



### SPORT...UN' ONDATA DI BENESSERE

A chi non è mai capitato quando è arrabbiato di voler sbattere un pugno sul tavolo, di lanciare qualcosa, di urlare ...?

A chi non è mai capitato di sentirsi meglio dopo una corsa, dopo un ballo, dopo una bella nuotata...?

Questi e tanti altri tipi di reazioni costituiscono infatti dei meccanismi di "autodifesa" naturali e spontanei, che l'organismo mette in atto per far fronte ai molteplici attacchi di stress che viviamo.

A livello fisiologico esse comportano il rilascio di una sostanza ormonale: l'Adrenalina.

L'Adrenalina serve a scaricare il surplus energetico accumulato, ma il problema è che oggi non può avvenire sempre, per esempio: nell'ambiente di lavoro o nelle altre situazioni in cui si è soggetti

a forte pressione, non si può certo rispondere ad un attacco verbale con la violenza, e nemmeno con la fuga! Infatti le nostre "lotte" si svolgono più a livello mentale che fisico, ma ciò comporta lo stesso una tensione muscolare, che se non adeguatamente scaricata, permane nel nostro organismo e i nostri organi vanno incontro ad un lento e progressivo logoramento, procurando danni alla salute. I sintomi dovuti all'accumulo di stress non scaricato, variano da individuo ad individuo e possono essere: una costante stanchezza, una condizione di facile irritabilità, insonnia, disturbi digestivi, tachicardia, mal di testa, indebolimento del sistema immunitario e altro.

Quando si parla di accumulo si fa riferimento ad una specie di memoria dell'organismo rispetto ai fattori di stress, ossia il superamento di una problematica porta sì alla scomparsa degli effetti negativi

sull'organismo, ma lascia una traccia. Il manifestarsi di un nuovo fattore di stress, oltre a causare problemi per la situazione presente, andrà a sommarsi alle tracce mnestiche rimaste e, ovviamente, aumentando gli eventi stressanti questa catena si allunga e porta ad un esaurimento.

I problemi legati allo stress, quindi, possono essere sia fisici che psichici, con il perdurare e con l'accumulo, si arriva ad una coesistenza dei due tipi di sintomi, che si influenzeranno a vicenda, costituendo un vero proprio circolo vizioso.

In definitiva dobbiamo concederci del tempo per "restare con noi stessi" ed "ascoltare" il nostro corpo. Non solo, ma anche la nostra mente ha bisogno di staccarsi gradualmente dagli impegni stressanti e dalle preoccupazioni della vita quotidiana. "Mens sana in corpore sano", dicevano già i nostri antenati!

Oggi diremmo "cura del corpo e benessere: binomio e passaggio obbligato verso una migliore qualità della vita!".

Ecco quindi che dalla Medicina arriva il riconoscimento, senza ombra di dubbio, dell'importante ruolo che l'attività fisica svolge nel combattere gli effetti negativi dello stress e quindi nel garantire una buona salute.

Ma la tensione muscolare, avvertita come indolenzimento oppure contrattura in alcuni settori del corpo, deve essere scaricata attraverso un esercizio fisico dolce e graduale, per evitare di arrecare danni al nostro corpo già provato dalla tensione accumulata.

Spesso invece, il sentirsi tesi porta a volersi scaricare velocemente, attraverso uno sforzo fisico intenso o violento, provando l'illusoria sensazione di sollievo che di norma è soltanto momentanea. Quindi

ormai è certo: lo sport fa bene! Fa bene al fisico (come prevenzione) e fa bene alla mente (come valvola di scarico).

Praticare uno o più sport dovrebbe essere un'esperienza gioiosa per chiunque, un appuntamento con il benessere a cui non si deve rinunciare!

Attenzione, però, a non eccedere nell'agonismo, la competizione può trasformare un'attività ricreativa e rigenerante in un lavoro faticoso e stressante. Bisogna mantenere un atteggiamento mentale sereno.

Quindi è bene praticare attività fisica quando si è stressati, tutto ciò che mantiene attivi corpo e mente può servire a tollerare meglio lo stress quotidiano, ma adottando una serie di precauzioni. Ecco quindi qualche "Sì" e qualche "No" anti-stress che vengono consigliati dagli esperti: "No" alle pratiche sportive troppo faticose; agli obiettivi troppo difficili da raggiungere; agli allenamenti vissuti come se fossero delle gare; all'atteggiamento mentale di sfida con noi stessi: ricordiamoci che il punto base per combattere lo stress è principalmente a livello mentale, quindi dobbiamo "riconciliarci" con il nostro corpo, ascoltandolo e cercando di percepirne le sensazioni e le emozioni. "Sì", invece, a scegliere possibilmente un'attività fisica all'aria aperta e non inquinata; ad alternare allenamenti solitari con allenamenti in compagnia; a cambiare ogni tanto il percorso e gli esercizi proprio la monotonia spesso risulta noiosa e stressante. Scegliere una pratica sportiva che soddisfi.....

Tutti i pigri e tutti quelli che affermano di non avere tempo da dedicare a se stessi e quindi quelli che non si amano oggi non hanno più scampo! Va loro contro l'attenzione sempre più crescente verso la salute ed il benessere psichico anche da parte delle aziende, determinando un notevole incremento degli investimenti mirati alla creazione di nuove strutture per il "leisure". La domanda di servizi legati al benessere psico-fisico aumenta in maniera esponenziale, e non riguarda più in modo esclusivo segmenti di clientela "ad alto reddito".

Oggi giorno si ha veramente l'imbarazzo della scelta; ci sono tantissime e diversissime attività sportive adatte ad ogni tipo di esigenza. Sempre più nuovi ed aggiornati da poter svolgere al chiuso, all'aria aperta: in acqua, in spiaggia, sulla neve, a casa propria, da soli, in compagnia. Attività sportive provenienti dall'America e dall'Oriente....

E a chi non piace faticare, sudare, chi non ama i ritmi frenetici ecco lo sviluppo di pratiche più rilassanti come lo "Yoga" che prende in considerazione l'uomo nella sua totalità: HATA-YOGA lo Yoga ginnico dell'armonia psico-fisica, della salute e della longevità; KARMA-YOGA lo Yoga del lavoro e della retta azione;

Bhakti-Yoga: lo Yoga dell'amore cosmico; Raya-Yoga: lo Yoga regale, mentale; Tantra-Yoga: lo Yoga dell'accettazione e dell'unione rituale; Kundalini-Yoga: lo Yoga del risveglio dell'energia latente dell'uomo.

E poi c'è la nuova pratica del "Rebirthing". E' un metodo molto semplice e dolce di respirazione in un particolare modo che consiste nel togliere le pause tra inspirazione ed espirazione mantenendo un respiro continuo o circolare. Quello che succede in questo modo è dare il permesso alle nostre memorie sommerse di venire in superficie in un modo molto veloce con la possibilità di chiarirle e scaricarne la carica distruttiva

di sofferenza, rabbia e angoscia, che di solito contengono tutto questo genere di memorie e che influenzano tutta la nostra vita e decisioni senza che noi ce ne rendiamo minimamente conto, producendo malattie malesseri e disturbi vari, fobie di tutti i generi. Il 70% del sistema di disintossicazione del nostro organismo dipende dal respiro, mentre il 30% è suddiviso tra feci, urina e sudore. Il respiro disintossica .

Ma l'uomo è anche ritmo! Vive immerso nel ritmo: l'alternarsi del giorno e della notte, il battito cardiaco, il respiro, ciò che ci circonda è una sinergica sinfonia di pulsazioni...E allora...più ritmo contro lo stress! Impariamo dai popoli africani, un loro antico proverbio dice "Un villaggio senza musica è un non villaggio". E al di là della suggestione tribale, lo spiega anche la Scienza, che negli ultimi anni ha scoperto il misterioso perché di questa fonte di benessere: fa bene al cuore, allo spirito, favorisce l'interazione sociale, e le funzioni mentali.

Incominciamo a farci del bene ascoltando il nostro respiro anche al ritmo che ci è più consono!

Un nuovissimo modo per far ciò è la "Biodanza". Cos'è? Partiamo dall'etimologia, deriva da "Bios" che significa Vita e "Danza" che significa Movimento pieno di significato. Dall'unione di questi due termini nasce "Biodanza" col significato poetico di "Danza della Vita". E' un metodo di espressione e sviluppo delle potenzialità individuali. Fa uso di un insieme di musiche ed esercizi studiati scientificamente per recuperare allegria, vitalità, e gioia di vivere e per prevenire disturbi fisici e psicosomatici. E' una tecnica di crescita personale in risposta alle esigenze dell'uomo moderno e civilizzato che, intrappolato nella tecnologia, è ormai bloccato, in nome delle regole e delle convenzioni sociali, nell'espressione naturale delle emozioni, degli istinti e della propria affettività. Il creatore di questo sistema è Roland Toro che afferma che la Biodanza

aiuta a sciogliere blocchi e rigidità, stress e tensioni.

La musica, il movimento danzato e il calore che scaturisce dall'incontro con altri esseri umani, ribaltano completamente la normale esperienza di realtà a cui siamo abituati. Attraverso specifici esercizi, si passa ad un linguaggio nuovo capace di diminuire le nostre inibizioni e facilitare l'accesso all'emozione, al sentimento

e alla percezione sensibile di sé stessi e degli altri. L'unico linguaggio esistente in queste sessioni di Biodanza

è quello del silenzio e dell'emozione, della musica e del movimento, della carezza e del contatto: gli unici canali realmente capaci di risvegliare dolcemente tutte le funzioni del nostro essere . In questo contesto si genera un particolare stato d'animo, molto salutare e piacevole chiamato: "Vivença" che significa istante vissuto intensamente "qui ed ora". E' stato psicofisico di piena integrazione del soggetto con sé stesso, con gli altri e generato dal contatto con l'ambiente che lo circonda proprio nel momento che sta vivendo. Attraverso

la Vivença si sviluppano le potenzialità inesprese dell'individuo, permettendo di rivelare la parte più intima e profonda di ognuno.....

Ma allora, perché non ci concentriamo sulle nostre emozioni: proviamo ad ascoltarle, comprenderle, interpretarle!

Infatti, è proprio attraverso la conoscenza di noi stessi, in toto, mente e corpo inscindibili, che il cammino verso il raggiungimento del benessere sarà sempre più possibile. Quel benessere che, in una visione

antropologica, considera tutte le sfaccettature dell'esistenza umana: fisiche (corpo), psichiche (emozioni, motivazioni, sentimenti, valori) ed ambientali (relazionale-sociale). Un benessere esistenziale in cui ci si riferisca nel contempo alla salute mentale e ad una maggiore attenzione all'integrità fisica!