

Progetto della Libera Università Spirituale a Lundo (Trentino)

Autoeducazione alla salute

Possibilità pratiche per la salute



Con i testi di Myriam Bayer e Heinz Grill

Progetto della Libera Università Spirituale (Trentino)

Autoeducazione alla salute

Possibilità pratiche per la salute

© 2024 Autoeducazione alla salute

Editore: Imme Koll

Tutti i diritti riservati

Testi di Heinz Grill: p. 8, 9, 11-13, 15, 16-27;
tutti gli altri testi di Myriam Bayer

Illustrazioni: Melissa Winter

Foto: p. 7, 10, 15 (tennis da tavolo), 20, 21, 24, 25-27 Melissa Winter;
p. 16-17 Stefan Jammer; p. 15 (posture yoga) Katrien Pauwelyn; p. 22 (cavallo),
p. 23 (lucertola) Xenja Karcher; p. 22 (vitello), p. 23 (cane) Barbara Holzer;
p. 28 Gunter Albert; p. 13, 29 Zita Weckenmann

Layout: Zita Weckenmann

Contatto:

Email: info@yoga-und-synthese.de; web: www.yoga-und-synthese.de/it
Tel. 0039-0465-700125

Con i testi di Myriam Bayer e Heinz Grill

Indice



Come è nata
questa idea?
pagina 5



Il senso del gusto
pagina 20



A che cosa ci
si può educare?
pagina 6



Creare un rapporto armonioso
tra uomini e animali
pagina 22



Le emozioni possono
essere gestite
pagina 8



Calore e luce nell'architettura
e nella creazione d'interni
pagina 24



Vivere la tranquillità
in modo consapevole
pagina 10



La forza creatrice
è pura salute
pagina 26



Quanto è grande il nostro
spazio della respirazione?
pagina 12



Visitare il progetto ecologico
e rigenerativo di Naone
pagina 28



Attività sportive
pagina 14



Quali sarebbero gli obiettivi
e le visioni ragionevoli?
pagina 30



L'olivo
pagina 16

Consigli per la lettura
pagina 31



Arance
pagina 18

Come è nata questa idea?

Questo opuscolo "Autoeducazione alla salute" è stato realizzato nell'ambito del programma di studio della Libera Università Spirituale a Lundo (Trentino) come supplemento alla mostra omonima. Ci sono molte immagini raffiguranti varie affezioni, ma quasi nessuna immagine concreta di salute. La mostra si propone di fare un passo per colmare questa lacuna.

Maria Montessori, medico italiano di fama internazionale, è stata la pioniera dell'autoeducazione del bambino, della sua naturale volontà di apprendere e della gioia nelle relazioni.

Heinz Grill, insegnante e pioniere di una spiritualità oggettiva con un effetto pratico nella vita, estende questo concetto dell'autoeducazione all'essere umano adulto.

La persona stessa con la propria attività consapevole può sviluppare uno stato salutare. Il segreto è attivarsi consapevolmente per promuovere la salute dei consimili e dell'intera creazione. Proprio questa attività, in ultima analisi, favorisce anche la propria salute. Creiamo la salute non con ciò che consumiamo, ma nel modo in cui ci relazioniamo ad un fenomeno. Come creiamo una relazione con esso? Che significato diamo a questo incontro? Come favorire la salute negli altri si può apprendere e ci si può educare a processi edificanti nella propria vita e in quella degli altri.

Myriam Bayer, psicologa ed insegnante di yoga in Germania, ha preso l'iniziativa di questa affascinante idea e ha sviluppato le esposizioni in collaborazione con Heinz Grill ed altri. L'obbiettivo è stato quello di creare immagini belle, di realizzare disegni consoni e di trovare parole adatte, che portino alla comprensione del percorso verso la salute, rendendolo praticabile nella vita quotidiana.

Di che cosa ha bisogno l'uomo? Consimili, cibo, esercizio fisico, spazi d'abitazione, natura, cultura. Possiamo relazionarci a tutto ciò e conoscerne il carattere. L'aspirazione è di fornire idee, suggerimenti e indicazioni pratiche per la salute in questi ambiti. L'autoeducazione ha come scopo di dare le opportunità gioiose e incoraggianti per lo sviluppo futuro della salute.

Vi auguro una piacevole lettura.

Dottoressa Imme Koll

Editrice, consulente specialista per la salute e la rigenerazione

A che cosa ci si può educare?

A raddrizzarsi



A percepire consapevolmente

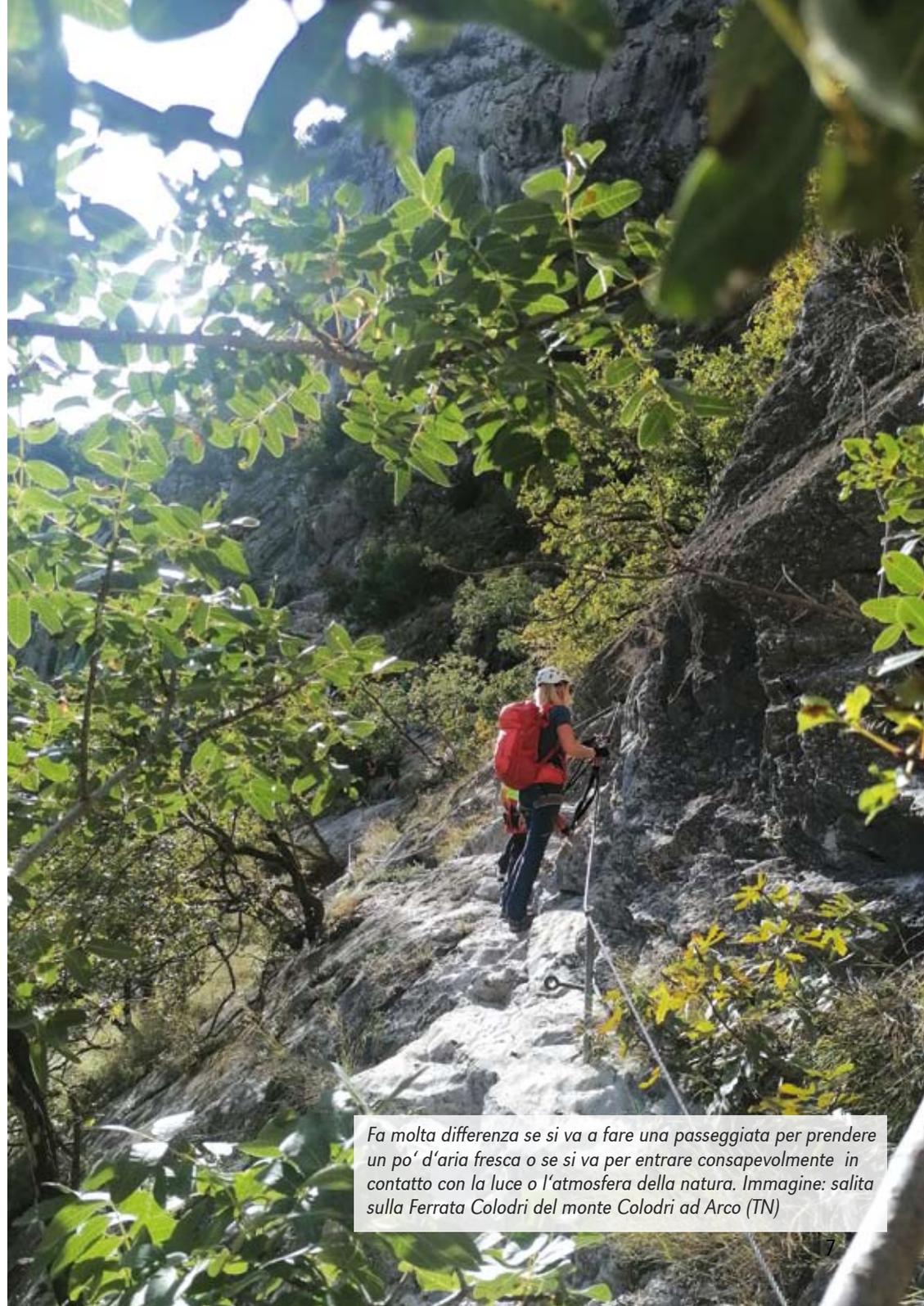


A creare belle forme



"Chi non dedica ogni giorno un po' di tempo per la propria salute, un giorno dovrà sacrificare molto tempo per la malattia."

(Sebastian Kneipp, 1821-1897)



Fa molta differenza se si va a fare una passeggiata per prendere un po' d'aria fresca o se si va per entrare consapevolmente in contatto con la luce o l'atmosfera della natura. Immagine: salita sulla Ferrata Colodri del monte Colodri ad Arco (TN)

Le emozioni possono essere gestite

Le emozioni indeboliscono il sistema nervoso quando vi si lascia cadere in esse in modo troppo esagerato. È per questo che bisogna tornare sempre a sentimenti oggettivi ed a relazioni consapevoli e chiare.

Istruzioni:

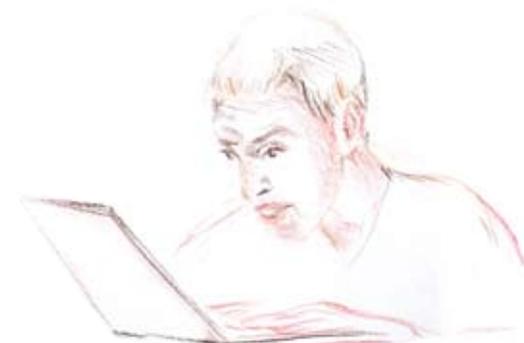
Rimanete nelle vostre emozioni solo per 10 minuti.

Passati questi 10 minuti (controllate bene l'orologio), iniziate ora ad organizzare al meglio la vostra vita secondo una sana consapevolezza con più ragione. Presto sperimenterete una migliore stabilità mentale.



*Come vi sentite quando cadete
in questi stati emozionali?
Non bisogna dare troppo spazio
a queste condizioni emotive.*

*È meglio usare il potere della
decisione per fare qualcosa
di sensato.*





Vivere la tranquillità in modo consapevole – Il lago di Tenno in Trentino

Il lago ha un effetto sui sensi generalmente piacevole e accogliente. L'altitudine di un lago di montagna offre una tranquillità particolare.

Nei giorni in cui non si è del 100% delle forze, si dovrebbe possibilmente visitare un lago di questo tipo per un'ora, al fine di raggiungere un miglioramento per la salute con un respiro attivo e i sensi lieti. Presso un lago di montagna è più facile allontanare i sentimenti dalle preoccupazioni.

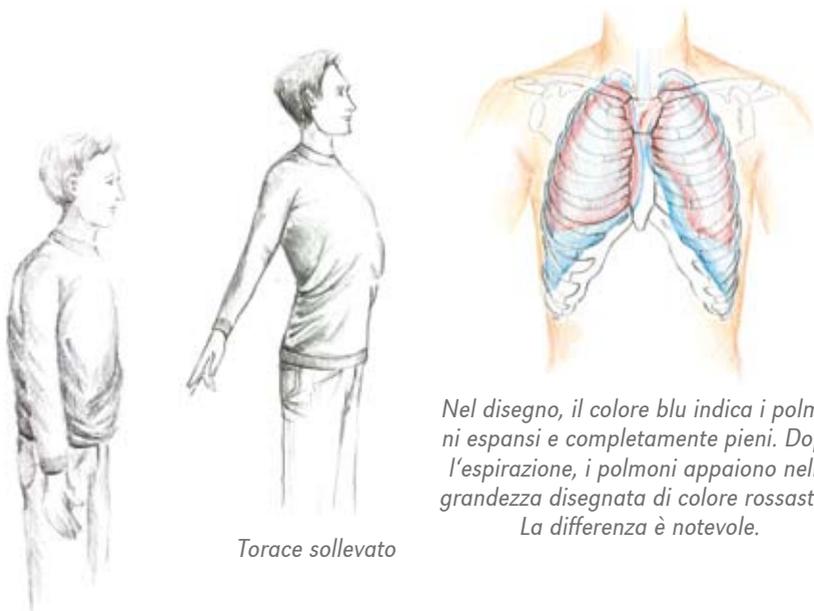
Immagine: Lago di Tenno in Trentino

Quanto è grande il nostro spazio della respirazione?

In caso di pressione, stress o tensione, anche la nostra respirazione diventa tesa, come se fosse trattenuta, stretta e pesante. La cassa toracica si abbassa sempre di più verso il basso. La respirazione diventa superficiale e appesantita, come se fosse caricata da un peso. L'attività respiratoria limitata porta all'iperacidità nei tessuti.

È molto rigenerante sollevare di tanto in tanto il torace e le braccia e fare un respiro profondo o utilizzare tutta la capacità respiratoria dei polmoni durante il movimento corporeo. Il respiro si libera, l'intera consapevolezza e la nostra percezione diventano più chiare e libere.

Quando si inspira profondamente, i polmoni si espandono al massimo in corrispondenza delle costole più basse. Se il torace è sollevato, il respiro può scorrere molto meglio nella profondità dei polmoni. Nelle aree laterali, della cassa toracica, che sono come compresse, si trovano grandi capacità inutilizzate dello spazio respiratorio.



Nel disegno, il colore blu indica i polmoni espansi e completamente pieni. Dopo l'espirazione, i polmoni appaiono nella grandezza disegnata di colore rossastro. La differenza è notevole.

Torace incassato

Torace sollevato



Estensione del fianco:

"I suoi sensi scorrono sensibilmente nella sfera aperta dell'aria e così sperimenta lo spazio intorno a sé con vivacità ed apertura."

(Heinz Grill)

Attività sportive

Una disciplina sportiva sviluppata per la bellezza ha sempre un effetto curativo



Heinz Grill (*1960 in Germania) è caratterizzato da uno stile di arrampicata artistico ed estetico. Le sue vie di arrampicata in Italia aprono a tanti un nuovo accesso all'arrampicata.



Roger Federer (*1981) è un ex tennista svizzero che dimostra grande abilità e ricchezza di variazioni nel suo stile di gioco. I suoi movimenti sono estremamente leggeri, dinamici e ben coordinati.

L'italiana Sofia Raffaeli (*2004) è famosa in tutto il mondo per la ginnastica ritmica. Oltre alle sue eccezionali performance, il suo stile aggraziato ed estetico è particolarmente degno di nota.

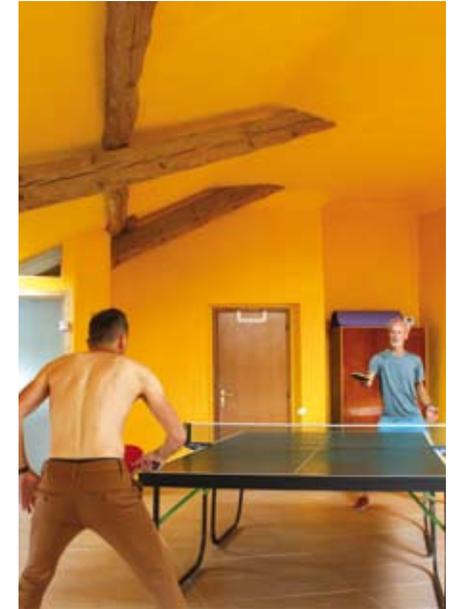


Il pattinatore artistico giapponese Yuzuru Hanyu (*1994), ad esempio, oltre alla sua tecnica eccezionale ha sviluppato una forma di movimento particolarmente estetica.

La relazione nell'attività sportiva

Molte discipline di sport possono portare ad un certo rapporto con la natura o, nel caso del tennis da tavolo, ad una migliore capacità di percepire gli altri. Più si sviluppa una relazione durante le attività fisiche, maggiormente si stimola un effetto di calore più sottile.

Nel tennis da tavolo ci si può allenare intensamente alla concentrazione e all'attenzione. Si studia accuratamente il compagno di gioco e le tecniche dei suoi colpi. In ogni nuovo istante ci si adatta nuovamente all'altro.



Non è l'esercizio da solo che aiuta il praticante a raggiungere una migliore forza di tensione nel corpo fisico e nella psiche. Questa è una condizione che accade in modo del tutto naturale, anzi, è più il confronto con la specifica dinamica del movimento, che rappresenta un rafforzamento interiore della coscienza e promuove l'individuo ad un miglior stato di salute.

L'olivo

“L'oliva e l'albero d'oliva nella loro indole portano una grande forza di vita, molto gradevole. Chi per esempio cammina in un oliveto, si accorderà di un rinvigorimento sottile con un piacevole essere accolti dei sentimenti per il corpo come anche per la sensazione della terra. Ci si sente come protetti, avvolti di una sottile luce argentea e il respiro si calma in modo naturale.”

(Heinz Grill, Lettera di meditazione 192)



Oliveto nei pressi di Arco, in Trentino.



L'olivo dà forze di vita e accoglie l'uomo in modo protettivo.

Arance

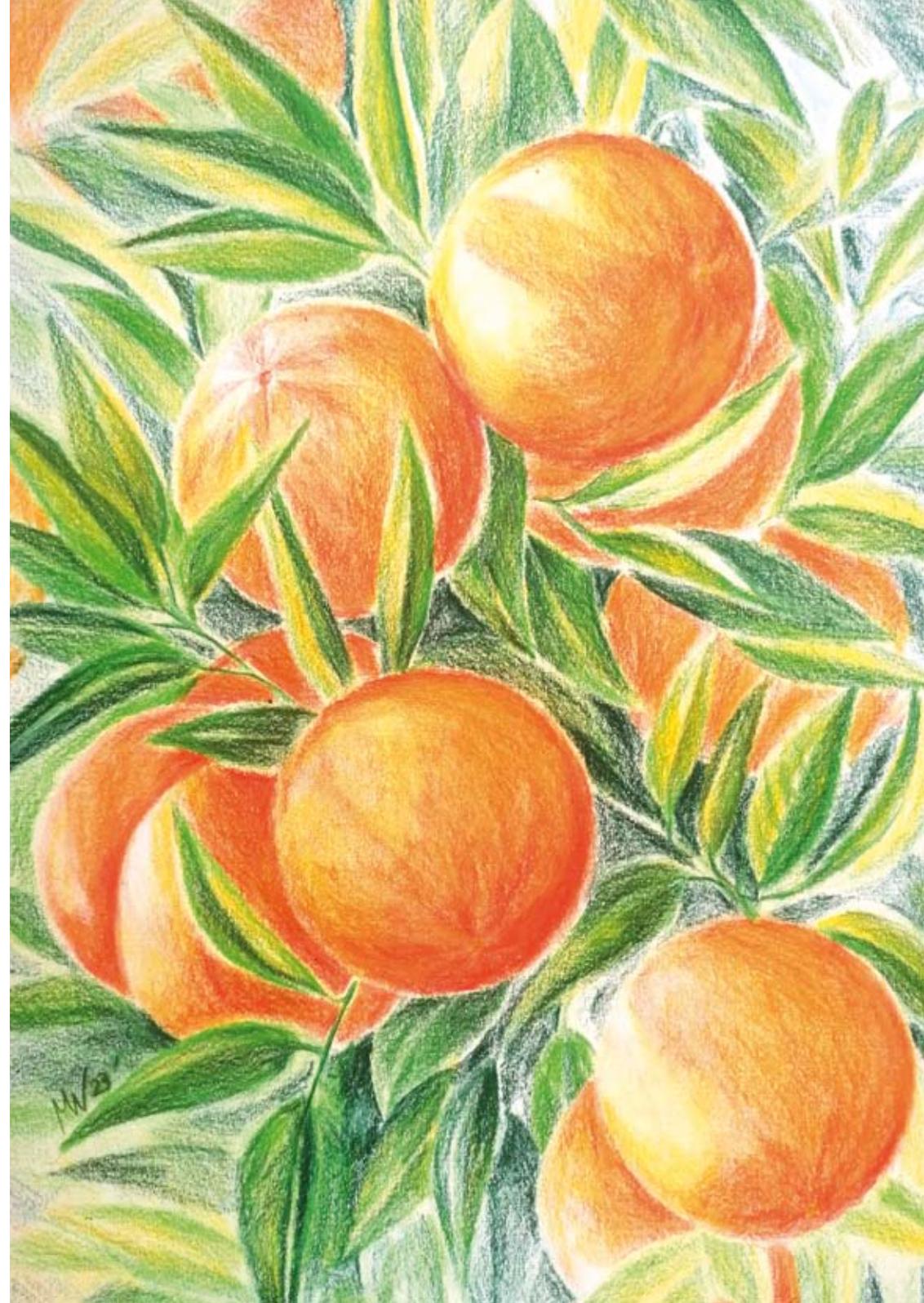
Il loro forte rapporto con la luce ha un effetto stimolante sulla consapevolezza dell'uomo

Le arance, con il loro contenuto di vitamina C, sono altamente raccomandate, soprattutto in caso di infezioni, perché danno una forza di vita ai polmoni. I polmoni sono l'organo responsabile delle reazioni malinconiche, se non sono sufficientemente aperti verso l'esterno, frenano il processo di respirazione.

La chiusura nella malinconia può causare debolezze. I colori vivaci degli agrumi con il sapore leggermente aspro, che corrisponde all'acido ascorbico, elevano la persona e rafforzano indirettamente l'organo.



Una sezione trasversale dell'arancia rivela il carattere floreale di questo frutto.



Il senso del gusto

Educare se stessi per sviluppare un senso del gusto più sottile e differenziale

Sentendo il gusto della pietanza il singolo essere umano incontra la natura. Chi prepara il cibo? Chi fornisce la frutta e la verdura? Tutte le persone che lavorano alla coltivazione, alla preparazione e alla fornitura di cibo influenzano il prodotto e chi lo mangia, lo gusta con la lingua e lo trasforma durante la digestione, entra in contatto con la natura e con le persone che hanno preparato il cibo.



Quali spezie ci sono nella pietanza?

“Il senso del gusto, che nella sua natura interiore è libero, può essere vissuto in modo molto sensibile attraverso la consapevolezza interiore dell’essere umano. Chi assapora un cibo, partecipa consapevolmente al suo mondo esterno e quindi, attraverso questo processo, accoglie in sé anche un ambiente molto più ampio.”
(Heinz Grill, Alimentazione e la forza donatrice dell’uomo)



Creare un rapporto armonioso tra uomini e animali

Questo ha un effetto conciliante sugli animi nervosi

In particolare, l'incontro con gli animali aiuta i bambini e i giovani a sviluppare facilmente un amore naturale per la vita e per tutti gli esseri viventi. I bambini che amano gli animali si sentono come accolti dalla madre terra. Sorprendentemente, anche gli animali cercano un rapporto speciale con i bambini. La tolleranza che cani e gatti mostrano ai bambini durante il gioco è a volte inspiegabile.



I bambini si sentono naturalmente attratti dagli animali.



Il vitello desidera un legame affettivo con gli esseri umani.

Lo sguardo innocente del bambino, con la sua affascinante spontaneità, si contrappone a quello saggio dell'adulto. Come l'adulto si relaziona agli animali? Li vede come oggetti utili o li vive con amicizia dignitosa? Quando la lucertola nel prato illuminato dal sole, si avvicina curiosamente fino a mezzo metro dall'essere umano, quando alza la testa ed ispeziona il suo possente visitatore, vuole sperimentare lo sguardo del tocco liberatorio. In un certo senso, vuole esprimersi a parole:



"Guarda, sono vincolata in questo regno animale a seconda della mia natura. Ma tu sei umano, con uno spirito, e quindi ho bisogno di te. Dammi una sensibile attenzione amorevole e io ti farò rilassare per un momento."
(Heinz Grill)



Mentre il cane è il compagno fedele di bambini e adulti, il gatto di casa è il magnetizzatore che si orienta istintivamente verso le influenze astrali. Assorbe magneticamente le vibrazioni negative e può elaborarle nel suo corpo. Per questo motivo, il gatto ama sedersi sui punti malati del malato.

Calore e luce nell'architettura e nella creazione d'interni

Come si fa a portare il calore in una stanza?

Così come un soffitto troppo basso può avere un effetto deprimente sulla mente, l'esperienza di forme belle e armoniose eleva e appaga le persone. La creazione estetica degli spazi abitativi ha un grande valore rigenerativo.

Si ottiene una rigenerazione migliore e più rapida dallo stress quotidiano quando gli spazi sono stati progettati non solo in base alla funzionalità, ma con idee estetiche. Le persone si sentono accolte e piacevolmente connesse alle condizioni di questi spazi. La tensione del sistema nervoso e del sistema cardiovascolare viene armonizzata.



Creare gli spazi in modo armonioso, ricordando la forma della cupola, con chiari calcoli matematici e in rapporto proporzionale, li rende molto accoglienti. Si riceve una prima impressione che una stanza non sia solo un'unità isolata e chiusa per se stessi, ma rappresenti un'unità con il cosmo.

Come stimolare l'organismo della luce nell'edificio oltre alle influenze esterne della luce con l'installazione di finestre?

Le forme lunghe e sottili e gli elementi in vetro, le porte alte e strette, conferiscono alla stanza un effetto di elevazione, facendola apparire più alta e ampia. Inoltre, hanno un effetto edificante sull'uomo e orientano i suoi sensi verso l'esterno. Grazie ai nostri sensi attenti ed aperti, orientati verso forme chiare, diventiamo più ricettivi alla luce.



Nella Casa artistica di Barbara a Naone, ad esempio, è stata realizzata questa idea di elementi alti e snelli in vetro e legno.

La forza creatrice è pura salute

Nelle attività artistiche l'uomo sperimenta direttamente il suo potenziale creativo. Ha l'opportunità di dare espressione concreta a un'idea, che può anche essere scelta con saggezza. Così facendo, crea bellezza ed estetica. Questo atteggiamento di base può essere applicato a tutte le attività della vita.



"Non è necessario essere un artista professionista per perseguire un obiettivo estetico nella vita, anzi, ogni persona può diventare un artista della vita a modo suo, sia nella comunicazione, nel movimento, ai fornelli in cucina, nella progettazione degli spazi personali, ecc. Il semplice impegno di dare un'espressione visibile a un sentimento di alta qualità o a quella che Hegel chiama l'idea porta ad un'atmosfera piacevole, collegata e rilassata. L'estetica è quindi un elemento prezioso in tutte le fasi della vita e fa un effetto sulla società complessiva, ne influenza e crea la cultura stessa."

(Heinz Grill)



"Un'idea deve essere concepita a sufficienza e deve trasformarsi in un sentimento intenso in modo molto armonioso, in modo da poter essere poi realizzata nella vita pratica."

(Heinz Grill)

Visitare il progetto ecologico e rigenerativo di Naone a Lundo (Trentino)

L'area intorno a Lundo e Naone è stata trasformata in un luogo rigenerativo. I visitatori possono venire e vedere gli spazi di rigenerazione, da soli o con la famiglia. Gli ospiti possono vedere l'architettura e partecipare ad un pasto vegetariano. Altri edifici fanno parte del progetto e hanno diversi elementi di design, offrono ai visitatori un'esperienza specifica a seconda del loro tema, come per la Casa Venere o la Casa dei cereali.

Siamo lieti di ospitarvi.

Contatto:

Naone - un progetto ecologico con Arte, Natura e Spiritualità

Email: info@yoga-und-synthese.de

Web: www.yoga-und-synthese.de/it, www.naone.it

Tel. 0039-0465-700125



Lungo il percorso verso Naone attraverso il bosco, il gioco di luci ed ombre, può essere vissuto consapevolmente. L'esperienza cosciente calma il sistema nervoso vegetativo ed ispira la mente a nuove idee.

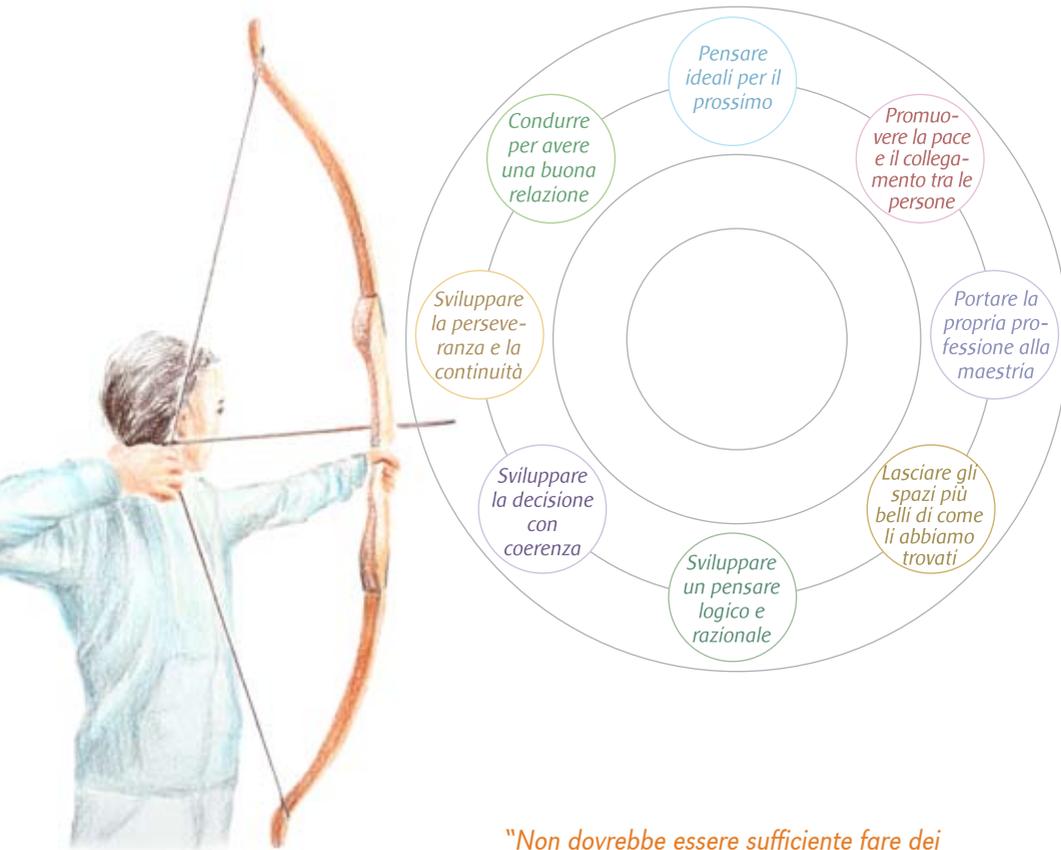


A Naone si trovano molti elementi artistici ed orticoli. Piazze, sentieri, vasche d'acqua e muri sono stati costruiti con diversi tipi di pietra. Tutto il progetto è stato concepito per arricchire ed abbellire la natura.

Raddrizzarsi ed impegnarsi con costanza per raggiungere un obiettivo

Una persona senza un obiettivo si atrofizza, mentre quando ha degli obiettivi viene ispirata la sua forza di volontà e ne viene mantenuto il vigore.

Quali sarebbero gli obiettivi e le visioni ragionevoli?



"Non dovrebbe essere sufficiente fare dei passi che un giorno porteranno alla meta, ma ogni passo dovrebbe essere una meta e contare come un passo."

(Johann Wolfgang von Goethe, 1749-1832)

Consigli per la lettura

L'idea di sintesi tra spiritualità e arte del costruire

Autore: Heinz Grill

Lammers-Koll-Verlag, 2009, ISBN: 78-3-935925-49-5

La dimensione dell'anima nello Yoga

Fondamenti pratici per un percorso di esercizio spirituale

Autore: Heinz Grill

3° edizione ampliata 2019

Casa editrice per le Belle Arti, ISBN 978398193010

La Nuova Volontà Yoga

e la sua applicazione terapeutica nei casi di paure e depressioni

Autore: Heinz Grill

Casa Editrice Stephan Wunderlich, 2014 ; ISBN 9783981585544

La mia cura idroterapica: Le applicazioni dell'acqua

Autore: Sebastian Kneipp

Independently published (27 gennaio 2022); ISBN 979-8799659295

Alimentazione e scienza dell'uomo

Autore: Udo Renzenbrink

Natura e Cultura; 7° edizione (1 novembre 2018); ISBN 978-8895673523

"Il percorso verso la salute richiede un'attività propria. Come può l'uomo attraverso esercizi, studi e attività scelte portare ordine in se stesso, costruendo relazioni edificanti e promuovendo la salute dell'intera esistenza."

Heinz Grill