



## Centro di Consapevolezza Spirituale ©

### Gestire lo stress

Di Roy Eugene Davis

E' normale avere sintomi moderati di stress quando si affrontano situazioni che richiedono decisioni immediate da prendere o azioni efficaci repentine da compiere. Lo stress eccessivo indebolisce il sistema immunitario del corpo, esaurisce le energie, può interferire con l'agitazione emotiva e con il pensiero razionale.

Quando sei teso, preoccupato o eccessivamente stressato, fai così:

- Siediti con la schiena dritta in una posizione confortevole.
- Inala ed esala profondamente tre o quattro volte. Senti il tuo diaframma (la parte al fondo della gabbia toracica) che si espande con l'inalazione, piuttosto di gonfiare il petto in modo eccessivo quando respiri.
- Conta successivamente fino a 7 mentre inali. Fai una pausa (rimanendo in apnea) contando fino a 4 e conta fino a 7 mentre esali. Fermati ancora (sempre in apnea) contando fino a 4 e ricomincia. Ripeti questa procedura 8 o 10 volte.

Il tuo corpo si rilasserà e mente ed emozioni si calmeranno. Sarai più consapevole del momento presente, penserai in modo razionale e sarai in grado di vedere eventi e circostanze in modo obiettivo.

Sperimenta anche questo pranayama (respiro che permette alle forze vitali nel corpo di circolare in modo libero):

- Siediti con la schiena dritta in una posizione confortevole.
- Inala ed esala con profondità 3 o 4 volte, sentendo il diaframma che si contrae ed espande.
- Con un pollice o un altro dito chiudi la narice destra. Inala tranquillamente attraverso la narice sinistra. Fermati un attimo. Chiudi la narice sinistra ed esala attraverso la destra.
- Inala a questo punto attraverso la narice destra (chiudendo la sinistra), fermati un attimo ed esala attraverso la sinistra (tenendo chiusa la destra). Ripeti questa procedura da 7 a 10 volte.

Questa pratica riduce lo stress, calma mente ed emozioni e fa in modo che l'interazione tra gli emisferi sinistro e destro del cervello sia ordinata. Permette inoltre al processo dei pensieri di essere logico e creativo a livello di immaginazione.

Medita per rilassare il corpo, calmare la mente, ridurre lo stress e per lasciare che la tua consapevolezza si chiarisca:

- Siediti con la schiena dritta. Inala ed esala 3 o 4 volte, dopodiché rilassati.
- Con attenzione e consapevolezza dirette nella parte frontale del cervello, recita mentalmente una parola o una frase (mantra), fino a quando la tua attenzione non sarà focalizzata (se preferisci, osserva semplicemente il respiro, fino a quando lo stesso non sarà lento e sottile).

- Lascia che il mantra si dissolva. Rimani seduto nel calmo stato successivo alla meditazione per alcuni minuti. Pratica da 15 a 20 minuti per avere il tempo di rilassarti profondamente e per godere di un periodo di silenzio senza pensieri.

Evita sforzi estremi quando mediti. Sii vigile e attento. Puoi utilizzare questa routine una o due volte al giorno o in qualsiasi momento, quando vuoi ridurre i sintomi dello stress.

Guide olistiche di vita:

- Dormi a sufficienza e fai la giusta ricreazione.
- Esercitati regolarmente.
- Mangia cibo nutriente. La dieta vegetariana è la più salutare.

Traduzione di Furio Sclano  
Centro di Consapevolezza Spirituale  
[www.kriyayoga.it](http://www.kriyayoga.it)

Nota del traduttore

Gli scritti di Roy Eugene Davis richiedono spesso una lettura attenta, ma la saggezza e gli insegnamenti che trasmettono non sono banali. Se vuoi fare un servizio utile per te stesso e per gli altri, stampa questi articoli e conservali con cura. Di tanto in tanto rileggili, anche perché alcuni di essi per essere compresi devono essere letti più volte. Tutto ciò che si conserva solo virtualmente si può perdere facilmente. Il materiale stampato è in grado di resistere maggiormente al tempo. Forse un giorno anche qualcun altro potrà leggere questi articoli e avere delle comprensioni spirituali importanti grazie a te.

Furio Sclano

\*\*\*

Visita il nostro gruppo su Facebook:

**"Newsletter Centro di Consapevolezza Spirituale"**

Pubblichiamo ogni giorno articoli di insegnamento e ispirazione.

\*\*\*

Roy Eugene Davis (1931 - 2019) iniziò il suo addestramento da discepolo con Paramahansa Yogananda a Los Angeles, in California, nel 1949 all'età di 18 anni. Dopo essere stato ordinato dal suo guru nel 1951, servì come ministro della Self-Realization Fellowship a Phoenix, in Arizona, dal 1952 al 1953. Dopo aver trascorso due anni nel corpo medico dell'esercito americano, il signor Davis iniziò ad insegnare e a scrivere. Presentò conferenze e seminari di meditazione in più di cento città americane e in Giappone, Brasile, Europa, Africa occidentale e India. Alcuni dei suoi libri sono stati pubblicati in nove lingue in undici paesi.

Furio Sclano è stato il primo ministro ordinato in Italia da Roy Eugene Davis nel 2005. Le attività di Roy Eugene Davis e della sua organizzazione in Italia sono partite dalla sua opera iniziale. È discepolo di Roy Eugene Davis dal 1996 e diffonde la sua eredità spirituale in Italia insieme a Manuela La Iacona, anch'essa discepola del Sig. Davis. Le attività del Centro di Consapevolezza Spirituale sono dettagliate sul sito [www.kriyayoga.it](http://www.kriyayoga.it) e sul gruppo Facebook "Newsletter Centro di Consapevolezza Spirituale". Furio Sclano detiene i diritti sugli scritti di Roy Eugene Davis in Europa. Puoi pubblicare su internet questo articolo citando la fonte al fondo dell'articolo in questo modo: (Fonte: Furio Sclano – [www.kriyayoga.it](http://www.kriyayoga.it)). Per pubblicazioni su riviste e giornali contatta Furio Sclano ai recapiti indicati a fondo pagina.

L'intera bibliografia di Roy Eugene Davis si può trovare sul sito dell'editore Marco Valerio: [www.marcovalerio.it](http://www.marcovalerio.it)



## Centro di Consapevolezza Spirituale

[www.kriyayoga.it](http://www.kriyayoga.it) – [furio.sclano@mail.com](mailto:furio.sclano@mail.com) / [fsyukteswarji@yahoo.com](mailto:fsyukteswarji@yahoo.com)

Tel. 3498335768