

Anat Baniel

# ESENȚA VITALITĂȚII

Redactor: *Ioana Bârzeanu*  
Tehnoredactor: *Mariana Radu*  
Copertă: *Alexandra Comșa*  
Foto copertă: *www.shutterstock.com*

Titlul original: ***MOVE INTO LIFE. The Nine Essentials for Lifelong Vitality***  
Copyright © 2009 Anat Baniel  
This translation published by arrangement with Harmony Books, a division of Random House, Inc.

© 2014 Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii METEOR PRESS

Contact:  
Tel./Fax: 021.222.83.80  
E-mail: [editura@meteorpress.ro](mailto:editura@meteorpress.ro)

Distribuție la:  
Tel./Fax: 021.222.83.80  
E-mail: [carte@meteorpress.ro](mailto:carte@meteorpress.ro)  
[www.meteorpress.ro](http://www.meteorpress.ro)

ISBN 978-973-728-632-1

Descrierea CIP este disponibilă la Biblioteca Națională a României

Anat Baniel

# ESENȚA VITALITĂȚII

Cele nouă elemente esențiale  
pentru o vitalitate de lungă durată

Traducere din limba engleză  
de *Eugen Damian*

METEOR  
PRESS 

*Sunt doar două feluri de a-ți trăi viața: unul, ca și cum nu ar exista miracole, iar celălalt, ca și cum totul ar fi un miracol.*

– ALBERT EINSTEIN



## Cuprins \_\_\_\_\_

	<i>Cuvânt-înainte</i> .....	9
	<i>Introducere</i> .....	11
	Vitalitate și tinerețe .....	15
Unu	Mișcarea combinată cu atenția – Treziiți-vă la viață .....	31
Doi	Comutatorul învățării – Introduceți noutatea .....	53
Trei	Subtilitatea – experimentați puterea blândității .....	83
Patru	Variația – Bucurați-vă de nenumăratele posibilități .....	106
Cinci	Încetinirea – Savurați bogăția senzațiilor .....	131
Șase	Entuziasmul – Transformați un lucru mărunț în ceva măreț .....	150
Șapte	Țeluri flexibile – Faceți imposibilul posibil .....	174
Opt	Imaginația și visurile – Creați-vă propria viață .....	195
Nouă	Conștientizarea – Evoluați bazându-vă pe adevărata cunoaștere .....	220
	Trăiiți viața mai intens .....	238
	<i>Note</i> .....	247
	<i>Bibliografie</i> .....	275
	<i>Mulțumiri</i> .....	278
	<i>Index</i> .....	281
	<i>Despre autoare</i> .....	287

## Cuvânt-înainte \_\_\_\_\_

Metoda Anat Baniel, o dezvoltare importantă a lucrărilor regretatului ei profesor, dr. Feldenkrais, este o metodă care trebuie neapărat cunoscută. Am urmărit activitatea lui Anat de-a lungul a peste două decenii și am fost martorul unor transformări de-a dreptul uimitoare. În timp, Anat mi-a explicat premisele muncii sale și am devenit astfel, pe viață, un entuziast susținător al activității ei.

Am urmat mai multe ședințe de training și cursuri organizate de Anat și am petrecut multe ore discutând cu ea și cu alții despre munca ei. Ani de zile, am insistat să-și împărtășească cunoașterea scriind o carte. Sunt ferm convins că munca lui Anat merită un public cât mai numeros.

Cartea de față este esențială pentru toți cei care caută să-și îmbunătățească vitalitatea și performanța fizică și mentală. Având o solidă bază științifică, cele Nouă Elemente Esențiale sunt nu numai ușor de introdus în viața de zi cu zi, ci sunt și plăcute, extrem de eficiente și de fortifiante. După o conferință și o demonstrație susținute de Anat Baniel, am fost nerăbdător să încerc eu însumi câteva exerciții simple. În câteva minute, am simțit o schimbare pozitivă în corp, o parte dintre mușchii pe care nu-i mai folosisem de ani de zile trezindu-se la viață.

Metoda Anat Baniel este accesibilă oricui, fiind extrem de eficientă și utilă pentru persoanele în vârstă, pentru cele cu dizabilități fizice sau neurologice care nu reacționează satisfăcător la tratamentele medicale tradiționale, precum și pentru părinții copiilor cu astfel de handicapuri. Am văzut efectul muncii lui Anat asupra copiilor cu nevoi speciale, în cazul cărora medicina tradițională renunțase să le mai acorde vreo șansă la o viață normală. Printre aceștia s-a numărat și un bebeluș afectat neurologic care, în primele minute ale ședinței, a început să-și miște membrele așa cum nu se mai întâmplase niciodată până atunci. Abordarea lui

Anat este un adaos valoros la tratamentele medicale tradiționale ori un supliment pentru medicațiile prescrise; nu interacționează în niciun fel cu acestea.

Niciodată până acum nu s-a simțit mai acut nevoia unei metode inovatoare, și știu că mulți oameni vor beneficia de pe urma informațiilor cuprinse în această carte excelentă.

*DR. DANIEL GRAUPE, profesor de inginerie biomedicală și de inginerie electrică și computerizată, profesor asistent de medicină neurologică și de reabilitare, Universitatea Illinois, Chicago, Illinois*



## Introducere

---

Cartea de față este o dovadă că oricine poate avea o vitalitate mai mare, indiferent de vârstă și de starea de sănătate. În ultimii treizeci de ani, pasiunea mea a fost aceea de a-i ajuta pe oameni să-și valorifice mai bine viața, transformând imposibilul în posibil. Consider că sunt foarte norocoasă de vreme ce în munca mea constat zilnic potențialul creativ al creierului uman. Indiferent dacă învăț victima unei traume să aibă din nou încredere în viață, un sportiv să-și atingă potențialul maxim, un copil mic cu serioase probleme neurologice să-și folosească deplin corpul și mintea, un bărbat sau o femeie de orice vârstă să-și sporească forța și flexibilitatea fizică, mentală și emoțională, văd cum vitalitatea tuturor izvorăște prin intermediul miracolelor creierului uman.

Abordarea mea a evoluat de la studiile în psihologie clinică, științe, dans, munca alături de dr. Moshe Feldenkrais – un medic și un pionier în domeniul minte-corp – până la cei treizeci de ani de practică asiduă cu mii de oameni cu vârste cuprinse între cinci zile și nouăzeci de ani; de la sportivi de mare performanță, oameni de afaceri sau de știință și muzicieni, până la indivizi doborâți de stresul zilnic, dureri ori alte suferințe sau persoane aflate în căutarea libertății, împlinirii și bucuriei.

Până de curând, s-a crezut că vitalitatea noastră atinge apogeul pe la douăzeci și cinci de ani, iar de atunci încolo nivelul ei scade continuu, și că nu putem face nimic pentru a împiedica acest proces. Lumea era convinsă în același timp că însuși creierul încetează să mai crească și să evolueze după primii ani de viață, depreciindu-se pe măsură ce înaintăm în vârstă. Cu toate acestea, experiența desprinsă din viața mea și din lucrul cu elevii mei mi-a dovedit din plin și în repetate rânduri că această convingere este greșită. Mulți elevi, mai ales cei din prima parte a carierei mele, au venit la mine după ce medicii, psihologii, profesorii și alții le spusese că nu se mai putea face nimic pentru ei. Știam că, dacă

reuşeam să comunic într-un fel cu creierul lor, determinându-l să evolueze, să creeze și să inventeze noi soluții, atunci posibilitățile ar fi fost infinite și adesea surprinzătoare. Cercetări științifice recente demonstrează că, într-adevăr, creierul nostru continuă să evolueze, să se dezvolte și să se schimbe de-a lungul întregii vieți. Singurul lucru la care nu m-am așteptat a fost acela că, de fiecare dată când lucram cu elevii mei, vitalitatea lor sporea. Spre încântarea mea, am observat că, în timpul ședințelor private, al atelierelor de lucru și al programelor de training, aceștia au devenit mai puternici și mai liberi din punct de vedere fizic, mental, emoțional și spiritual, renunțând la limitele (auto)impuse, încărcându-se de energie, căpătând o gândire mai limpede și mai creativă, și având o viață mai împlinită.

Calitatea rezultatelor obținute de elevii mei din această activitate m-a determinat să cercetez și, în cele din urmă, să definesc cerințele de bază – cele *Nouă Elemente Esențiale ale Vitalității* – prin intermediul cărora creierul se trezește, se dezvoltă nelimitat și înflorește, răsplătindu-ne cu o mai mare flexibilitate a trupului și a minții, cu o putere sporită, inteligență, sănătate și abilitatea de a stabili relații cu ceilalți. Odată definite, oricine poate beneficia de cele *Nouă Elemente Esențiale*.

Veți învăța din această carte care sunt elementele esențiale și cât de ușor pot fi ele aplicate în viața cotidiană. Nu este vorba de o listă cu lucruri pe care trebuie sau nu trebuie să le faceți, ci de fundamente, de condiții pe care trebuie să le puneți la dispoziția creierului pentru a funcționa mai bine și pentru ca dumneavoastră să progresați. După ce le veți afla, vi se vor părea ușor de înțeles pentru că sunt aproape evidente. Pentru fiecare element esențial există un chestionar al coeficientului de vitalitate care vă va informa cât de bine stați la capitolul respectiv. Puteți începe să aplicați elementele esențiale pe măsură ce le citiți, experimentând imediat schimbările petrecute.

Cartea de față vă va ajuta să descoperiți ce înseamnă pentru dumneavoastră posibilul. Nu e nevoie să aveți o problemă sau să întâmpinați anumite limite pentru a obține un beneficiu maxim de pe urma celor Nouă Elemente Esențiale. Stresul inevitabil al vieții și provocările determină uzura vitalității. Dacă simțiți că

v-ați împotmolit, că v-ați plictisit, că vă lipsește energia, că sunteți resemnat sau fără speranță într-un anumit domeniu al vieții, ori afectat de o suferință sau de o boală, atunci creierul are nevoie de un ajutor suplimentar pentru a vă scoate de pe acest făgaș și a vă îndrepta spre cel corect. Creierul poate atinge niveluri superioare de funcționare, insuflându-vă o mai mare plăcere, energie, creativitate și succes. Eu sper să citiți această carte și să începeți să aplicați imediat elementele esențiale. Sunt sigură că, dacă veți face acest lucru, viața dumneavoastră va deveni mai bogată, mai interesantă și mai împlinită, răsplătindu-vă cu vitalitatea și bucuria pe care le căutați.