

INSEGNANTI FELICI SI PUO' IN ALLENAMENTO

La felicità non può essere più considerata uno stato d'animo che accompagna alcuni periodi della nostra vita, essa è una attitudine che va allenata e preservata al fine di migliorare la qualità della nostra vita fisica, sociale e lavorativa.

Buon allenamento grandi Insegnanti!

Lucia Suriano

- **Esercizio delle posizioni di potere dei 2 minuti**

La posizione della stella marina (Ami Kuddy psicologa sociale) le posizioni della presenza

(“Il nostro linguaggio del corpo, normalmente basato sui pregiudizi, modella il linguaggio del corpo delle persone con le quali stiamo interagendo. Se ci aspettiamo che gli altri si comportino malamente, adottiamo un linguaggio del corpo sgradevole e scoraggiante. E naturalmente, le persone accettano il consiglio e rispondono come ci aspettiamo, malamente. Come si fa a superare un colloquio in queste condizioni?”- scrive- “Quando il nostro linguaggio corporeo è fiducioso ed aperto, gli altri rispondono in modo gentile, rinforzando inconsciamente non solo la loro percezione di noi stessi, ma anche la nostra stessa percezione di noi stessi”.

Grazie a “spintarelle” gentili che possiamo dare a noi stessi (vedi teoria nudge, NDT) come assumere posture del corpo aperte, quali la posa della “la stella marina” o quella di “Wonder Woman”-modellate sulle posizioni utilizzate nel regno animale per l’affermazione del potere- si possono almeno brevemente mettere a tacere i monologhi interni che ci indeboliscono.

“Ciò permette alle persone di restare nel presente invece che preoccuparsi di ciò che potrà accadere dopo o di cosa hanno fatto anche un secondo prima, o di cosa quella persona pensa di loro”,)

- **Tecnica della coerenza cardiaca (immediata)**

“La soluzione Heart Math per trasformare lo stress”

1) focalizzare l’attenzione sull’area del cuore magari posando la mano sul petto all’altezza del cuore

2) respirare con il cuore: immaginare che il respiro fluisca dentro e fuori dal cuore. Inspiro 5 sec ed espiro 5 sec finchè il respiro diventa regolare ed equilibrato

3) rievocare sentimenti positivi: continua a respirare con il cuore e visualizza una situazione in cui hai provato un sentimento che ti ha permesso di sentirti interiormente bene. Ad esempio focalizza una persona verso la quale provi un profondo senso di gratitudine o di apprezzamento. Individua un momento, una persona, una situazione che ti permette di far emergere un sentimento di compassione o apprezzamento e continua ad applicare i tre passi della coerenza cardiaca immediata

- impara le cinque abitudini positive che ti aiutano a vaccinare il tuo cervello contro gli atteggiamenti mentali negativi degli altri:
 - 1) scrivere una e-mail di 2 minuti di apprezzamento a qualcuno che conosci
 - 2) scrivere tre cose per le quali sei grato;
 - 3) tenere un diario di una esperienza positiva per due minuti;
 - 4) fare esercizio cardio per 30 minuti; oppure
 - 5) meditare per solo due minuti.

I PASSAGGI dell' ESERCIZIO DELLA RISATA SUPERBRAIN:

- Prendete la vostra mano sinistra e tenete premuto il lobo destro con il pollice e l'indice. Assicuratevi che il pollice sia davanti.
- Ora prendete la mano destra e tenere premuto il lobo dell'orecchio sinistro. Anche in questo caso, assicuratevi che il pollice rimanga davanti. A questo punto state premendo entrambi i lobi delle orecchie contemporaneamente. Assicuratevi che il braccio sinistro sia vicino al petto e contenuto dal braccio destro.
- Inspirate attraverso il naso e lentamente piegatevi a terra.
- Trattene il respiro contando fino a 3, e mentre espirate iniziate delicatamente a ridere muovendovi lentamente fino a tornare in posizione eretta.
- Ripetere questa azione squat per 14 volte. Ricordatevi di trattene i lobi delle orecchie e mantenete la lingua che tocca il tetto della bocca durante l'intero esercizio.

LA PARTE SCIENTIFICA DELLO YOGA SUPERBRAIN:

Il Dr. Joie. P. Jones della Università della California, in un suo studio, dice che lo yoga superbrain utilizza i centri energetici del corpo, che assorbono, digeriscono, e distribuiscono l'energia nelle diverse parti del corpo. Questi centri di energia primaria sono in realtà i principali punti di agopuntura, che vengono colpiti dalla pressione dall'esercizio.

Se fatto correttamente, un eccellente esercizio di superbrain yoga aiuta l'energia intrappolata nei centri energetici inferiori a salire ad altri grandi centri del corpo. Poichè l'energia viaggia verso l'alto, passa attraverso il centro del cuore di chi pratica l'esercizio e lo riempie di sentimenti di pace e di calma interiore. Quando l'energia si sposta ulteriormente alla gola e oltre, l'intelligenza del praticante e la creatività vengono migliorate. Altri benefici includono la regolazione del desiderio sessuale, che è particolarmente importante per gli adolescenti.

BENEFICI DELLO YOGA SUPERBRAIN IN POCHE PAROLE:

Secondo il nostro Master Choa Kok Sui questo esercizio:

- Eccita e attiva il cervello aumentando la pace interiore,
- Riduce lo stress psicologico e dà una maggiore stabilità psicologica,
- Dà maggiore intelligenza e creatività,
- Regola il desiderio sessuale,
- Trasforma le energie inferiori in energie più alte,
- Garantisce il corretto funzionamento del cervello,
- Aumenta il flusso di energie praniche nel corpo,
- Rende chi lo pratica, in generale, più intelligente e più psicologicamente equilibrato.

- **Passaggi della meditazione dell'uvetta: 5/10 min**

“Metodo Mindfulness”

1. Tenere in mano
2. Vedere
3. Toccare
4. Annusare
5. Mettere in bocca
6. Masticare
7. Inghiottire
8. Effetti successivi