



ANNO 22 - NUMERO 3
APRILE 2018

Responsabile: Luisa Monticelli
Collaboratore: Simone Bellegante
Edito da Leo



RedSub News

IN QUESTO NUMERO:

- Corso Yoga
- La settimana sociale a Portofino
- Da Atlantide, una speranza per il futuro
- Vita, Crescita, Amore

Corso Yoga

Il corso di Yoga riprende alla grande con altri nuovi iscritti.

Ricordiamo che i costi della seconda sessione del corso di Yoga, saranno:

- 60,00€ per i soci già regolarmente iscritti;
- 60,00€ + 35,00€ (quota assicurativa) per quelle persone che vorranno fare solo il corso di Yoga;
- 50,00€ + 60,00€ per chi vorrà fare sia piscina che Yoga.

Rivolgetevi a Sergio o Simone per i dettagli e iscrizioni.

Ciao a tutti, eccoci con il nuovo notiziario.



La settimana sociale

Ricordiamo a tutti quelli che vorranno partecipare al fine settimana a Rapallo, di prenotare urgentemente i posti a Simone con il nome e numero di partecipanti.

Vi ricordiamo di seguito come si svolgerà il weekend, costi e sistemazioni.

Abbiamo scelto il weekend del 23-24 giugno con sistemazione a Rapallo presso la Casa per Ferie Emiliani (<http://www.casaperferieemiliani.it>) e con immersioni appoggiandoci al Diving Group Portofino (<http://www.dgportofino.com>) sul promontorio di Portofino.

Il costo delle immersioni sarà di 35,00€ cad. escluso eventuale noleggio dell'attrezzatura.

Il diving dista 10 minuti a piedi dalla Casa per Ferie.

Sono programmate due immersioni il sabato alle ore 9:00 e alle 13:30, mentre la domenica ci sarà un'uscita alle ore 9:00.

Per comodità logistiche e per evitare a chi vorrà una levataccia per il viaggio di sabato mattina, c'è la possibilità di pernottare già da venerdì sera.

Anche in questo caso avvisateci per tempo perché dobbiamo bloccare le camere.

Stiamo inoltre organizzando con Gabriela, una lezione di yoga al mattino prima delle immersioni, per godere appieno dell'esperienza e per mettere in pratica gli insegnamenti di respirazione imparati durante il corso.

Per quanto riguarda l'alloggio, il prezzo sarà di 34,00€ a notte a persona per pernottato e prima colazione con parcheggio incluso.

Ci sarà anche la possibilità di cenare nella struttura il sabato, ad un prezzo convenzionato di 48,00€ per cena e pernottamento.

Cercheremo poi di capire meglio se è fattibile l'idea di cenare tutti insieme il sabato sera.

Nella speranza di poter organizzare al meglio questo appuntamento, vi ringraziamo sin d'ora per la partecipazione diffusa che avete dimostrato.



Sempre aperte le iscrizioni per chi ha voglia di scrivere qualcosa sul notiziario,



esperienze, consigli, viaggi, reportage.....

Fatevi avanti perché per i partecipanti, ci sono in palio numerosissimi, incredibili, straordinari cotillon!!!!

Grazie mille

Luisa, Giuse, Giulia, Simone e Sergio sono sempre a vostra disposizione.

Da Atlantide, una speranza per il futuro

Platone, racconta che dalla grande, grandissima Isola di Atlante, terra del tramonto, sorella della Rocca di Prometeo, si potevano raggiungere altre isole e la terra che tutto circonda.

...e che quell'isola era stata grande, ricca di metalli e felice di tutto, fin quando non venne travolta da cataclismi marini che Zeus inviò per rendere migliori i suoi abitanti.

Le ipotesi sul mito di Atlantide, la città perduta, sono tantissime.

Alcuni scienziati e studiosi collocano questo mito al centro del Mar Mediterraneo, proprio in Sardegna.

Si racconta che l'isola dovesse essere tanto ricca di minerali, con un clima dolce che permettesse più raccolti

all'anno e, soprattutto, ricca di acqua e foreste.

Sembrerebbe che oggi qualcosa sia giunto sino a noi da quell'isola splendente e da quelle foreste lussureggianti: l'Hypericum scruglii.

Una pianta unica al mondo, endemica ed esclusiva degli altopiani carbonatici della Sardegna centro-orientale, con zone di localizzazione abbastanza ristrette, in particolare i Tacchi dell'Ogliastra e l'area intorno a Laconi.

Questa pianta virtuosa, il cui nome è un omaggio al botanico Antonio Scrugli, pare possa rivelarsi utile nella lotta contro il virus Hiv.

Lo hanno scoperto un gruppo di ricercatori dell'Università di Cagliari, in particolare dai gruppi di Virologia e di Botanica del Dipartimento di Scienze della Vita.

Questa pianta è da sempre utilizzata nella medicina popolare ma oggi, hanno identificato per la prima volta nell'Hypericum scruglii, un metabolita appartenente alla classe dei floriglucinioli prenilati, che si è dimostrato capace di inibire a concentrazioni molto basse due enzimi chiave dell'Hiv-1 e quindi la sua replicazione in saggi cellulari.

In altre parole, la molecola individuata blocca gli enzimi che permettono al

virus di replicarsi e ridurre il numero di farmaci che un paziente sieropositivo deve assumere in terapia.

Al via adesso la sperimentazione, nella speranza che possa realmente dimostrarsi efficace per dare una speranza alle persone affette dal virus Hiv-1.

Ecco che ancora una volta nel mondo vegetale risiede la chiave per una speranza.

Ecco che di nuovo organismi viventi che spesso consideriamo un contorno alla nostra esistenza, si rivelano fondamentali per la vita di tutti.

Ecco come le piante si dimostrano ancora una volta la quintessenza della modernità.

Le piante hanno già inventato il nostro futuro, faremmo bene a tenerne conto.

Albert Einstein diceva: “guarda con profondità la natura, capirai meglio ogni cosa”.

Simone



Vita, Crescita, Amore

3 parole. Intense, impegnative, sentite.

Ma come spiegare la Vita quando la visione di ognuno di noi è così personale e viene definita dalle proprie esperienze, dai percorsi intrapresi?

Allora cercherò luoghi comuni.

Vita potrebbe essere ogni mattina quando ti alzi e fai un bel respiro profondo, sentendo i polmoni che accolgono un regalo non da poco: la nostra esistenza.

Siamo empatici di fronte alla sofferenza delle guerre del nostro pianeta, degli attentati, incidenti, assassinati. Esseri umani di diverse nazionalità, credo, età; ieri c'erano e oggi non ci sono più.

Abbiamo il dovere di ritenerci fortunati, perché noi siamo ancora qui. A fare esperienza, a imparare, a crescere. E questo lo cambia tutto. Ogni giorno diventa un'opportunità.

Facciamo fatica a ricordarci quando eravamo piccoli, di quanto ci facessero male le gambe quando crescevano le ossa. O la pancia quando la cassa toracica tirava. Forse ti ricordi quando

cadevi. Due pianti al volo o una risata con gli amichetti e ti alzavi e via ad andare a giocare ancora.

Qualsiasi crescita implica dolore. E' necessario e inevitabile. Pensa ad un seme che per germinare deve spaccarsi, trasformandosi, modificando completamente il suo stato. La natura è così saggia!

Avvicinarci ai cicli di Madre Natura ci aiuta a capire chi siamo e dove stiamo andando. Tutto è in costante mutamento, indefettibilmente. Di una bellezza indescrivibile.



Se guardi indietro, ogni situazione di vera crescita ci ha portato Dolore. Benedetto percorso se ci ha aiutato a vedere nello specchio gli adulti che siamo diventati oggi e sentirci fieri. E per poter

condividere il proprio vissuto con il prossimo.

Oltre al dolore, arriva l'Amore con la A maiuscola. Un amore incondizionato, senza giudizi né pregiudizi, dove accogli le esperienze dell'altro, dove ti metti nei suoi panni, dove provi a capire: perché è proprio lì che risiede il nutrimento condiviso.

Toccare, gustare, annusare, udire, vedere gli altri con occhi del tutto nuovi.

Capita a volte (siamo così umani!) di “ipotizzare” cosa starà sentendo l’altro. L’inganno arriva quando ciò che in PNL si chiama “la mappa”.

“La mappa non è il territorio” è il pilastro della Programmazione Neuro Linguistica che ci ricorda di evitare di avvicinarci a guardare la vita del mio prossimo secondo i miei occhi. Perché qui arriva “l’inganno della mente”, tematica molto a cuore nella filosofia dello Yoga.

Ed è per questo che dobbiamo porci con curiosità nella vita degli altri, così che si possano raccontare col cuore, con autenticità.

Amore è aprire la mano in una giornata di pioggia e accogliere ogni goccia, ogni sensazione senza dare un nome, senza dare un significato, senza tradurre in parole che appartengono al linguaggio della mente.

Mi piace sempre pensare alla cassiera dell’Esselunga. Ed è un esperimento che t’invito a fare. Cominciando con la cassiera del tuo supermercato di fiducia.

Arrivando alla cassa, respira profondamente, dimentica la gente che c’è dietro in coda, guarda la cassiera diretto negli occhi, attiva i sensi: il colore dei capelli, delle unghie, se ha una catenina al collo (che probabilmente ricorderà i figli o la persona che ama); guarda com’è seduta, il movimento delle mani, il timbro della voce, il suo di respiro.

Ti sorprenderai nel renderti conto che davanti a te c’è un essere umano meraviglioso, con una vita non molto diversa dalla tua, con gli stessi problemi oppure altri ma con lo stesso coraggio nell’affrontarli.

E quando hai riempito i sacchetti, sorridile e ringraziala. Sorridile col cuore, con sincerità.



La cassiera è solo l’inizio. Perché quando cadrà il velo dell’ipotetico, del giudizio e del pregiudizio, quando il seme distrugge le insicurezze personali e decide di spaccarsi, di germogliare e crescere, è proprio lì che s’incontra l’Amore incondizionato.

E il primo passo risiede in noi stessi. Nella nostra mente e nei nostri cuori.

Ti lascio con due frasi che guidano le mie giornate:



Gandhi diceva: “Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo”: la trasformazione inizia da dentro, quando ci responsabilizziamo di chi siamo, delle nostre scelte quotidiane e di dove vogliamo andare.

E la seconda frase: “il ringraziamento è la vibrazione più pura che esiste”: perché quando ringraziamo, diventiamo consapevoli che chi è davanti a noi con la sua sola esistenza, fa sì che la nostra vita sia migliore, più ricca, più vera.

Vivere, Crescere, Amare è un compito per noi adulti non sempre facile.

Ma sono fiduciosa che mettendoci il cuore e la coscienza, il nostro passo in questo mondo non sarà stato in vano.

Namastè. Gabi