



# LiBeRi LiBri ViVenTi

## Eleonora Goio

Ex insegnante di educazione fisica, operata al cervello nel 2010, appartengo per la società alla schiera delle persone cosiddette “diversamente abili”. La mia definizione è, invece, di persona rinata alla vita, ad una vita speciale, che mi ha permesso di avere altri occhi, di vedere nuove prospettive, di allargare gli orizzonti, di rallentare i ritmi, di coltivare passioni, di scrivere libri, di incontrare l'altro, di impegnarmi in progetti, di tenere conferenze: insomma, di vivere pienamente. Esiste, quindi, una Eleonora del prima intervento, come fosse una demarcazione temporale, ma sostanzialmente di attitudine mentale: iperattiva, a volte stressata, dai ritmi frenetici, sempre di corsa. Successivamente è apparsa la mia seconda vita, una nuova opportunità, che come descrivo prima, mi ha permesso di attingere a nuove risorse, a energie inimmaginabili, a diventare resiliente.

1

## SIAMO CIO' CHE MANGIAMO

Un estratto dal libro “**In Solitaria – Pellegrinaggio nel Sud dell'India**”, che tratta del rapporto che ha il mondo orientale col cibo.

“... il vassoio consiste in un'enorme foglia di banano su cui poggiano riso, verdure di ogni sorta e una miscellanea di creme speziate, piccanti, agrodolci, yogurt, per finire con un dolce a base di riso, scaglie di cocco e miele. Si mangia con le mani, una delizia, un piacere sensuale, quasi erotico, primordiale: il contatto tra le dita, il cibo e la bocca rende l'insieme un godimento unico, eccezionale. Le sensazioni benefiche si accentuano attraverso il toccare, il gustare, il sentire e il vedere.”

Il rispetto di noi stessi, il sentirsi in armonia con il corpo, la mente e l'anima in India è quotidiano, un momento comunitario e collettivo che ci assicura le nostre dosi di “universo” in sintonia al credo induista, oltre a essere un momento conviviale di grande arricchimento umano.

**Nutrirsi è un'arte e contempla l'integrazione armoniosa di salute, alimentazione, benessere ed equilibrio tra i vari componenti dell'individuo.**

Una dieta bilanciata non si esprime, come nella nostra, in termini di grassi, carboidrati, proteine, calorie, vitamine o minerali, bensì tessuti del corpo, livelli idrici e salini, gunas o proprietà dei cibi, dosha o energia vitale, rasas o gusti, qualità dei cibi e sadhana ovvero l'assimilazione da parte dell'organismo con la coscienza d'introdurre nel nostro essere parti dell'universo, che si trasformeranno per divenire parte di noi.



CONFLUENZE  
Cultura, Ambiente e Società

Associazione Confluenze

MontiMar

