

# Psicomotricità



**PLAY THERAPY**  
Athena Drewes usa il gioco per sciogliere le tensioni



**IMMAGINAZIONE**  
Michael White fa leva sulla fantasia come psicoterapeuta

## COSA SAPERE PRIMA DI INIZIARE

- Evitare di esporsi al sole nelle ore più calde
- Non esagerare i primi giorni
- Dare il tempo a muscoli, corpo e mente di abituarsi allo sforzo fisico
- Mangiare molta frutta e verdura restituisce acqua, sali minerali e vitamine perse con la sudorazione e il caldo

## IL BENESSERE DELLA MENTE

Giochi e passatempi hanno effetti antidepressivi poiché

- Stimolano la produzione di endorfine e della serotonina che regola umore, attività e sonno
- Abbassano i livelli ematici di cortisolo, ormone presente negli stati di stress negativo
- Favoriscono il contatto con la natura e l'esposizione a benefici legati a tale rapporto (aria aperta, verde, luce, ecc...)
- Spostano il focus dell'attenzione quotidiana da pensieri negativi a pensieri positivi
- Permettono il recupero di sensazioni positive e di autostima
- Offrono nuove possibilità di relazione e di situazioni di gruppo

## IL GIOCO IN VACANZA

Sono molti i giochi e passatempi che si possono fare in spiaggia per il benessere psico-fisico e per rilassarsi in famiglia.

# Hobby & sport antidoti per l'ansia

*Le attività ricreative stimolano i neuroni*

**Alzando il tono dell'umore i neuroni del cervello producono endorfine e serotonina, abbassano la concentrazione di cortisolo conosciuto anche come l'ormone dello stress.**

quando vengono rieseguite da un adulto hanno lo stesso effetto che avevano da bambini. Questo dato è importante perché dà un significato diverso al **passatempo** che non è più una perdita di tempo ma diventa strumento per gestire e elevare il **tono dell'umore**.

po psicologico. Soprattutto il gioco con i suoi elementi di **simulazione** aiuterebbe il soggetto a sviluppare un **senso creativo** tipico delle persone che hanno la mente libera. Anche la terapia nar-



**33%**

DEGLI ITALIANI

pratica attività fisica (il 28% si definisce vero e proprio sportivo). Quattro italiani su dieci conducono una vita sedentaria (fonte:Istat)

**1.50**

**Massimo Selleri**

**IL RAGIONIER** ha trascorso il pomeriggio giocando a frisbee con gli amici. Sono bastate un paio di ore per cancellare le tensioni di una settimana in ufficio.

Questo dipende dal fatto che la musica, il gusto e il movimento sono stimoli che inducono i neuroni del cervello a liberare in circolo la serotonina e altre molecole chiamate **endorfine**, sostanze che regolano la qualità del riposo, il livello di autostima e l'ottimismo. Gli stessi stimoli abbassano anche la concentrazione di cortisolo presente nel sangue.

Il **cortisolo** è chiamato anche ormone dello stress, perché viene liberato soprattutto in situazioni di pericolo, alza il livello della nostra attenzione. Altri soggetti hanno gli stessi benefici ascoltando un concerto o mangiando un gelato. Le modalità con cui vengono prodotte endorfine dipende da come il soggetto è cresciuto, come ha potuto accertare il pioniere dell'analisi transazionale in Italia, **Michele Novellino**.

**QUANDO IL BAMBINO** inizia a strutturare da solo il proprio tempo, questo all'incirca avviene in età scolare, cerca quelle attività che gli sono più congeniali per non entrare in **conflitto** con l'ambiente che lo circonda. In questa indagine il soggetto può scoprire di trovare più soddisfazione nello stare in cortile con gli altri coetanei, oppure sfogliando un fumetto nella sua stanza mettendosi poi a giocare di fantasia. Dal punto di vista fisiologico queste attività rappresentano un insieme di stimoli, si fissano nella memoria e

## ENDORFINE

**Sostanze che regolano qualità del riposo, livello di autostima e senso di ottimismo**

dell'Università del North Texas ha sfruttato questa capacità del movimento e del gioco in generale di produrre endorfine per costruire la terapia del gioco integrato. Non è l'unica scuola di psicoterapia che utilizza il gioco come strumento per curare i **disturbi psichici** di bambini e adulti, ma gli studi della Drewes e della sua equipe hanno mostrato come il gioco e il movimento diano equilibrio anche ai soggetti che non sono affetti da problematiche di ti-

attività messa a punto da **Michael White**, psicoterapeuta, assegna ai passatempi basati sull'immaginazione un ruolo importante nella ridefinizione della personalità. I giochi fanno sognare, quindi liberano o meno endorfine a seconda che le situazioni costruite con la fantasia siano piacevoli oppure difficili da sopportare.

LITRI DI ACQUA

**Quantità raccomandata, un litro e mezzo d'acqua da bere ogni giorno, specialmente dopo attività fisica**

Temperatura corporea umana, la media è Oscilla tra giorno e notte e per effetto di fattori quali la digestione, il caldo e l'attività

# Tornare un po' bambini per vivere meglio da adulti



**80%**

**DEI RAGGI SOLARI**

Attraversano le fibre di cotone. Filtri solari necessari per evitare spiacevoli scottature

**ANCHE LE ULTIME** ricerche della celebre scuola di psicoterapia di Palo Alto confermano come le attività del **tempo libero** abbiano una importanza fondamentale nell'**equilibrio** della persona. Essi sottolineano come queste possano essere un tratto importante nell'identità del soggetto, tanto che a volte la professione passa in secondo piano rispetto al proprio hobby. Inoltre spesso queste attività servono per essere coinvolti in un gruppo all'interno del quale il soggetto trova soddisfazione per il ruolo che ricopre o per il fatto di ricevere ammirazione e stima dagli altri membri del gruppo. La **vita di gruppo** può essere molto appagante se l'individuo si sente pienamente coinvolto e può aiutare la persona superare momenti difficili. Basti pensare alle tante associazioni che sono nate a sostegno dei parenti di pazienti in stato terminale. Sono diverse le associazioni di persone adulte che si dedicano a passatempi e

passioni coltivate fin dall'infanzia. Quelle più attive sembrano essere quelle di modellismo. Questo è solo un esempio di come le persone mature possano trovare soddisfazione nel ritornare bambini svolgendo una attività che non solo occupi il tempo libero ma dia un senso a tutta l'esistenza. Più comuni sono i circoli dove soprattutto le persone di sesso femminile si ritrovano e lavorano con l'uncinetto o con i ferri della maglia oppure quei luoghi dove ci si ritrova puntualmente per giocare con le carte in particolare a Burraco, un gioco che sta prendendo piede anche in Italia.

**UNA SORPRESA** arriva dai soldati. Se magari è comprensibile che si vogliano collezionare le statuine dei combattenti, esistono associazioni in tutta Italia che organizzano veri e propri tavoli di wargame e giochi di società, divertenti e terapeutici.

**Massimo Selleri**