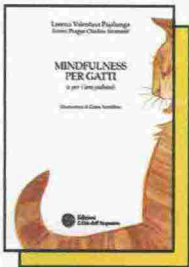
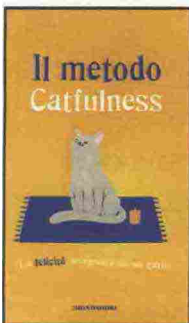


DM POSSO AIUTARTI? .STILI DI VITA



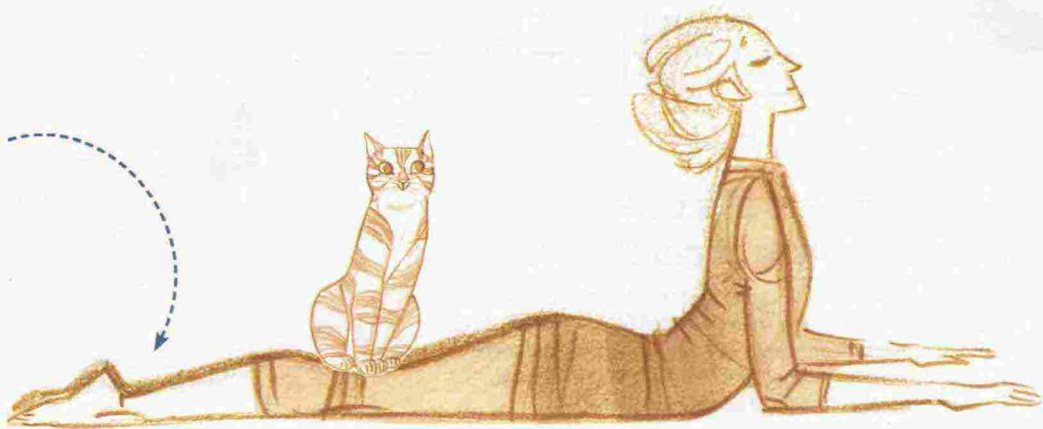
FILOSOFIA GATTESCA

Nel libro di Lorena Pajalunga c'è un programma completo che combina esercizi yoga e tecniche di meditazione. Ma anche storie, miti e curiosità sul meraviglioso mondo dei mici (L'Età dell'acquario, 14 euro).



7 settimane per essere felice

Sei soddisfatta di te? Ti piaci come sei e riesci a trasmettere questo stato d'animo a chi ti sta accanto? Con *Il metodo catfulness* Paolo Valentini, prendendo spunto dalla vita dei gatti, spiega come raggiungere questo traguardo in 7 settimane (Mondadori).



Impara la mindfulness dal tuo gatto

I felini sì che sono capaci di godersi la vita. Con il loro esempio, puoi diventare più equilibrata e consapevole. Lo racconta una maestra di yoga in un saggio utile e divertente

di Paola Nardi — [@paolamarianardi](#)
disegno di Eloisa Scichilone

Se c'è un animale che non conosce la parola stress questo è sicuramente il gatto. «Basta fermarsi a guardarlo quando si mette in posa sul davanzale di una finestra a contemplare l'orizzonte, per sentire dentro di noi un senso di equilibrio e consapevolezza» dice la maestra di yoga Lorena Pajalunga, autrice di *Mindfulness per gatti (e per i loro padroni)*. «I nostri felini sono bravissimi a non fare niente. Ecco perché anche la loro semplice vicinanza rilassa. Imitandoli, impariamo l'arte di vivere il presente».

Medita ispirandoti a lui La calma e l'imperturbabilità del tuo pet sono proprio quello che serve per meditare quando si pratica la mindfulness. Fai come il tuo gatto, ritagliati uno spazio quotidiano per ascoltare il corpo e liberare la mente. Seduta su una sedia, incrocia le gambe e tieni la schiena eretta, rivolgendo lo sguardo verso un punto. Inspira lentamente con il naso e trattieni, poi espira con la bocca. Ripeti l'esercizio 5 volte: quando espiri, butta fuori tutti i tuoi pensieri e le cose da fare. Mentre inspiri proverai un senso di energia e vitalità. Se le ansie tornano, immagina che siano nuvole e aspetta che si dissolvano. Tra

un esercizio e l'altro ascolta il tuo corpo. Se ti senti stanca, immagina che questa sensazione evapori con il soffio successivo. Quando capisci di essere completamente rilassata, puoi concludere la sessione. Bastano 10 minuti.

Ripeti tre esercizi ogni giorno A questa semplice meditazione quotidiana puoi far seguire un momento di rigenerazione yoga. Con queste tre posizioni "feline".

→ Per praticare il *Marjariasana* (il gatto) mettilti in terra a carponi ed espira sollevando la schiena. Poi inspira e inarca la colonna vertebrale e guarda in alto, come fa il micio per cambiare posizione.

→ Con *Vyagrasana* (la tigre) sperimenti l'eleganza e la ferocezza dei felini: a quattro zampe, con mani e ginocchia a terra, espira, avvicina la fronte al ginocchio sinistro e arrotonda la schiena; inspirando, allungati e spingi indietro la gamba sinistra, prima di sollevare la testa guardare avanti. Ripeti anche con l'altra gamba.

→ *Salamba bhujangasana* (la sfinge) ti tonifica e ti distende: prona, con i piedi uniti, appoggia gli avambracci a terra, inspira sollevando la testa in avanti. Poi spingi il petto, apri le spalle e senti le scapole avvicinarsi.