



Quando il cervello valuta che una situazione possa essere pericolosa per la nostra incolumità psicofisica, mette in atto dei meccanismi di difesa specifici; lo stress è l'insieme di queste risposte. A volte quindi, lo stress può essere inteso anche come una risposta positiva. Quando la tensione da stress si protrae troppo a lungo, gli organi coinvolti vanno incontro ad un lento e progressivo logoramento che, nel tempo, ha ripercussioni importanti sulla nostra salute: le reazioni difensive che il corpo mette in atto sono infatti tutte volte a potenziare la capacità di lotta e di fuga che abbiamo ereditato dai nostri antenati, i quali, per sopravvivere, dovevano poter contare sulla loro forza fisica.

Per noi oggi non è più così: le nostre lotte si svolgono più a livello mentale e psicologico che fisico. Ma la tensione muscolare permane nel nostro organismo procurandoci danni alla salute, se non viene adeguatamente scaricata. Possiamo adottare diverse strategie per alleviare il nostro corpo dalla tensione da stress, ad esempio iniziare a praticare una attività fisica è di grande aiuto. Ma attenzione, se non si è adeguatamente preparati, può diventare causa

di altro stress. Infatti, 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. Anche la nostra mente, comunque, ha bisogno di staccarsi gradualmente dagli impegni stressanti e dalle preoccupazioni della vita quotidiana. In definitiva dobbiamo concederci

del tempo per restare con noi stessi ed ascoltare il nostro corpo. Spesso invece, il sentirsi tesi porta a volersi scaricare velocemente, attraverso uno sforzo fisico talvolta intenso o violento, provando l'illusoria sensazione di sollievo che di norma è soltanto momentanea: in pratica, è come se prendessimo il nostro corpo a pugni per alleviarlo dalla tensione. Quindi è bene praticare attività fisica quando si è stressati, ma adottando una serie di precauzioni.



I sì ed i no anti-stress

- SI** scegliere un'attività fisica all'aria aperta, possibilmente in campagna, nei parchi, in collina; comunque sono da evitare i centri urbani ormai troppo inquinati.
- SI** cerchiamo di alternare allenamenti solitari con allenamenti in compagnia di amici.
- SI** cambiare ogni tanto il percorso e gli esercizi: non solo il nostro corpo, ma anche la nostra mente ha bisogno di cambiare; la monotonia spesso risulta noiosa e stressante.
- SI** scegliamo una pratica sportiva che ci soddisfi e ci piaccia; è noto a tutti che si fa più volentieri e con molta meno fatica ciò che piace.
- SI** seguiamo sempre i consigli degli esperti: fare troppo di testa propria può essere rischioso.
- SI** seguire un programma di distensione psico-fisica prima e dopo le sedute di allenamento.

- NO** alle pratiche sportive troppo faticose soprattutto agli inizi.
- NO** agli obiettivi troppo difficili da raggiungere: non è il caso di porsi delle mete ardue, esponendoci così a inutili sforzi ed a sicure delusioni e frustrazioni; anche questo può essere stressante.
- NO** agli allenamenti vissuti come se fossero delle gare: non è assolutamente il caso, dato che non dobbiamo dimostrare niente a nessuno. Un po' di competizione va bene ma che resti a livelli sereni.
- NO** all'atteggiamento mentale di sfida con noi stessi: ricordiamoci che il punto base per combattere lo stress è principalmente a livello mentale, quindi dobbiamo poterci riconciliare con il nostro corpo, ascoltandolo e cercando di percepirne le sensazioni e le emozioni. In questo sta la nostra reale forza.



Meno stress e più relax in 10 mosse

Questo è un semplice esercizio anti-stress che puoi eseguire comodamente a casa tua, ad esempio al ritorno dal lavoro, oppure in un ritaglio di tempo durante la giornata. Prima di tutto però, alcuni consigli:

- Segui con attenzione ogni passaggio senza sforzarti.
- Considera che ognuno di noi ha un proprio tempo ed un personale ritmo di reazione che va rispettato, visto che...
- Col tempo potrai avvalerti dei consigli specifici di un esperto per seguire un programma individuale di rilassamento.

Dopo questa premessa, ecco i 10 punti su cui basare l'esercizio:

1. Scegli un ambiente ed un abbigliamento comodo. Puoi staccare il telefono se vuoi. Sdraiati sul pavimento o su di un tappeto in posizione che sia comoda per braccia e gambe; i piedi saranno in appoggio plantare con le ginocchia leggermente flesse.
2. Partendo dai piedi, prendi coscienza di tutto il tuo corpo.
3. Inizia con il considerare il tuo tallone sinistro, il suo contatto con il pavimento, il peso di tutto il piede, poi quello del polpaccio e della coscia.
4. Continua ad ascoltare il contatto sul tappeto fino al gluteo sinistro, poi il braccio, che sembra diventare sempre più pesante a contatto con il pavimento.
5. Adesso concentrati sul tuo respiro: inspira attraverso il naso,

gonfiando prima il ventre poi il petto, poi espira lentamente sempre dal naso.

6. Ora ricomincia ripetendo tutto per il lato destro del tuo corpo: tallone, polpaccio e così via.
7. Pensa alla tua schiena: concentrati sulla zona sacrale, sopra i glutei, senti il peso dove appoggia maggiormente. Risali lungo tutta la colonna vertebrale: devi poter sentire il contatto di ogni vertebra con il pavimento. Aiutarti respirando sempre profondamente ma senza esasperare né il ritmo né la profondità degli atti respiratori.
8. Ora puoi pensare anche alla testa: distendi i muscoli del tuo viso pensando di allentare le tensioni che senti nella fronte, negli occhi, nella mascella, e così via.
9. Concentrati di nuovo sul respiro, puoi ora aprire la bocca per espirare ed intonare una semplice aaaaaaaa, per aiutarti così a distendere tutta la muscolatura.
10. Ora che il tuo corpo comincia a rilassarsi, non essere esigente: se senti ancora delle tensioni, non forzarti, poiché non puoi ottenere il rilassamento attraverso uno sforzo.

Ora che il corpo comincia a beneficiare del rilassamento, permetti alla tua mente di distendersi e pensa a qualche cosa di piacevole: immagina un momento felice della tua vita, visualizza qualche bel paesaggio. Non cercare di intorpidirti o pensare di doverti addormentare. Infine comincia a stiracchiarti lentamente come dopo un sonno leggero ma ristoratore.

Con il tempo, ripetendo l'esercizio nei giorni e nelle settimane, potrai diventare sempre più abile