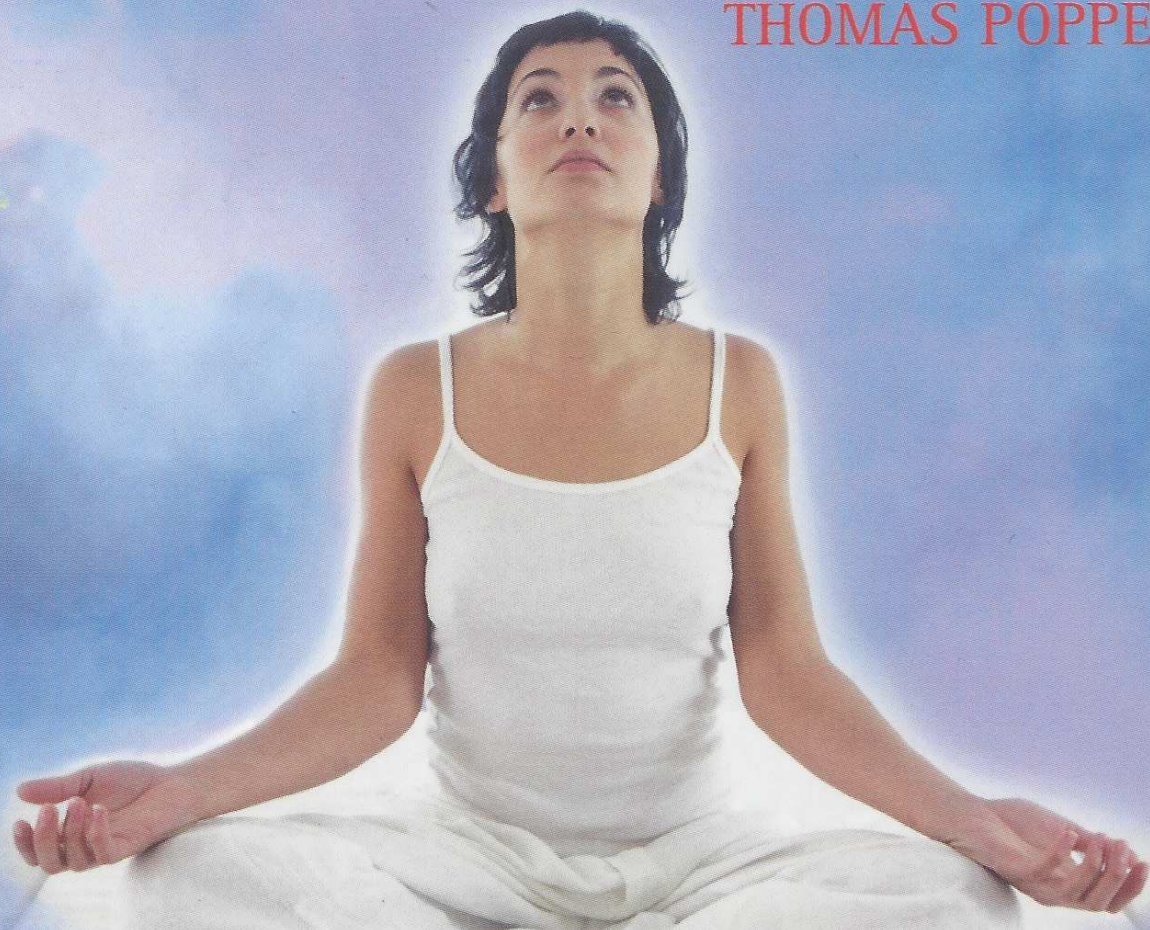


❖ Allenare corpo e mente in armonia con le fasi lunari

La luna e l'arte della ginnastica



JOHANNA PAUNGER
THOMAS POPPE



UNA VITA PIENA DI SALUTE, BENESSERE E ARMONIA PSICOFISICA:
INSOMMA, LA VITA CHE TUTTI SOGNANO

Johanna Paungger e Thomas Poppe hanno trovato una strada che permette a ciascuno di noi di districarci fra utopistici programmi di fitness, la pigrizia e la mancanza di tempo che ci affligge: la ginnastica secondo le fasi lunari. Questo libro si basa infatti sulla convinzione che l'allenamento fisico giova solo se praticato nel contesto giusto. Scegliendo con cura gli esercizi per sollecitare i diversi muscoli del nostro corpo in base alle fasi lunari, riusciremo a ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo. È una ginnastica facilissima da imparare, richiede solo pochi minuti al giorno e mette in moto tutti i nostri muscoli. Il risultato? Riuscire finalmente a rilassarci, rafforzare il nostro sistema immunitario, controllare il nostro peso e migliorare la consapevolezza che abbiamo del nostro corpo.

Questo manuale approfondisce la ricerca che **Johanna Paungger** e **Thomas Poppe** hanno iniziato con *Servirsi della luna*, già apparso con successo in questa collana. Sempre in TEA sono apparsi anche *Il dizionario della luna*, *L'agenda della luna* e *Salute e benessere in armonia con le fasi della luna*.

In copertina: © Zefa / Gulliver
Grafica Studio Baroni
BENESSERE CORPO MENTE

€ 8,50



*Opere di Johanna Paungger
e Thomas Poppe
pubblicate in questa collana:*

L'agenda della luna
Il dizionario della luna
Salute e benessere in armonia con le fasi della luna
Servirsi della luna

*Johanna Paungger
Thomas Poppe*

LA LUNA E L'ARTE DELLA GINNASTICA

Con il calendario lunare 2006-2011

Traduzione di
Giorgio Arduin

 **TEA** 

INDICE GENERALE

PARTE PRIMA	
Ai vostri posti!	5
In un angolino tranquillo	7
Una guida all'antico sapere	8
Nella stessa barca	13
Al momento giusto	18
<i>Unico strumento, il calendario lunare</i>	28
PARTE SECONDA	
Siete pronti?	33
Mettiamoci d'accordo	35
1. La porta verso il corpo	35
2. La porta verso l'anima	40
3. Ginnastica e respirazione	44
4. Sette volte è il nostro numero	46
5. Autodisciplina e rivalità	49
6. Suggestioni e incitamenti	52
<i>Il miglior momento della giornata per la ginnastica secondo le fasi lunari</i>	52
<i>Nessuno in casa!</i>	52
<i>Non piegatevi mai!</i>	53
<i>Cominciate da destra!</i>	54
<i>Il limite del dolore è tabù!</i>	54

PARTE TERZA	
Via!	57
A: La ginnastica secondo le fasi lunari	59
1. I tre esercizi fondamentali	59
<i>Ora si parte! Il primo esercizio fondamentale</i>	61
<i>Il secondo esercizio fondamentale</i>	64
<i>Il terzo esercizio fondamentale</i>	66
2. L'esercizio di chiusura. Un saluto al sole	68
3. Gli esercizi connessi alla posizione della luna nello zodiaco	69
B: L'avete nel mignolo – Il lavoro sulle dita e le spirali di energia nel ritmo dal giorno alla notte	111
1. La tecnica del lavoro sulle dita	112
2. Il lavoro sulle dita e gli organi del corpo	115
3. I dodici ritmi organici nel corso della giornata	117
4. Le sei sfere funzionali	118
5. Le sei condizioni di spirito	120
6. Le dodici piccole spirali di energia nel corso della giornata	125
Chayito	148
PARTE QUARTA	
Tagliare il traguardo!	151
1. Le cose buone in un vasetto – Parliamo del metabolismo	155
2. Inacidirsi? No, grazie!	159
3. Sbarazzarsi di ciò che danneggia – Aiutare la disintossicazione	171
<i>Avanti con l'acqua!</i>	171
<i>Il sale della vita</i>	176
4. Accogliere ciò che porta vita – Contributi per una sana nutrizione	181
<i>Cambiate treno per il Bio</i>	182
<i>Alfa o Omega – Trovate il vostro tipo di alimentazione</i>	185
<i>Alimentazione secondo il ritmo lunare</i>	185

Appendice	189
La ginnastica che non si deve fare	191
<i>Capo e collo</i>	191
<i>Colonna vertebrale, muscoli dorsali e ventrali</i>	192
<i>Braccia e gambe</i>	195
Novità dal laboratorio Paungger-Poppe	197
<i>La luna nel PC</i>	199
<i>La luna in Internet</i>	200
<i>Alfa/Omega e il bioritmo – Il nostro servizio al lettore</i>	200
Paungger & Poppe, un decennio – Che cosa è successo finora...	202
<i>Un programma completo di calendari lunari</i>	203
<i>La Settimana della Salute</i>	204
Indice dei nomi e delle cose importanti	207

IN UN ANGOLINO TRANQUILLO

Psst! Affrettatevi!

Mentre in libreria riflettete se questo libro varrà la spesa...

... o vi chiedete se regalandolo finirà sul comodino per leggerlo a letto, oppure direttamente su uno scaffale per dargli un'occhiata in seguito o per qualsiasi altro scopo.

Fate presto! Trovatevi un angolino tranquillo, rilassate le braccia, muovete rapidamente su e giù entrambi i pollici e contate lentamente fino a sette. Ripetete l'operazione con gli indici e così di seguito con i medi, gli anulari e i mignoli.

Per questo piccolo esperimento vi occorrono quindi cinque volte sette secondi: trentacinque secondi in tutto.

In questo breve arco di tempo il vostro corpo riceve una carica di energia senza alcun dispendio. Concedetevi un paio di secondi e registrate cosa accade nelle braccia e nel corpo, cosa avviene nel vostro umore e nei pensieri. Percepite in che modo ammettono nel corpo calore ed energia.

Se vi sentirete bene, allora il libro è adatto a voi.

L'oggetto è mettetelo in pratica.

Auguri!

Sono felice di sapere che la conoscenza dei ritmi lunari occupa un posto importante nella vita quotidiana di molte persone. Sono sempre stata convinta che non sono pochi coloro che sperimentano il valore di queste semplici regole e che cercano di adattarle a se stessi. Segretamente ho sempre sperato che potessero essere tanti, ma non smetto mai di meravigliarmi, poiché tutto è iniziato a piccoli passi molti anni fa.

Quando da ragazza sono «emigrata» dal Tirolo a Monaco per motivi di studio, dopo breve tempo ho dovuto riconoscere con stupore che evidentemente quasi nessuno conosceva o prestava attenzione al momento opportuno per fare qualsiasi cosa. Inizialmente il fatto mi parve interessante e persino «moderno» e mi adeguai in tutta semplicità, non volendo fare la parte della «mosca bianca». Imparai presto a considerare l'influsso della luna come un relitto dei tempi andati, divenuto nel frattempo superfluo.

Per alcuni anni ha funzionato bene finché il mio corpo, a causa di vari disturbi e malattie, non iniziò a esigere regolarmente che tornassi a conformarmi ai ritmi naturali. Presto la mia salute migliorò, pur senza il concorso dei medici. Anche in quella circostanza il sapere di mio nonno mi aveva aiutato.

Quella esperienza positiva mi aveva però incuriosita riguardo a un altro aspetto: da bambina avevo infatti appreso che è possibile riconoscere ogni malattia in base a determinate caratteristiche inequivocabili.

Certe malattie o disturbi si esprimono attraverso sintomi particolari e tipici nell'individuo: mimica, portamento, colorito e to-

no della pelle, condizioni dei capelli, odore corporeo, difficoltà di deambulazione come zoppia e andatura strascicata, passi corti o lunghi, rapidi o lenti, dondolanti, grado di resistenza, modo di sedersi, abitudini alimentari, disturbi visivi. Conta anche l'esatto momento della giornata in cui queste particolarità si manifestano, poiché se una pelle sbiadisce al mattino o al pomeriggio segnala disturbi di natura diversa. Si possono scrivere pagine intere con simili osservazioni su sintomi che si ripresentano costantemente.

Durante i primi tempi della mia permanenza a Monaco mi resi conto che non si attribuiva alcuna importanza alle conoscenze sulla luna. A seguito di mie osservazioni si era formata in me la netta impressione che l'influsso lunare avesse il suo effetto indipendentemente dalle credenze positive o negative di ciascuno. Poiché sono una persona curiosa, volli approfondire l'argomento.

La prima tappa del percorso che mi decisi a intraprendere fu quella di visitare nei momenti liberi il Policlinico, non distante dalla mia abitazione di allora, presso la Sendlingen Tor. Munita di cibi e bevande, mi sistemai davanti alle porte dei quattro reparti, per osservare i pazienti in attesa.

La prima impressione fu incoraggiante; anche lì, a Monaco, potevo intuire subito di che cosa soffrissero le singole persone e spesso mi sorprendevo vedendo un paziente fare la fila per una radiografia ai polmoni, quando palesemente non poteva avere alcun problema polmonare.

Chiedo indulgenza alla classe medica ma, come ho già detto, sin da bambina ho sviluppato questa capacità sulla quale ho potuto fare affidamento quasi sempre. Per esempio, quand'ero una ragazzina talvolta ho guadagnato qualche soldo scommettendo con i turisti al ristorante quali piatti avrebbero ordinato le persone al tavolo vicino. In effetti non è molto difficile se si osserva con attenzione il loro aspetto. La gente mangia sano oppure in modo tale da ammalarsi.

Questo libro non vuole essere una guida per emettere diagnosi basandosi su statura, aspetto, comportamento, tendenze o altro. Io intendo solo dimostrare che quel sapere è stato quasi dimenticato, ma oggi ha altrettanta validità e pregio quanto nei tempi trascorsi.

Naturalmente, durante i miei primi anni di vita cittadina ho avuto serie difficoltà a tacere quando veniva «prescritta» una operazione del tutto inutile e magari anche in periodo di luna crescente. Ma questo mi ha pure insegnato ad aggirare il problema e nel contempo a stabilire che anche nella grande città gli interventi chirurgici durante la luna crescente non hanno esito altrettanto favorevole quanto in fase di luna calante.

Trascorsero molti anni prima che osassi trasmettere questo sapere in conferenze o a metterlo per iscritto.

A questo punto debbo ringraziare di cuore mio marito Thomas Poppe, che mi sprona continuamente a riferire queste «vecchie cose» e a metterle poi su carta. Senza di lui nessuno dei nostri libri sarebbe stato pubblicato, poiché il racconto a viva voce è una cosa e un'altra è riferire qualcosa per iscritto in modo comprensibile a tutti. Inoltre, nemmeno una riga viene pubblicata senza che lui abbia verificato e valutato l'informazione.

Un particolare ringraziamento da parte mia anche a mio fratello Georg Koller, che da molti anni gestisce con grande successo un istituto fisioterapico a Bissendorf, presso Osnabrück. Molti suoi buoni consigli e indicazioni hanno trovato posto nelle pagine che seguono, un vero tesoro di conoscenze, senza le quali questo libro non sarebbe stato completo.

In quest'opera abbiamo osato fare un passo in più rispetto alle precedenti: abbiamo dato per scontato che siete interessati alle correlazioni nascoste fra malattia e sintomi, corpo e anima. Troverete esposte tali correlazioni negli esercizi di ginnastica secondo le fasi lunari e nei movimenti delle dita secondo i singoli segni dello zodiaco.

Imparerete, per esempio, i benefici che il vostro corpo trae stringendo per qualche secondo il dito indice dalle 15 alle 17. Ricordo ancora distintamente la mia infanzia, quando mia madre ci raccomandava di stringere l'indice nei momenti di paura, durante gli esami, se ci si trovava da soli per strada o si arrivava in ritardo a scuola. Dato il mio carattere caparbio, quel consiglio mi dava maledettamente sui nervi, perché lo trovavo sciocco. Tuttavia l'ho sempre seguito e verificato.

Oggi mi sorprendo ancora quando immervosisco i miei figli

con «metodi tanto banali». E naturalmente non mi sfugge che anche loro si adeguano e capiscono quanto ciò li aiuti.

Mia madre conosceva un'infinità di queste regole semplici, soprattutto riguardo all'alimentazione (da noi era «di moda» lasciare per tre giorni sulla tavola il sale normale, quasi l'unico che oggi si trova in vendita, fino a quando veniva tolto di mezzo e ricompariva il buon vecchio salgemma). A quel tempo non accettavo molte di queste cose, soprattutto in materia di dolci, ma quando si diventa madri a propria volta, allora si comprende. Mia madre conosceva perfettamente l'interazione fra degustazione di dolci e nervosismo o malumore nei bambini, oppure l'effetto della combinazione di un bambino di tipo Alfa con cibo di tipo Omega, e io sono felice di poter oggi diffondere queste conoscenze. Soprattutto quando penso che oggi tanti poveri bambini vengono «calmati» con farmaci, quando invece sarebbe sufficiente una dieta differente.

Naturalmente le nostre parole suonano alquanto profane all'orecchio dei medici, ma quanto a questo potrete utilizzare direttamente le mie informazioni. (Quando un medico si esprime esclusivamente con termini latini, dovrete invitarlo a tradurre. Ne avete il diritto.)

Da questo libro ricaverete in primo luogo il coraggio e l'ispirazione necessari per conoscere il vostro corpo nella sua interezza. «La ginnastica giusta nel giorno giusto» e non avrete mai necessità di pretendere troppo da voi stessi.

Allo stesso modo in cui oggi le erbe medicinali vengono studiate scientificamente e riconosciute utili dal punto di vista medico, anche se l'uomo le usa da migliaia di anni, verrà il giorno in cui concetti «strani» come le fasi lunari non saranno più respinti dalla scienza. Eseguire prima del plenilunio un'operazione non indispensabile verrà allora considerato un errore professionale; ma fortunatamente non dovrete attendere quel giorno. Fidatevi della saggezza del vostro corpo e di ciò che vi dice.

Che accade a un centenario quando durante un passeggiata si gratta la pelle contro un cespuglio di rovo? Esattamente questo: il piallo guarisce senza lasciare traccia, malgrado l'età avanzata!

Tutti i suoi organi interni, come anche muscoli, ossa e arti apparentemente già « degenerati » possiedono più o meno la medesima forza rigeneratrice. Ginnastica secondo le fasi lunari, disintossicazione e bere abbondante acqua di fonte costituiscono la solida base per un nuovo inizio.

Naturalmente saranno necessari un poco di esercizio e il dono dell'osservazione per recuperare la primigenia fiducia nel corpo, sconsigliabile secondo molti e in anni recenti caduta in disuso. Non limitatevi a leggere questo libro. Vorrei che vi servisse come punto di partenza per un'avventura particolarmente bella e gratificante. Non avrete nulla da perdere, bensì molto, per non dire *tutto*, da guadagnare se imparerete che su questa terra e nell'universo l'amore è l'autentico guaritore.

Johanna Paungger-Poppe

NELLA STESSA BARCA

Da quanto tempo ormai i saggi e guaritori di tutti i popoli predicano che un movimento equilibrato è la condizione essenziale per la buona salute?

Quanti medici, massaggiatori e fisioterapisti cantano le lodi dello sport, dell'attività fisica, di una bella sudata, quale necessità assoluta e irrinunciabile per arrivare a tarda età in ottima forma?

Ho l'impressione che questi ammonimenti e sermoni ci siano stati rivolti sin dalla nascita dell'uomo.

E da altrettanto tempo non facciamo altro che orecchi da mercante. Particolarmente oggi e nelle società industrializzate, dove la maggior parte delle professioni è sedentaria. Ormai non compiamo nemmeno più movimenti una volta abituali, come fare la pasta o sbattere le uova, lavori che ci sono stati tolti dalle macchine.

Facciamo tutti nella stessa barca. Tutti avvertiamo l'importanza di un minimo di movimento, di sport o ginnastica. Cinque minuti, anche *uno solo*, al giorno sarebbero sufficienti, a condizione di eseguire la ginnastica *giusta*.

Facciamo tutti tormentati dalla voce più o meno forte della cattiva coscienza, perché di norma facciamo troppo poco per il nostro corpo e per il nostro benessere, a vantaggio invece di schiere di medici e chimici, prontissimi ad ammannirci le loro polverine, mentre, col trascorrere degli anni, il corpo trascurato invia quasi sempre più numerosi segnali di allarme.

Io non faccio eccezione, perché ho molto da rimproverarmi: tanto sport in giovane età, molto meno negli anni successivi. Molta gioia procurata dal movimento ma solo a prezzo di faticose decisioni. Poi la lenta mancanza di volontà, fino a quell'attimo fuggevole d'incitamento verso semplici decisioni: «Ora devo fare qualcosa...» che si conclude col comodo autoinganno: «Non servirà a nulla, e poi ora non ho proprio tempo...».

Io mi ritengo veramente fortunato per aver conosciuto mia moglie. Chi lo sa quali dimensioni avrebbe assunto il mio corpo, quali carenze avrei creato nella mia salute? Il suo sapere, ereditato dai nonni, mi ha aiutato a rompere il circolo infernale: fare sempre meno movimento – aumento di peso, sempre minor disposizione al movimento – aumento di peso, diminuzione della forza muscolare e della fiducia in sé – ancor meno movimento. Tutto questo accompagnato da peccati di gola. Si tratta di un circolo vizioso al quale sfortunatamente troppi fra noi tentano inutilmente di sfuggire.

Ebbene, lo ammetto: per me la conversione non è stata facile. Da anni ero in possesso delle informazioni necessarie, eppure spesso la verità mi innervosiva; finché un dolorino o l'altro non mi ricordava che era giunto il momento di comportarmi da adulto. Per questo motivo oggi sono disposto a capire e a essere indulgente se qualcuno ha difficoltà ad apportare anche il minimo cambiamento alla propria quotidianità: per esempio alzarsi cinque minuti prima per praticare la ginnastica secondo le fasi lunari. Fa parte dell'essere umano doversi confrontare ogni momento della vita con forze finalizzate a creare dipendenza. È veramente straordinario: impiegare giornalmente l'intervallo di tempo necessario per fumare una sigaretta facendo ginnastica potrebbe farci uscire dal vicolo cieco, dalla spirale infernale e proiettarci verso altezze luminose... Possiamo esercitare il nostro libero arbitrio per scegliere quale piatto della bilancia far pesare di più.

Sono l'autostima e la libera volontà che ci danno la forza di affrancarci, a volte, da una spirale negativa. Resta il grande quesito: come mai la decisione definitiva (e già questo è appagante!) di dedicarsi a una qualsiasi attività fisica come fare jogging, nuotare, andare in bicicletta, fare ginnastica ha così raramente un successo *duraturo*? Perché spesso molti di noi iniziano colmi di

speranza e buona volontà e presto si arrendono? E poi danno inizio a un'ulteriore spirale discendente, ingrassano, s'infacciano e perdono fiducia in se stessi? Fino al tentativo successivo, che avrà lo stesso esito, su un piano inferiore? Finché «tutto finirà in niente». Perché non ci riusciamo?

La risposta è: perché siamo stanchi e depressi. Perché ci svegliamo stanchi e stanchi ci corichiamo. E perché nel frattempo ci smontiamo e deviamo verso il superfluo. E come mai siamo così esausti? Vi sono molti motivi «moderni», ma in primo luogo ci sentiamo talmente «kaputt» perché il nostro normale nutrimento quotidiano rende chiunque stanco, depresso e dipendente.

La stanchezza proietta gli obiettivi a grande distanza. Tuttavia, in assenza di prospettive ragionevoli e fortemente desiderate cui dedicarsi con zelo, non esiste gioia di vivere; e senza gioia di vivere si viene sopraffatti dalla stanchezza e dalla depressione. Si crea un nuovo vicolo cieco, un altro circolo infernale...

Ma in ogni momento esiste una via d'uscita, che molti di noi trovano e utilizzano per affrancarsi. Perché dunque costoro vi riescono a dispetto di tutte le contrarietà interne ed esterne?

Non si tratta di extraterrestri o di superuomini. La differenza è insignificante e consiste nel non girarsi i pollici, nel darsi una mossa; è la capacità di fare un piccolo passo in avanti, da un'ora all'altra. Da una piccola decisione *per* questo e *contro* quello. Da una piccola cosa a un'altra.

Questo libro vi farà prendere confidenza proprio con queste minuzie conducendovi a brevi passi verso un più grande e durevole benessere fisico. Vi aiuterà a prevalere sulla «brutta bestia» che ciascuno di noi senza eccezioni porta dentro di sé, chi come carico pesante e soffocante, chi invece degradata a entità irrilevante, il cui influsso equivale a zero.

Per sconfiggerla non è necessaria alcuna «disciplina ferrea». Questo possiamo promettervelo. Non avrete bisogno di strumenti di misura per la pressione del sangue o la frequenza dei battiti cardiaci, bensì del coraggio di inoltrarvi in un'analisi personale! Stabiliti così i vostri limiti, saprete ampliarli lentamente fino a sentirvi improvvisamente in forma. E nei giorni di pigrizia assoluta, ci sarà sempre il *lavoro con le dita*, una tecnica partico-

lare del rafforzamento corporeo che presentiamo qui per la prima volta.

Ci sono mille ragioni per oscillare dall'entusiasmo alla delusione. Conoscerle costituisce l'ultimo, definitivo passo verso il successo. Una di queste ragioni, la più importante, è che spesso ci muoviamo, ci alleniamo o facciamo sport *nel momento sbagliato*. Noi abbiamo scritto questo libro per svelarvi il segreto del movimento allegro, efficace, *durevolmente* efficace, effettuato al momento giusto.

Quando fate esercizio o una determinata ginnastica, quando rafforzate ed estendete un certo gruppo di muscoli, è di fondamentale importanza che scegliate il momento adatto in accordo con i ritmi lunari e naturali.

Se il momento sarà favorevole, potrete divenire davvero più belli, forti, vivaci e sani, mentre non vi riuscirete in alcun caso se sceglierete quello sbagliato.

È semplice, quasi un gioco da bambini, mettere in pratica le regole e i principi che stabiliscono queste eterne leggi naturali. E questo senza ricorrere a una rigorosa autodisciplina o a una forza di volontà sovrumana. Vedrete che eviterete quella rassegnazione che prevale dopo una serie di sforzi falliti.

Tutto ciò che vi serve è un poco di amore per voi stessi, un minimo di pazienza e un calendario lunare* quale unico «strumento d'esercizio».

Nei nostri libri abbiamo sempre cercato di comunicarvi che ciascuno di noi possiede un infallibile intuito. Nessuno ci deve «dimostrare» che esistono radiazioni terrestri nocive, che la tecnica genetica e la clonazione rappresentano un erroneo vicolo cieco della scienza, che questo o quel politico pensa solo al proprio interesse e a null'altro; noi *sentiamo* tutto questo assai chiaramente. Abbiamo imparato solo a costo di sofferenze più o meno grandi

*Vedere anche alle pagg. 203-204 il nostro elenco di calendari lunari.

a ignorare questa chiara voce, alcuni fin da neonati, altri solo dopo aver subito le conseguenze degli allettamenti del mondo illusorio degli adulti.

Ma nei momenti tranquilli, nelle pause di riflessione e di consapevolezza del nostro destino e della nostra natura autentica, allora sentiamo quella voce. Quando ci dice che il re è nudo, quando ci descrive un vescovo o un presidente per quello che è *realmente*, quando instancabilmente separa la pula dal grano e coraggiosamente chiama le cose con il loro vero nome.

O quando ci dice che questo o quell'esercizio, questa o quella ginnastica *oggi* sono molto utili oppure costituiscono una pura perdita di tempo. Questo libro vi aiuterà a non sprecare il vostro tempo. Per facilitarvi interverrà una arcaica, remota forma del rafforzamento corporeo, per il vostro benessere fisico, irrobustimento, risanamento, vivacità, gioia di vivere. Una semplice serie di esercizi, che si possono apprendere senza sforzo a ogni età.

Si vede subito che mia moglie è stata allevata con questo sapere; per lei sono ovvietà cose che a me, «comune mortale», a prima vista sembravano assai strampalate. Ma proprio per questo io ho una piccola cosa in più: ho dovuto sperimentare *da adulto* cosa significa passare da una vita «normale» a una vita giusta. Ho imparato che senso ha, come è facile quando si è iniziato e come la riuscita ci esalta nel nostro intimo. Mi sono sentito come un adulto che ha imparato a nuotare. Che bellezza potersi muovere in acqua con le proprie forze per la prima volta!

Perciò io so, avendolo vissuto sulla mia pelle, che quasi senza eccezioni ciascuno può contare su un grande vantaggio se si affida a questo sapere e si sottopone alle regole, agli esercizi e a metodi validi al di fuori del tempo. Anch'io desidero ringraziare mio cognato Georg Koller, l'uomo dalle mani magiche. Molto probabilmente senza di lui questo libro non sarebbe uscito. In molte righe incontrerete la sua grande esperienza e il suo sapere, che vi arricchiranno.

Thomas Poppe

METTIAMOCI D'ACCORDO

Non occorre continuare a vivere
come abbiamo vissuto ieri.
Liberatevi da questa idea
e migliaia di possibilità c'inviteranno a nuova vita.

CHRISTIAN MORGENSTERN

Volete fare jogging? Allora vi occorrerà un paio di buone scarpe.

Volete imparare la ginnastica secondo le fasi lunari? Allora vi serviranno alcune informazioni essenziali. Non temete... vi costeranno meno di un paio di buone scarpe...

Prima di occuparci della *ginnastica secondo le fasi lunari al momento giusto*, vorremmo prepararvi bene. Come forse già sospettate, gli esercizi hanno infatti, oltre al puro «allenamento fisico», ulteriori e particolari finalità.

Naturalmente nessuno vi vieta di passare immediatamente alla pagina degli esercizi. Vi comprendiamo perfettamente. Purché prima o poi torniate a riflettere anche su queste pagine.

1. La porta verso il corpo

Per una o due settimane dovrete provare a digiunare, a non fumare, e a nutrirvi unicamente con cibi biologici, abolendo la carne. Dopo questo periodo, state pur certi che i pasti alla mensa aziendale, una sigaretta o un leccalecca non avranno più lo stesso gusto.

Allo stesso modo, se vivete in città e trascorrete qualche settimana nell'aria tersa e pulita dei monti o del mare, al ritorno l'aria della città vi sembrerà irrespirabile.

Attendetevi che qualcosa di simile accada al vostro corpo. La ginnastica secondo le fasi lunari è come un viaggio al mare, un cambiamento di abitudini alimentari. Così come i vostri sensi saranno stimolati e vedrete tutto con «occhi nuovi», allo stesso