



## La Postura corretta

Dalla ricerca nelle letture di Cayce risultano tre suggerimenti fondamentali per mantenere una postura corretta:

- 1) Essere coscienti di stare in piedi e seduti con una buona postura.
- 2) Fare esercizi fisici di mattina e di sera.
- 3) Far fare regolarmente correzioni e massaggi spinali.

### La Connessione Mente-Corpo

Domande sulla postura della figlia venivano fatte dai genitori al Cayce dormiente:

- (D) “Che cosa si dovrebbe fare per migliorare la sua postura?”  
(R) “Soltanto il suo stesso atteggiamento mentale, e la sua stessa attività. Naturalmente, rimuovere le pressioni nel sistema cerebrospinale sarà utile, ma il corpo deve pensarci su.” (308-4)

Cayce suggerisce delle correzioni – fisicamente e mentalmente! Nella lettura seguente egli affronta una situazione simile, ma più complessa:

- (D) “Ella tende sempre a stare seduta e in piedi con una cattiva postura. Qual è il modo migliore per correggerla?”  
(R) “Smettete di correggerla, ma spiegatele piuttosto indicando gli altri senza considerarlo un errore nel corpo; ma indicate quelli che il corpo considera degli esempi o quelli a cui il corpo vorrebbe assomigliare! Ma non continuate ad attirare l’attenzione sull’errore! Questo crea dei risentimenti nella mente del corpo, e farà sorgere delle condizioni difficili da superare. Ma con i massaggi e con la correzione dolce – ma positiva – queste cose cambieranno.” (608-10)

Anche se dato per i giovani, il messaggio di Cayce sulla postura è chiaro. I pensieri sono cose, e si può usare il potere della mente per migliorare la postura – attraverso la consapevolezza e l’intenzione. In secondo luogo, anche una terapia corporea che corregge e rilassa gli elementi strutturali del corpo è un elemento vitale.

### L’Esercizio fisico

Molte letture che comprendono consigli sulla postura consigliano anche l’esercizio fisico (allo stesso modo per bambini ed adulti): passeggiate all’aria aperta. Ma il suggerimento famoso di Cayce sull’esercizio mattutino e serale emerge in una lettura in cui la postura è un problema: dice all’individuo che “dovrebbe avere un portamento più eretto”:

“ ... gli esercizi serali per il flusso sanguigno lontani dalla testa, e quelli mattutini con la parte superiore del corpo. Quindi movimenti circolari, oscillanti delle parti basse del corpo di sera, e un movimento circolare delle mani e della parte superiore del corpo di mattina, facendo strofinate energiche con acqua fredda sulla colonna vertebrale dopo ogni esercizio.” (288-11)

Da: *True Health*, gennaio 2007

**Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.**