

LE 7 SERE

UN GESTO PER SERA, DIECI MINUTI, E NON DEVI DECIDERE NIENTE.

Non serve la voglia. Serve sapere cosa fare stasera.

Qui non c'è nessun programma da seguire. C'è una sera per volta, con un gesto solo.

Sette sere, sette gesti, dieci minuti l'uno.

Tu guarda che sera è, e fai quello.

ATTENZIONE

Se hai una gamba sola gonfia, se fa male, se la pelle è calda o rossa: fermati. Non fare nessuno di questi gesti. Prima senti il medico.

PRIMA DI PARTIRE

Durante il giorno i liquidi scendono verso il basso. E lì si fermano: caviglie, polpacci, cosce.

Non è colpa tua e non è colpa del tuo corpo. Il colpevole è l'acqua ferma.

Ogni gesto di queste sette sere fa la stessa cosa: la rimette in moto verso l'alto.

Uno per sera. Mai due insieme, mai «da domani cambio vita».

SERA 1 - LA POMPA DELLE CAVIGLIE

Si parte dalla più facile. Non devi nemmeno alzarti dal divano.

Dura: 10 minuti. Dove: sul divano, con la serie che sta partendo.

- 1 Siediti e allunga le gambe davanti a te.
- 2 Punta i piedi in avanti, come una ballerina.
- 3 Poi tira le punte verso di te, più che puoi.

4 Avanti e indietro, piano. Trenta volte.

5 Riposa un attimo e ricomincia.

Cosa senti: i polpacci che si svegliano e le caviglie più sciolte.



NOTA

Piano e largo, mai veloce a scatti. È il movimento ampio che spinge su l'acqua.

SERA 2 - LE GAMBE AL MURO

Stasera la gravità lavora per te. La gravità è la forza che tira tutto verso il basso. Se le gambe stanno in alto, tira i liquidi nella direzione giusta.

Dura: 10 minuti. Dove: a terra, vicino a un muro libero.

1 Stendi il tappetino, o una coperta, vicino al muro.

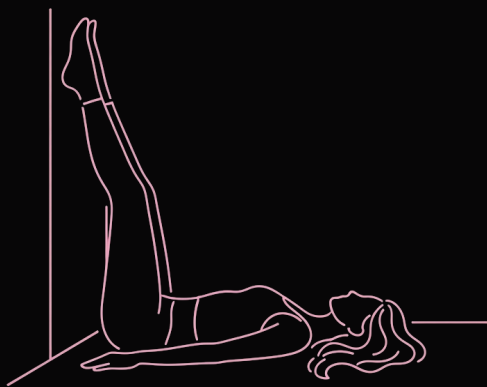
2 Sdraiati e appoggia le gambe al muro.

3 Il sedere vicino al muro, le ginocchia morbide.

4 Braccia lungo i fianchi. Respira piano.

5 Per scendere, girati prima su un fianco.

Cosa senti: le gambe che si alleggeriscono, quasi si svuotano.



NOTA

Se ti addormenti così, va bene lo stesso.

SERA 3 - LA DOCCIA FRESCA

La sera più corta della settimana. Sta dentro una cosa che fai già.

Dura: 2 minuti. Dove: sotto la doccia, alla fine.

- 1** Alla fine, gira il rubinetto sul fresco.
- 2** Prendi il soffione e parti dalla caviglia destra.
- 3** Risali piano: polpaccio, ginocchio, coscia.
- 4** Poi la gamba sinistra, stesso giro.
- 5** Prima la parte dietro, poi quella davanti.

Cosa senti: le gambe sveglie, e la sensazione resta anche dopo.



NOTA

Fresca, non gelata. Il gelo fa chiudere tutto.

SERA 4 - IL RESPIRO COL PANCIONE

Sembra poco perché non ti muovi. Ma il respiro profondo muove il diaframma, il muscolo largo che sta sotto i polmoni. E quel movimento aiuta i liquidi a risalire.

Dura: 10 minuti. Dove: sul letto, con la luce bassa.

- 1** Sdraiati con le ginocchia piegate.
- 2** Metti una mano sulla pancia.
- 3** Prendi aria dal naso e gonfia la pancia: la mano sale.
- 4** Butta fuori l'aria dalla bocca, piano.
- 5** L'aria che esce deve durare più di quella che entra.

Cosa senti: la pancia che si muove e la testa che rallenta.



NOTA

Se si alza il petto e la pancia resta ferma, ricomincia più piano.

SERA 5 - IL MASSAGGIO CHE RISALE

Stasera sono le tue mani ad accompagnare l'acqua nella direzione giusta: dal piede in su.

Dura: 10 minuti, cinque per gamba. Dove: sul bordo del letto, con una crema.

- 1** Siediti e piega un ginocchio.
- 2** Metti le mani a coppa intorno alla caviglia.
- 3** Risali lenta fino al ginocchio, con una presa dolce ma piena.
- 4** Dal ginocchio sali sulla coscia. Sempre verso l'alto.
- 5** Poi cambia gamba.

Cosa senti: la gamba calda e più leggera sotto le mani.



NOTA

Solo verso l'alto. Quando torni giù per ricominciare, stacca le mani.

SERA 6 - DIECI MINUTI A PIEDI DOPO CENA

Questa è la sera che chiede di più, perché devi uscire. Sotto il piede c'è una rete di piccole vene: ogni passo la schiaccia come una spugna e dà la spinta.

Dura: 10 minuti. Dove: il giro dell'isolato.

- 1** Scarpe comode, chiavi, e vai.
- 2** Cammina a passo svelto.
- 3** Svelto vuol dire che ci parli sopra ancora bene.
- 4** Appoggia il tallone, poi spingi con la punta.
- 5** Braccia libere, fuori dalle tasche.

Cosa senti: i polpacci che lavorano e il sonno che arriva meglio.



NOTA

Se piove, va bene anche avanti e indietro per il corridoio.

SERA 7 - IL LETTO ALZATO DI DIECI CENTIMETRI

L'ultima sera il gesto lo fai una volta sola. Poi lavora da solo, tutte le notti mentre dormi.

Dura: 10 minuti, una volta e basta. Dove: ai piedi del letto.

- 1** Guarda i due piedi del letto dalla parte dei tuoi piedi.
- 2** Prendi due libri grossi, o due pezzi di legno.
- 3** Alza il letto di dieci centimetri da quel lato.
- 4** Spingi il letto: deve restare fermo, non ballare.
- 5** Vai a dormire.

Cosa senti: al mattino le caviglie più asciutte e il calzino che segna meno.



NOTA

Meglio alzare il letto che mettere i cuscini sotto le gambe. Di notte i cuscini scappano via.

ATTENZIONE

Se dormi male con la testa più bassa, lascia il letto com'è. Lo stesso se hai problemi di cuore o di stomaco: prima chiedi al medico.

LA SERA STORTA

Poi c'è la sera in cui non hai nemmeno dieci minuti. Capita a tutte.

Non è un fallimento. È una sera storta, e basta.

Per quelle sere c'è un gesto solo, da sessanta secondi.

- 1** Siediti sul letto, anche vestita.
- 2** Allunga le gambe davanti a te.
- 3** Punta i piedi in avanti e poi verso di te.
- 4** Trenta volte, piano. Sono sessanta secondi.
- 5** Poi buonanotte.

Diciamolo chiaro: sessanta secondi non sono dieci minuti. Non fanno lo stesso lavoro.

Servono a tenere il filo. Domani riprendi da dove eri, senza ricominciare da capo.

COSA CAMBIA DOPO SETTE SERE

Onesto: non ti svegli con gambe nuove. Sette sere non fanno miracoli.

Quello che cambia è questo:

- la sera le gambe pesano un po' meno
- il calzino lascia un segno più leggero
- le scarpe alle sei di sera stringono meno
- sai quali gesti ti vengono facili e quali no

È il segno che l'acqua si è mossa.

E L'OTTAVA SERA?

Si ricomincia. Dalla sera 1.

Non perché sia andata male. Ma perché ogni giorno la gravità riparte da zero, e i liquidi tornano a scendere.

Tieni i due gesti che ti sono venuti più facili, e fai girare gli altri.

IL FOGLIO DA SPUNTARE

Stampa questa pagina, o segna con il dito sul telefono.

SERA	IL GESTO	FATTO
1	La pompa delle caviglie	☐
2	Le gambe al muro	☐
3	La doccia fresca	☐
4	Il respiro col pancione	☐
5	Il massaggio che risale	☐
6	Dieci minuti a piedi	☐
7	Il letto alzato	☐

Una casella vuota non è una sconfitta. È solo una sera in cui avevi altro da fare.

QUANDO LA VOGLIA NON ARRIVA

Ci sono settimane storte intere. Capita.

Guarda bene queste sette sere: fanno tutte la stessa identica cosa. Spingono l'acqua dal piede verso l'alto.

La pressoterapia fa quella spinta al posto tuo. Sono due stivali morbidi che si gonfiano e si sgonfiano dal piede in su, mentre tu stai seduta.

Non ti serve per forza. Le sette sere funzionano anche da sole.

Ma se le sere storte sono più di quelle buone, sappi che esiste.

→ lynfaflow.com