

# Vivere bene oggi

Fin dall' inizio della storia umana la cura della salute è stata una delle preoccupazioni principali dell' individuo e delle comunità.

Oggi viviamo in un tempo che non ha eguali nella storia per la ricchezza di possibilità per la cura della propria persona. Il diffondersi della conoscenza attraverso i prodigi delle comunicazioni (cellulari, tv, internet) e la ricchezza delle pubblicazioni (libri, riviste, prodotti multimediali) hanno messo alla portata di tutti le conoscenze del mondo intero. E' ormai risaputo che corpo e mente sono un tutt' uno e che dobbiamo prenderci cura di corpo-mente e spirito. Tutti ormai sono coscienti che il benessere è legato a quanto facciamo per mantenerci in salute e che i medicinali non risolvono tutto.

Ed ecco che si sono diffuse tecniche e discipline da tutte le parti del mondo.

Dalle più affermate ed antiche (Yoga, Shiatsu, Qi Gong, Riflessologia plantare) alle più recenti ed alcune semisconosciute ma efficaci ed interessanti ( Biodanza, Metodo Feldenkrais, NIA, Longevity, Danza dei 5 ritmi, Yoga della risata)

Una varietà enorme nella quale è difficile orientarsi e fare la scelta giusta, trovare l' attività che ci piace e che quindi è più efficace.

La strada adeguata è farsi consigliare da persone esperte e provare . Vale la pena dedicare almeno 2 ore alla settimana a noi stessi.

E se pensiamo di rubare tempo ai nostri cari o alle nostre occupazioni c'è un semplice e logico ragionamento che ci può fare cambiare idea: se sto male non posso essere di aiuto anzi posso diventare un peso, se sto male non posso essere efficiente nelle mie occupazioni.

La vicinanza della natura, un locale in cui rifocillarsi con cibi gustosi e genuini, un centro ove praticare l' attività che è la migliore per noi, questa è la soluzione migliore per vivere una vita in buona salute.