



Fare sport è un'ottima maniera per ridurre lo stress.

Se svolto in modo regolare, produce molti benefici sia sul corpo che sulla psiche.

E' stato dimostrato che lo sport, se praticato con regolarità e senza eccessi, può prevenire ed alleviare i sintomi dello stress e dell'ansia.

L'attività fisica, infatti, aiuta a scaricare la tensione accumulata durante il giorno, a sfogare la rabbia ed il nervosismo che si prova.

Lo sport, inoltre, contribuisce a rilassare la tensione muscolare e aiuta a dormire. La sua azione positiva si esercita sulla circolazione sanguigna, sull'attività neuronale e sull'aumento del rilascio di endorfine, le quali sono anche dette "ormoni della felicità" in quanto, da un lato, aiutano a sopportare meglio il dolore e, dall'altro, influiscono positivamente sull'umore.

Per ridurre lo stress, è utile scegliere un'attività fisica che piace e che si può praticare con costanza, uno sport che può essere svolto anche all'aperto ed in compagnia di amici. E' importante adattare l'esercizio fisico alle proprie abitudini quotidiane, e non viverlo come un obbligo e un impegno che va portato a termine per forza. Fare sport deve essere vissuto con piacere, come un momento di svago da dedicare a se stessi.

E' sconsigliabile porsi degli obiettivi troppo difficili e vivere lo sport come una gara, sia con se stessi che con gli altri. Vivere gli allenamenti come delle competizioni non aiuterebbe affatto ad allentare la tensione, ma anzi l'aumenterebbe.

Anche l'ambiente è importante: un luogo familiare e confortevole migliora lo stato d'animo e permette di approcciare all'attività fisica in maniera più serena e distesa. Avere la compagnia giusta in un ambiente che non ci è nuovo aiuta a liberare la mente e a concentrarsi solo sull'attività che si sta svolgendo.

Alcuni sport sono più indicati per ridurre e fronteggiare meglio lo stato di malessere originato dalle pressioni e tensioni che si vivono nel quotidiano.

In particolare, fare nuoto, passando qualche ora in piscina, aiuta a liberare la mente e a combattere forme di stress e ansia legate al ritmo frenetico della vita. L'acqua permette di fare attività sportiva con uno sforzo indiretto, senza sentire il peso della fatica. Il nuoto, quindi, porta l'individuo ad una situazione di calma e serenità, per questo è buona norma recarsi in piscina a mente libera, quando la giornata di lavoro è conclusa e non nei ritagli di tempo libero.

Per scaricare la rabbia e l'aggressività, è particolarmente indicato fare jogging, ovvero la corsa che si fa all'aria aperta con il proprio ritmo di tempo e la propria forza fisica. Fare sport all'aria aperta,



in particolare se immersi nella natura, apporta nell'individuo una buona dose di buonumore e di benessere psico-fisico.

Ma lo sport non è solo quello agonistico che si pratica all'interno di una palestra, sotto la supervisione di un istruttore o guidati da un maestro.

Anche chi non può permettersi i costi di iscrizione ad un centro sportivo, che spesso sono elevati, chi non abita vicino ad una palestra e per raggiungerla deve utilizzare la macchina e cercare parcheggio, fattori che causano ulteriore stress, o chi non ha il tempo di recarvisi, può svolgere un'attività fisica. Infatti la ginnastica da camera, facendo degli esercizi individualmente nella propria stanza, l'utilizzo del tapis roulant o della cyclette in casa, l'utilizzo della bicicletta per muoversi in città al posto della macchina, fare una passeggiata per raggiungere il posto di lavoro rappresentano comunque esercizi fisici che hanno gli stessi effetti benefici sia sul corpo che sulla mente.

Sono state accomunate allo sport le tecniche di rilassamento, in quanto sono riferite ad un particolare stato psicofisico, caratterizzato, da un lato, da una riduzione della tensione e, dall'altro, da sensazioni psichiche come benessere, serenità e tranquillità.

Fondamentale per raggiungere uno stato di rilassatezza è svuotare la mente dai problemi, non pensare né a quello che è successo né a quello che succederà, ma concentrarsi solo sul presente, sul momento che si sta vivendo in cui il proprio fisico si sta distendendo e rilassando.

Prima, ma soprattutto dopo l'allenamento, è importante eseguire un programma di distensione psico-fisica, il cosiddetto stretching.

Il rilassamento muscolare è una tecnica che consiste nel tendere un gruppo muscolare per contrarlo il più possibile, nel mantenere i muscoli in uno stato di tensione per qualche secondo e infine nel ritornare alla condizione di partenza, avendo così una sensazione di rilassatezza.

Esiste una serie di tecniche di rilassamento di varia natura, con lo scopo di favorire il benessere dell'individuo. Eccone alcuni esempi.

La massoterapia comprende i massaggi che aiutano a decontrarre i muscoli. E' utile soprattutto in caso di mal di testa o difficoltà a ruotare il capo per eccessiva stanchezza.

La musicoterapia si basa sul principio che la musica ha una grande influenza sull'equilibrio psicofisico dell'uomo e che il suo ritmo ha effetto sulla pressione sanguigna, la respirazione ed il battito cardiaco.



Il training autogeno richiede di concentrare l'attenzione su alcune parti del corpo con immagini e sensazioni distensive. Così facendo, anche la mente comincia a liberarsi dai pensieri continui e riesce a tenere sotto controllo anche i dolori articolari e muscolari.

Durante la pratica dello yoga, infine, l'ossigenazione del sangue migliora, il battito cardiaco si regolarizza e la pressione sanguigna scende. Con l'apprendimento delle diverse posizioni, si può arrivare a controllare il respiro ed a raggiungere un rilassamento fisico e psichico totale.

Respirare profondamente, gonfiando la pancia e svuotandola facendo uscire l'aria dalla bocca, è un buon metodo, per esempio, per eliminare l'agitazione e quindi rilassarsi.

