

# Stirarsi come i Gatti



Cayce ha raccomandato diversi esercizi fisici molto specifici di stretching che negli anni molte persone hanno inglobato nella loro ginnastica giornaliera. Questi esercizi non richiedono molto tempo, sono piacevoli per il corpo (specialmente per le giunture) e possono dare rinnovato rigore e vitalità.

Un ammonimento comune nelle letture è di “stirare il corpo come fanno i gatti.” (5271-1) In un modo più descrittivo Cayce raccomandò ad un individuo: “Non si possono fare esercizi migliori degli esercizi di stiramento del gatto che comprendono, naturalmente, la capacità - (detto in modo molto corrente) - di fare la spaccata, di mettere la testa sui piedi, di mettere i piedi dietro la testa, di fare gli esercizi testa-e-collo e tutte quelle attività che appartengono agli esercizi felini. S’intende, al momento attuale, nello sviluppo e nelle condizioni esistenti al presente, bisogna affrontarli dolcemente, ma sii persistente mattina e sera, lavorandoci su, senza però farlo diventare meccanico, bensì con uno scopo ben preciso.” (681-2)

Cayce indica che - indipendentemente dalla forma fisica più o meno buona - se ci si accinge a raggiungere questa meta lentamente e persistentemente, essa può essere raggiunta. E’ anche interessante che questa lettura dia rilievo all’importanza di uno scopo. Seguire le raccomandazioni di Cayce di fare gli esercizi di stiramento in uno stato di consapevolezza aggiunge una dimensione alla routine giornaliera che calma la mente e stira il corpo.

## La Routine di Stiramento di Cayce

Questa è la routine specificata nelle letture: di mattina mettersi in piedi ben dritti, all’aria aperta se il tempo è bello, altrimenti davanti ad una finestra aperta. Sollevarsi lentamente sulle punte dei piedi inalando lentamente e profondamente, portando le braccia stese di lato e in alto sopra la testa. Quindi, in un movimento grazioso e ad arco, piegarsi in avanti e toccare le dita dei piedi. Quando le mani raggiungono le dita dei piedi, esalare con forza dalla bocca in una sola volta. Ripetere questo per cinque/sei minuti. Questo esercizio di stretching dà il buon giorno al sistema respiratorio, inoltre esso rinforza i muscoli delle gambe ed impiega il diaframma per muovere la linfa - che rallenta durante il riposo notturno.

## Il Rotolo Pelvico

L’esercizio di Cayce chiamato rotolo pelvico lavora su muscoli diversi: caricarsi sul pavimento a faccia in giù, con i piedi contro la parete. Alzarsi sulle braccia, ruotare le anche in un cerchio, tre volte in senso orario, tre volte in senso anti-orario. Cayce indicò che questo esercizio, il quale si concentra sulla parte inferiore del corpo, aiuta a migliorare la circolazione in un modo tanto da supportare l’assimilazione delle sostanze nutrienti e l’eliminazione delle tossine.

## Camminare

Oltre allo stretching Cayce era un grande sostenitore dell’andare a

**piedi. La lettura seguente può esserne un esempio ricorrente:**

**“(D): Quanto si dovrebbe camminare ogni giorno?”**

**“(R): Che sia un miglio o un passo, fa’ ciò che fa sì che il corpo si senta meglio, uscendo all’aria aperta! Conosci la natura un po’ meglio. Quanti tipi di alberi conosci? Eppure lavori con il legno! Quanti tipi di uccelli conosci? Eppure li usi come parte dei tuoi lavori con il legno! Conosci il verso di qualcuno di essi? Cerca di interessarti a tutta la natura!” (257-204)**

**L’applicazione giornaliera degli esercizi precedenti dà una sensazione fisica di maggiore forza e flessibilità che arriva dai movimenti corretti dello stiramento e della corretta respirazione.**

*Da: True Health, agosto 2005*

**Disclaimer: Il contenuto di questa sezione non è da considerarsi come guida all'auto-diagnosi o all'autotrattamento. Per ogni problema medico consultate il medico.**