

L'albero e...

la Aloe Body Conditioning Crema

a cura di **Michela Pavesi**

Pranoterapeuta e Bionaturista, Docente A.MI University di Treviso

Siamo già verso la fine dell'estate, andiamo incontro a un periodo di calore meno intenso e di giornate perfettamente godibili. Se osservate, si cominciano a vedere i primi segni di una natura che vuole un po' di riposo. Ci saranno ancora giorni di caldo, notti luminose e tanta voglia di stare all'aria aperta.

La natura è la nostra grande maestra, è colei che ci fornisce gli elementi per sentirci in pace con noi stessi. Possiamo servirci di lei per rilassarci e trovare uno spazio tutto per noi. Per questo vi propongo un esercizio facile che vi aiuti a star meglio. Scegliete un posto tranquillo dal quale possiate vedere un bell'albero. Può essere il terrazzo di casa, una finestra, una panchina dei giardini o un meraviglioso prato.

Sedetevi comodamente in modo tale da poter vedere l'albero. Abbassate le palpebre e cercate di fissare un punto lontano circa un metro e mezzo da voi. Concentrate bene l'attenzione su quel punto...

Pian, piano pensate al vostro respiro

Senza forzare, sentite l'aria che entra nei vostri polmoni e l'aria che esce

Ad ogni inspirazione pensate che state nutrendo ogni cellula del vostro corpo

Il respiro nutre ogni cellula del vostro corpo

Basta star così, tranquilli, e lasciare che il respiro si faccia sempre più consapevole e calmo

Il corpo è nutrito

Si rilassa

La mente è nutrita

Si rilassa

Si concentra unicamente sul respiro

Ad ogni inspirazione vi sentite meglio

Ad ogni espirazione potete lasciar andare tutte le tensioni

Continuate per un po', ascoltando il vostro corpo che si

rilassa sempre di più

Il corpo si rilassa sempre di più

E' meraviglioso lasciar andare ogni tensione e concentrarsi unicamente sul respiro

Quando vi sentite tranquilli e rilassati, potete alzare lo sguardo e osservare l'albero

Guardate il tronco, così forte e bello, robusto e solido.

Osservate il colore, le spaccature della corteccia, i riflessi della luce

E' proprio un bel tronco

Osservate ora i rami

I rami rigogliosi si aprono verso il cielo

Formano disegni armoniosi

Prendono forza dall'aria, dalla luce, dal sole

Sono proprio dei bei rami

Immaginate le radici che affondano nella terra e si nutrono

Le radici danno forza all'albero

Man, mano immaginate di essere voi quel meraviglioso albero

Avete radici forti e profonde che vi sostengono

Avete un tronco robusto e rami frondosi che si aprono alla luce

Anche voi siete come un albero meraviglioso che prende nutrimento dalla terra e dal cielo

Anche voi siete creature splendide in grado di affrontare ogni difficoltà

Anche voi siete creature splendide in grado di godere pienamente della vita.

Alla fine, fate un respiro profondo e trattenete in voi la tranquillità e la forza ricevute da questo esercizio. Imparare ad ascoltare il respiro, imparare a mettere a riposo la mente è un elisir di lunga vita, dimostrato ormai da molte ricerche. Noi che usiamo l'aloë, noi che usiamo i prodotti straordinari della Forever possiamo imparare ad essere persone più tranquille,

FOREVER 

più positive, più disposte alla comprensione verso noi stessi e gli altri. Anche esercizi come quello che vi ho proposto, servono. E dopo aver ben accumulato energia positiva, potete concedervi ancora uno spazio per voi.

Fatta una doccia con Aloe Bath Gelée, scegliete un angolo della vostra casa in cui potete star comodi.

Mettete una musica rilassante e prendete la vostra Aloe Body Conditioning Creme.

Ponete un po' di crema sul cavo della mano, portatela al naso e cominciate ad aspirarne il profumo fresco e aromatico. Ora cominciate a massaggiare i piedi e le gambe, insistendo, con movimenti dal basso verso l'alto, soprattutto all'interno del polpaccio. Eseguite una leggera rotazione nel cavo popliteo e poi risalite in tutta la coscia, sempre insistendo nella parte interna.

La Body Conditioning, è una crema grassa, composta da aloe e da piante officinali europee. Dà una sensazione immediata di fresco. Il profumo, intenso e delicato, permane piacevolmente sulla pelle.

Se volete, potete massaggiare una gamba con questa crema e l'altra gamba con un'altra crema. Vi accorgete della netta differenza. La gamba massaggiata con la Conditioning risulta più fresca e leggera. Anche se soffrite di ritenzione idrica, il sollievo è immediato e, per trarre il massimo del beneficio, insistete con movimenti circolari attorno al malleolo. La crema è consigliata anche a chi soffre di vene varicose e di altri problemi circolatori, perché dà la sensazione di fresco. Alle donne dico anche di proseguire il massaggio sugli avambracci, sul collo e sulla parte alta del busto, cioè sulle nostre zone "critiche".

Se cominciate ad usare questa crema, andate incontro ad un grosso problema: vi piacerà così tanto che difficilmente ne farete a meno, la consiglierete ai vostri clienti e la regalerete alle amiche speciali.

E il resto del corpo? Una bella, abbondante spruzzata Aloe First anche sui capelli, vi farà sentire "alberi" pieni di stupende risorse.



I prodotti qui presentati non intendono curare o prevenire malattie (nel caso consultare il proprio Medico curante) ma conservare e migliorare lo stato di benessere dell'organismo.