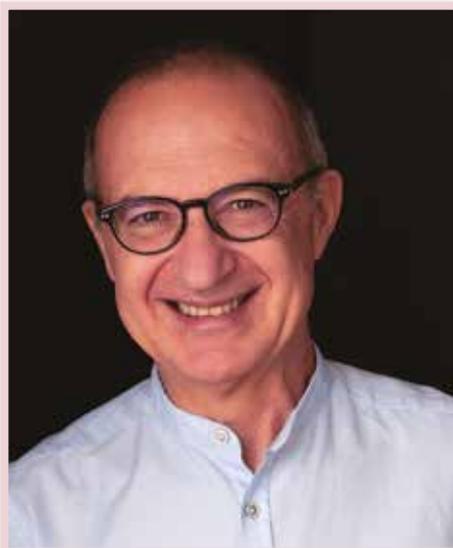


LA GENTILEZZA

È nei piccoli, semplici gesti concreti. Come un sorriso, un ringraziamento, un abbraccio.



L'Amore

*C'è un posto nel mondo dove il cuore batte forte,
dove rimani senza fiato,
per quanta emozione provi;
dove il tempo si ferma e non hai più l'età;
quel posto è tra le tue braccia
in cui non invecchia il cuore,
mentre la mente non smette mai di sognare...
Da lì fuggir non potrò
poiché la fantasia d'incanto risente il nostro
calore e no...
non permetterò mai ch'io possa rinunciare...
a chi d'amor mi sa far volare.*

Alda Merini

Come possiamo vivere le giornate in modo più sereno, rendendo felici noi e gli altri, rafforzando anche la nostra salute fisica, mentale ed emozionale? Cosa ci possono dire la scienza e la spiritualità? Tutto è molto semplice, come sosteneva Albert Einstein, e se non è semplice è perché non hai capito. E cosa c'è di più semplice di un sorriso dal cuore? **Un sorriso dal cuore cambia immediatamente il nostro sentire**, perché se è vero che le nostre emozioni si proiettano sul nostro corpo, è altrettanto vero che le nostre espressioni corporali influenzano il nostro sentire. Se sorrido, prima di tutto a me stesso e poi agli altri, è automatico che qualcosa accada dentro di noi e alle altre persone, che anche nel buio interiore si accenda una fiammella di luce. Emblematico il sorriso di un bimbo, che è naturalmente di cuore e inevitabilmente ci fa provare un'emozione di profonda gioia, un istante di sollievo anche nei momenti di dolore profondo.

Dentro un abbraccio puoi fare di tutto: sorridere e piangere, rinascere e morire. Oppure fermarti e tremarci dentro, come fosse l'ultimo.

Charles Bukowski

Non intendo ora raccontare come scientificamente si dimostri che stare in frequenze di amore e gratitudine ci faccia bene e, al contrario, frequenze di paure e sensi di colpa ci ammalino. Ma con l'arrivo dell'estate, la stagione del sole, della luce, del vivere all'aperto e degli incontri, ci sono at-

titudini che ci fanno stare bene. Oltre al sorriso, e col sorriso, la gentilezza. **La gentilezza è un atteggiamento dell'anima che ci rende anche più aperti, empatici e compassionevoli**; ciò fa sì che aumenti sensibilmente (fino al doppio!) il DHEA, un ormone che tende a diminuire con l'età, e che diminuisca (fino al 25%) il cortisolo, l'ormone dello stress. Inoltre si è dimostrato che nel sistema immunitario la gentilezza produce ossitocina, l'ormone dell'amore che aiuta le relazioni sociali, rafforza il sistema immunitario, ha un effetto calmante e fa aumentare la fiducia e la generosità. Si producono più endorfine, che sono antidolorifici naturali, sembra ben tre volte più potenti della morfina. Non solo, ogni atto di gentilezza incrementa la serotonina, che dà calma e felicità sia in chi lo pratica sia in chi la riceve.

È nostra esperienza che quando ci fanno una gentilezza, noi in qualche modo ci "sciogliamo" in benessere e coccole. E **quando incontriamo qualcuno, non c'è modo migliore di salutarsi che con un bell'abbraccio cuore-a-cuore.**

L'abbraccio cuore-a-cuore è quello che si fa mettendo il proprio braccio sinistro sulla spalla dell'altra persona, e quello destro sotto. Questo abbraccio chiude il nostro campo aurico, il campo di energia elettroma-



gnetica generato dal nostro cuore, rendendoci forti, immuni agli attacchi fisici ed energetici, e rafforzando il sistema immunitario. Tra l'altro, aprendo questo abbraccio, diventa l'abbraccio del tango argentino che, personalmente, tanto amo ballare!

Un buon abbraccio dovrebbe durare almeno 20 secondi, perché così eccita l'ossitocina riempiendoci di energia, equilibra il nostro sistema nervoso, rafforza il sistema immunitario, potenzia l'autostima soprattutto nei bambini, aiuta ad affrontare meglio un dolore o un brutto momento (nel dolore ci si abbraccia naturalmente) dando una grande dimostrazione di amore e supporto, libera la dopamina che aumenta il nostro buon umore e le motivazioni, ci rende più pazienti e diminuisce ansia e stress, infine ci permette di comunicare molte emozioni senza dire nulla. Dunque sorridere con gentilezza e abbracciarsi, oltre che ballare... tutto questo fa cantare il nostro cuore e quello degli altri, rendendo la nostra vita magnifica da essere vissuta e condivisa.

Una delle migliori sensazioni al mondo è quando abbracci qualcuno e lui ricambia stringendoti più forte.
Charles Bukowski

Love and Gratitude

