è certamente innovativo o sorprendente; sono alcuni esercizi yoga noti da tempo immemore. Chi li pratica non può che giovarne. Qualcuno dice che facciano persino ringiovanire, o almeno rallentino l’invecchiamento.

Che ciò sia certo nessuno lo sa davvero, però provarci non costa molto; richiede solo quel minimo sforzo da cui il nostro intero organismo potrà trarre il massimo giovamento.

Questi sono i miei appunti sintetici prodotti durante un seminario al quale ho partecipato più di 30 anni fa; tuttavia se cercate nel web troverete di tutto e di più sull’argomento (da prendere sempre con le molle). Però, più che gli esercizi in se stessi, quello che fa la differenza, e produce effetti certi, è ciò che è contenuto nell’atteggiamento di prendersi volontariamente cura di se, di dedicarsi alcuni minuti ritagliati in mezzo alla solita routine, sia essa quotidiana o vacanziera, ovunque e comunque.

Sarà solo una toppa applicata non si sa bene dove, ma meglio che niente!

E se poi per noi funziona, non importa quello che si dice in proposito. Ognuno è un universo a sé e, sebbene le regole universali siano sempre le stesse, i modelli applicativi sono necessariamente personali.

Quindi, riscrivete con un sorriso, e qualche goccia di genuino sudore, questi appunti secondo la vostra esperienza e fatene tesoro.

Buona giornata

Schemi, appunti, testo

Pietro Cartella

© 2025 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

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

Link all'articolo: https://civico20-news.it/scienza-e-medicina/scienze-naturali/contro-la-noia-da-ombrellone/11/07/2025/