

Muovi il tuo Dna!

L'appello che viene dagli USA per ritrovare il benessere partendo dal movimento

Intervista a Katy Bowman, autrice di un libro che unisce salute, fitness e scienza

Salute, fitness, scienza: un "mix" di fattori sempre più collegati uno con l'altro. Il movimento è la fondamentale importanza di metterlo in pratica (indipendentemente dall'età) agiscono ad un livello cellulare così profondo da riuscire a modificare positivamente il nostro organismo.

E come spesso capita in questi casi, viene dagli USA la comprensione dettagliata di queste correlazioni.

Basta leggere, in tal senso, **Muovi il tuo Dna** di Katy Bowman (Macro Edizioni, pagg. 208) per capire che il nostro benessere dipende molto dal movimento, fino ad incidere sul nostro equilibrio cellulare. Katy Bowman è biomeccanico ed esperta di comunicazione scientifica; ha educato centinaia di migliaia di persone all'importanza del movimento per il nostro corpo. Dirige il *Nutritious Movement Center Northwest*, nello stato di Washington e ha scritto numerosi bestseller, oltre a tenere corsi di formazione in tutto il mondo.

Le abbiamo rivolto alcune domande, in occasione dell'uscita del suo libro anche qua in Italia, dopo che negli Usa ha già lasciato il segno.

Signora Bowman, "stare in salute" che significato ha oggi?

Il termine "salute" può assumere un significato differente a seconda delle persone. Se parliamo di salute reale e oggettiva come facciamo a sapere se l'abbiamo o meno? Il concetto di salute, di solito, è ridotto all'aspetto che abbiamo (mi sembra sano come un pesce!) o a quello che si deduce da una carta (guarda, ho passato l'esame del colesterolo a pieni voti!) e tendiamo a dare molta meno importanza a come ci sentiamo. Ma come ci si sente è il primo indicatore della salute a livello cellulare.

Come mai in Occidente, dove le condizioni di vita sono migliori di molti altri posti, la salute resta sempre problematica?

In effetti, gli ambienti moderni non ci impediscono di adottare comportamenti che produrrebbero un risultato più salutare. Siamo noi a scegliere di guidare invece di camminare.

Di scarozzare i nostri figli nel passeggino invece di portarli in braccio. Ci sparpazziamo sul divano e lasciamo che siano le scarpe a sostenere i nostri piedi.

Certamente, la moderna cultura della comodità asseconda l'istinto umano della conservazione dell'energia, ma è anche vero che nessun limite fisico ci obbliga a fare queste scelte.

E, dato che non siamo costretti con la forza ad andare in ufficio, a indossare scarpe all'ultima moda o a sdraiarsi su una poltrona super-comfortevole, suggerisco di sostituire l'espressione "patologie del benessere" con "disturbi causati dal comportamento".

Da dove nasce il collegamento che fa nel libro tra mo-

vimento e Dna?

Dato che il DNA si può esprimere in modi differenti a seconda di come i fattori esterni incidono sulle cellule che custodiscono il corredo genetico, e dato che il movimento è uno di questi fattori, il modo in cui ci muoviamo influenza direttamente le caratteristi-



che del nostro corpo, nel bene e nel male.

Per me non è sufficiente consigliare soltanto di "muovervi di più". Dobbiamo anche "muoverci meglio" se vogliamo raggiungere uno stato di benessere più sostenibile.

E il come farlo, Katy Bowman lo spiega molto bene in questo suo libro che può essere considerato una sorta di serio appello a muovervi. Attenzione: serio MA non spiacevole. Migliaia di lettori e studenti in America hanno già trovato la trasformazione fisica, psicologica ed emotiva che accompagna ciò che il libro propone, decisamente profonda e piacevole.

Maggiori informazioni: <http://ow.ly/leFm30icOTO>

Un toccasana per gambe e piedi



Appoggiate entrambe le piante dei piedi a una parete, assicurandovi di sollevare le anche finché non riuscite a estendere completamente le ginocchia senza fare fatica.

Rilassatevi e scendete con il busto verso le cosce, senza forzare il movimento ed evitando scatti o molleggiamenti. Volete provare qualcosa di eccezionale? Dopo aver abbassato il torso fin dove arriva, rilassate la testa e lasciatela scendere verso le gambe. Diminuendo la tensione sul retro del collo aumenta il carico su tutta la spina dorsale.

Questo esercizio è salutare per diversi gruppi muscolari e rappresenta un modo perfetto per sottoporre a un carico il tessuto connettivo che avvolge i muscoli delle gambe, della spina dorsale e della testa! (tratto da "Muovi il tuo Dna!" - Macro ed.)



Libri&C.

VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE: ★★★★★ OTTIMO ★ SCARSO

Il Libro della Medicina Orientale

Autore

Clive Witham

Editore

Macro Edizioni

Pagine 288

Prezzo di Cop.

19,50€



Premetto che il libro non vuole sostituirsi ad un professionista di medicina orientale, anzi, un aspetto fondamentale della guarigione è l'aspetto umano, l'interazione con il personale medico. L'intento è quello di fornire indicazioni di supporto a quelle prescritte dal terapeuta.

Si parte col capire **cosa ci fa ammalare**; spesso nelle malattie si possono identificare con chiarezza degli schemi ricorrenti. Quelle che possono sembrare banali abitudini, che siano alimentari, di postura o altro, risultano essere le basi di un disequilibrio. Ci sono dei segnali che ci aiutano ad identificare il problema specifico.

Ad esempio, per un problema di secchezza, l'organo di riferimento è lo stomaco, da cui hanno origine tutti i fluidi corporei. La causa è sicuramente legata alle abitudini alimentari, come mangiare veloce o la sera tardi. Naturalmente ognuno di noi deve valutare il suo caso specifico in un determinato momento quindi, anche l'elenco dei disturbi più comuni, va preso come indicazione generale.

Calzarughe, bodyfanti e altri animali da salvare

Autore

Silvia Bonanni

Editore

Terre di Mezzo

Pagine 80

Prezzo di Cop.

14,00€



Qualsiasi bimbo vorrebbe poter trasformare un suo calzino in una balena, un maglione vecchio in una tigre.

Con questo libro, sapientemente organizzato e illustrato, tutto questo sarà possibile!

E lo si farà insieme, altro bellissimo traguardo ai giorni nostri: recuperare, dare vita alla propria fantasia, collaborare e poi giocare.

La cosa che più colpisce è che gli animali che si è guidati a realizzare, a causa del cambiamento climatico, del riscaldamento globale o dello scioglimento dei ghiacciai, dell'inquinamento e delle deforestazioni sono **a rischio estinzione**. Quindi, giocando, si aiuta a sensibilizzare i più piccoli rispetto ai temi ambientali.

La ricetta per pome-riggi in famiglia o tra amici è già completa. Aiuta il grande formato del volume, a sviluppo orizzontale, che guida passo passo nella scelta dei materiali da usare e delle tecniche per realizzare pupazzi più unici che rari!

Yoga e Chakra

Autore

Anodea Judith

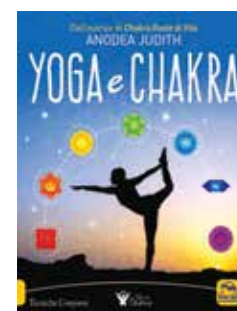
Editore

Macro Edizioni

Pagine 432

Prezzo di Cop.

24,50€



Anodea Judith è considerata una dei massimi esperti mondiali per quanto riguarda la guarigione di diverse problematiche attraverso i **Chakra**, e apostipite dell'introduzione dei Chakra nello stile di vita occidentale. In questo libro rivoluzionario, corredato da oltre 350 illustrazioni, **Anodea** traduce e disvela un linguaggio invisibile e sconosciuto ai più, guidando il lettore a un'interpretazione **graduale e profonda del proprio corpo**, delle proprie attitudini e, in fin fine, del proprio carattere. **Un viaggio nella nostra identità**, tramite i **sette portali dei chakra**, che ci rivelano ciascuno una parte di noi. Sette chiavi che aprono la medesima Serratura: impareremo a padroneggiarle e a valutarle, a usarle quando è opportuno e a celarle e proteggerle, se necessario. **Anodea** propone al lettore la quintessenza della sua **pratica di yoga** di oltre 40 anni: **sequenze di asana specifiche per ogni chakra e splendidamente illustrate, tecniche di respirazione e visualizzazioni** ci insegnano a utilizzare il corpo come strumento consapevole dell'energia.

Natural Mente

Autore

Stefania Rossini

Editore

Centauria

Pagine 214

Prezzo di Cop.

16,00€



Mi piace leggere quello che scrive Stefania Rossini: una donna vera che prima le cose le vive, le prova sulla sua pelle, le sperimenta, le rivede e le migliora, poi le scrive.

Questo suo nuovo libro racchiude **la saggezza dell'esperienza** che si è fatta in anni di scelte consapevoli, arrivando ad autoprodursi direi tutto quello che serve per una vita sana e sostenibile: dal pane al sapone, passando per le erbe tintorie, all'utilizzo della coppetta mestruale, fino alle basi della cucina per una dispensa "riciclosa" e salutare.

Ci motiva, ci sprona, senza mezzi termini, a trovare il tempo, ad adottare tanti piccoli accorgimenti per essere più leggeri su questa terra, per "risparmiare soldi, senza essere depressi".

E lo fa con precisione, disponibilità e leggerezza. "Spegnete la tv" è il primo dei 60 mini consigli che ci dà... come darle torto?

Brava Stefania, fosse tutto come te... il mondo sarebbe più vivibile!