



L'ATTIVITA' MOTORIA
E LE ATTIVITA' OLISTICHE DEL BENESSERE

NELLA VISIONE IGIENISTICA

MARIA GIULIANO

HEALTH SCIENCE UNIVERSITY ANNO ACCADEMICO 2024/2025

settembre 2025

Esistono due idee fondamentali: l'obbedienza necessaria alle leggi naturali, materiali ed immateriali e l'esistenza in noi di una forza vitale conservatrice, medicatrice e riparatrice che aiuta lo spirito a mantenere l'integrità corporale e a condurre le operazioni fisiologiche. Ed è soprattutto nel dominio della patologia che si manifesterà questa verità ippocratica essenziale: "la natura è il medico delle malattie".

Paul Carton

La salute spirituale e corporale è il risultato dei nostri quotidiani atti di vita e non ammette interventi estranei, o trasgressioni che eccedano da un'equilibrata nutrizione e movimento. Il movimento è vita, e nella Natura vediamo che tutti gli esseri animati vivono muovendosi. L'esercizio fisico è uno degli stimolanti della forza vitale, perché mettendo in attività tutte le funzioni del corpo, favorisce il ricambio organico.

Manuel Lezaeta Acharan

Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada per la Salute.

Ippocrate, 460-377 ac

INDICE

PREMESSA

IL CORPO UMANO NELLA VISUALE IGIENISTICA

L'ESERCIZIO FISICO

BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO

INFLUENZE BENEFICHE DELL'EDUCAZIONE FISICA SULL'APPARATO CARDIO-
CIRCOLATORIO

INFLUENZE BENEFICHE DELL'EDUCAZIONE FISICA SULL'APPARATO RESPIRATORIO

INFLUENZE BENEFICHE DELL'EDUCAZIONE FISICA SUL'APPARATO EMUNTORIO;

LE ATTIVITA' DE BENESSERE – PILATES-YOGA SHIATSU
PILATES

YOGA

SHIATSU

CONCLUSIONI

RINGRAZIAMENTI

BIBLIOGRAFIA

PREMESSA

L'igienismo naturale è cultura avanzata, saggia e provata da 3000 anni di storia. Solo nell'Igienistica naturale ci sono le basi per un sistema duraturo di assistenza mentale e fisica in salute e in malattia. Lo scopo dell'Igienistica naturale, come arte e scienza, è accertare ed applicare le leggi della vita perché l'uomo possa vivere sano e felice; continuare a farlo stare bene se è sano, curarlo se è malato. Questo è il primo e più importante uso delle sue risorse. Il sistema Igienistico è semplicemente il soddisfacimento di tutte le necessità primordiali di vita, dei malati e dei sani, nella dovuta proporzione e secondo i bisogni e le capacità dell'organismo vivente, in qualunque circostanza. Se quanto sopra viene rispettato, l'Igienismo concorre a ristabilire la salute. L'Igiene naturale incorpora tutto ciò che di benefico la natura provvede a usarlo in modo intelligente sopperendo alle nostre necessità fisiologiche e biologiche per una salute perfetta. Il principio basilare dell'Igiene naturale è che la buona salute è normale e naturale e che possiamo ottenerla e mantenerla eliminando le cause di malattia e fornendo al corpo i requisiti naturali determinati dallo studio dell'anatomia e fisiologia. L'Igiene naturale rende comprensibili le cause di malattia in modo che esse possano essere evitate e provvede a far capire come poter superare le malattie già esistenti. Essa si basa su un modo di vivere naturale e una nutrizione appropriata per il mantenimento della buona salute. Inoltre, è utile ricorrere a forme di digiuno, al fine di favorire una ridotta attività metabolica per una sana e necessaria "manutenzione". L'esercizio fisico abbinato ad uno stile di vita sano e ispirato ai principi della scuola igienista promuove il mantenimento ed il potenziamento dello stato di salute dell'individuo.

È stato ampiamente dimostrato che lo sport e l'attività fisica in generale fanno bene, sia al corpo che alla mente. Ma vediamo insieme perché!

IL CORPO UMANO NELLA VISUALE IGIENISTICA

Lo sport è quell'attività sana, ricreativa e spontanea, che, senza essere mezzo di vanità e di spettacolo e senza esaurirsi in un'arida conquista di record, assicura, permettendo l'affermazione della propria libertà, il massimo sviluppo umano. L'educazione fisica non è soltanto educazione del fisico, del corpo, ma educazione attraverso il fisico, valorizzazione dell'intera persona per mezzo del corpo. Il termine Igiene è derivato dalla parola greca Hygiea, che sta a significare: ottima forma fisica. La Natural Hygiene è una branca della Biologia che studia la vita e la salute umana, nonché le condizioni adatte a realizzare il benessere. Essa riconosce ed afferma che gli stati di salute e di malattia non sono il risultato gratuito del caso o della fortuna, ma sono il frutto di una scelta culturale, di una conquista giornaliera, di uno sforzo fisico e mentale quotidiano nel pieno rispetto di quelle che sono le nostre esigenze fisiologiche. Pertanto, la Natural Hygiene è alla base di un sistema di vita che aiuta gli individui a vivere in armonia con le necessità fisiologiche, etiche, estetiche, mentali e spirituali

dell'organismo umano, massimizzandone il potenziale, assicurando benessere e piena capacità di ripristino e riequilibrio, attraverso il rafforzamento dei meccanismi interni di autoprotezione. Le malattie, infatti, sono tutte causate da pratiche di vita erranee e difettose, da stili di vita *impropri* che causano enervazione, ovvero, dispendio di energia nervosa da cui parte un processo di auto-intossicazione chiamato "Tossiemia". Tra le abitudini malsane che portano a enervazione e conseguente tossiemia ci sono troppo lavoro, eccessi alimentari, insufficiente esercizio fisico, inadeguato riposo e stress emozionale. Dal momento che la Health Science attribuisce le malattie a ben precisi errori e a determinate scelte di vita, ne consegue che il recupero può avvenire interrompendo tali cause e fornendo al corpo le condizioni favorevoli per la guarigione, attraverso:

- a) una bilanciata dieta vegetariana, applicando le giuste regole digestive per un appropriato e rapido metabolismo;
- b) una accelerata depurazione includente il digiuno;
- c) abbondanza di riposo, relax e sonno;
- d) esposizione solare;
- e) attività fisica e sportiva commisurata alle proprie possibilità e alle proprie condizioni anatomico-fisiologiche. Mantenere il sangue scorrevole e privo di addensamenti lipo-tossici, evitando dispersioni energetiche e moltiplicazioni leucocitiche, ovvero, mettendo assieme le incredibili risorse naturali chiamate molecole del benessere, al fine di massimizzare lo stato psico-fisico e spirituale.

L'ESERCIZIO FISICO

L'esercizio muscolare è una delle attività necessarie per una vita sana e normale. E' una cosa talmente naturale che, se usata bene, apporta notevoli benefici. Così come il riposo è una delle cose essenziali nella vita, anche l'esercizio lo è. Infatti se non ci fosse attività non si sarebbe bisogno di riposare. La vita e la salute hanno bisogno di attività e, generalmente, più una parte è attiva, entro certi limiti, più i tessuti sono forti e sani. Non si conosce un altro metodo più efficace dell'esercizio fisico per alimentare la circolazione. Se una parte del corpo viene sottoposta ad esercizio c'è verso di essa, una maggiore affluenza di sangue ed il flusso della linfa viene allontanato. In altre parole, vengono aumentati l'alimentazione e lo scarto. Quest'ultima, non solo porta alla salute ed al miglioramento qualitativo della parte in questione, ma anche ad un migliore coordinamento. L'esercizio, quindi, se fatto bene, apporta dei vantaggi a tutto il sistema. I vasi del sangue e del cuore vengono rafforzati, la circolazione del sangue e della linfa migliora, la respirazione è più profonda e la capacità dei polmoni è maggiore; aumenta la flessibilità delle articolazioni, c'è più forza e resistenza, più coordinazione ed agilità. Si assume una migliore postura e tutto questo, porta a sentirsi bene. Questi sono i risultati, diretti o indiretti, dell'esercizio fisico. Inoltre, aumenta la capacità di digerire ed assimilare, elasticizza i legamenti accorciati, rompe le aderenze, rilascia i muscoli contratti, allunga i muscoli accorciati e aumenta l'efficienza del sistema nervoso. Allo stesso modo, sviluppa le facoltà mentali. L'attività e l'esercizio sono processi catabolici. Il sonno ed il riposo sono, invece processi anabolici. Per la salute e la forza dell'organismo vivente sono entrambi necessari. Alcuni organismi hanno bisogno di meno attività di altri; alcuni, di più riposo e sonno. Le piante richiedono meno attività dell'uomo. Alcuni uomini hanno bisogno di riposare e di dormire di più di altri. Per mantenere in equilibrio la crescita, bisognerebbe dormire e riposare sufficientemente ogni volta che si desidera. L'esercizio, così come l'alimentazione, non dovrebbe essere portato all'eccesso. Ed è proprio a questo punto che nasce il pericolo per gli atleti. Nello sforzo per vincere, l'organismo viene spinto al massimo, ogni tessuto ed ogni organo del corpo viene sforzato fino al punto di rottura. Dopo che la

gara è finita, lo sportivo o l'atleta eccede in altre cose. La gara è finita, non c'è più bisogno dell'autocontrollo richiesto nel periodo di allenamento. Ora il suo passatempo sono il l'alcool, le donne e le ore piccole. Non sarà solo dell'atleta la colpa dei problemi che seguiranno. Ma comunque, si vuole sottolineare che gli atleti, normalmente muoiono per gli stessi motivi per cui muoiono gli altri uomini/donne, cioè a causa degli eccessi. Eccessi, non solo nell'esercizio fisico, ma anche nel mangiare, nel bere ed altro ancora. L'igienista è interessato all'esercizio fisico, perché questo contribuisce alla salute e alla forza e, nel contempo, alla correzione delle deformità. Quest'ultima è conosciuta con il nome di ginnastica correttiva, ed è una metodologia eccezionale, unita al massaggio terapeutico linfodrenante e alla pratica di Shiatsu, nelle mani di personale altamente qualificato. Non si conoscono metodologie migliori di queste per fare ritornare uno stomaco o un utero "ptosico" rispetto ad una posizione normale. Si sono dimostrate utilissime anche nei casi di fratture. Le lesioni della spina dorsale, anche i piedi piatti ed altre patologie possono essere corrette in questo modo. Qualsiasi sublussazione che può essere corretta con l'adattamento, lo può essere anche con l'esercizio; alcune sublussazioni invece, che non possono essere guarite con particolari manovre, possono rientrare anche grazie a particolari esercizi fisici. Anche queste possono essere corrette meglio ed in modo permanente con l'esercizio senza pericolo di essere danneggiate, come spesso accade con l'adattamento. L'esercizio fisico, oltre che per il rafforzamento dei muscoli, è il miglior metodo naturale di accelerazione della circolazione del sangue e di spinta espulsiva dei rifiuti intasati fuori dal sistema. L'esercizio è altrettanto importante come la dieta. Senza esercizio non possiamo digerire bene i nostri cibi, per quanto essi siano ottimi. La reazione chimica dei muscoli durante l'azione è di carattere acidificante. La causa diretta della fatica risultante dall'esercizio è l'acido lattico, la cui sorgente è il glicogeno immagazzinato nel fegato. Un'eccessiva accumulazione di acido lattico nel sangue è la risultante di un'insufficiente ossigenazione, ovvero, di una inadeguata cattura di ossigeno da parte del sistema, oppure è conseguenza di una dieta sbagliata dove il contenuto di ferro e sodio nel sangue è sotto la norma; l'assorbimento di ossigeno e lo scarico di acido carbonico si sono ridotti; l'acido lattico si è accumulato nei muscoli e li rende rigidi e stanchi. Sempre che gli atleti non siano allenati per quel determinato sport. Se sono allenati, non producono un eccesso di acido lattico. E' per questo, che assume grande importanza la dieta, particolarmente per gli atleti impegnati in duri allenamenti e competizioni sportive. E' basilare, in questi casi, mantenere un alto grado di alcalinità nel sangue, evitando come la peste i cibi acidificanti, tipo carne, pesce, latte, formaggi e uova, cercando il proprio supercarburante in un quotidiano rifornimento di frutta e di foglie verdi. La camminata all'aria aperta ed il nuoto sono classificate tra le migliori forme di esercizio. Inoltre, un riposo ed un sonno adeguati sono assolutamente indispensabili per proteggere l'alcalinità del sangue, perché i rifiuti del corpo vengono eliminati soprattutto durante le ore di riposo e di sonno, e il corpo viene costantemente alcalinizzato durante il sonno.

BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO

L'attività fisica regolare non è solo uno strumento per mantenere il peso corporeo sotto controllo, ma rappresenta un vero e proprio fattore protettivo contro molte patologie croniche, tra cui il cancro e le malattie metaboliche (come diabete di tipo 2, sindrome metabolica, steatosi epatica non alcolica). Al centro di questi benefici c'è il muscolo scheletrico, non più visto solo come un semplice effettore del movimento, ma come un organo endocrino attivo, capace di influenzare profondamente il metabolismo e il sistema immunitario attraverso la produzione di miochine. Quando i muscoli si contraggono durante l'esercizio fisico, rilasciano nel circolo sanguigno molecole bioattive chiamate

miochine, che agiscono, influenzando vari organi. Per esempio l'irisina è una miochina prodotta dal muscolo che agisce sul tessuto adiposo, permettendo la conversione del grasso da bianco a bruno, tipicamente legato all'aumento della termogenesi e del dispendio energetico. Inoltre, l'interluchina 6 rilasciata dai muscoli durante l'esercizio fisico esplica un'azione antinfiammatoria; anche il fattore BDNF, indotto dall'esercizio fisico, oltre a stimolare la neurogenesi, ha effetti benefici sul metabolismo del glucosio. Queste sostanze giocano un ruolo chiave nella modulazione dell'infiammazione sistemica cronica di basso grado, uno dei principali fattori di rischio per cancro e malattie metaboliche. Numerosi studi epidemiologici hanno evidenziato che l'attività fisica regolare riduce significativamente il rischio di sviluppare diversi tipi di cancro, tra cui: Cancro al colon-retto (riduzione del rischio fino al 30%) Cancro al seno (riduzione del rischio del 20-25%) Cancro dell'endometrio, del polmone, e della prostata (in misura variabile). Le vie attraverso cui l'attività fisica esercita un effetto protettivo comprendono la riduzione dei livelli di insulina e IGF-1 (fattori di crescita tumorale), il miglioramento della funzionalità immunitaria, la diminuzione dell'infiammazione sistemica ed il miglioramento della gestione del peso corporeo e della composizione corporea. Inoltre l'attività muscolare è un regolatore chiave dell'omeostasi del glucosio e dei lipidi, infatti attraverso l'esercizio si osservano un aumento della sensibilità insulinica, il miglioramento dell'assorbimento del glucosio da parte del muscolo, la riduzione dei trigliceridi, l'aumento del colesterolo HDL e la riduzione della massa grassa viscerale. Tutto ciò contribuisce alla prevenzione e al trattamento del diabete di tipo 2, della steatosi epatica e della sindrome metabolica. Sono evidenti i numerosi benefici legati all'attività fisica, ma il tipo di attività e la frequenza dovrebbero comunque esser supervisionate da un personal trainer qualificato in modo da evitare effetti negativi sulla salute. L'evidenza scientifica parla chiaro: **svolgere una regolare attività fisica favorisce uno stile di vita sano**, con notevoli benefici sulla salute generale della persona. Ad ogni età, una regolare attività fisica, anche moderata, contribuisce a migliorare la qualità della vita in quanto influisce positivamente sia sullo stato di salute (aiutando a prevenire e ad alleviare molte delle patologie croniche) sia sul grado di soddisfazione personale (contribuendo a sviluppare un elevato senso dell'autostima). L'esercizio fisico, infatti, **riduce la pressione arteriosa, controlla il livello di glicemia, modula positivamente il colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire le malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche, l'artrosi e a ridurre il tessuto adiposo in eccesso**. Inoltre, l'esercizio fisico, **riduce i sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine**. L'esercizio fisico, preferibilmente di tipo aerobico, non deve essere necessariamente intenso: per essere fisicamente attivi sono sufficienti semplici movimenti che fanno parte della vita quotidiana, come il camminare, ballare, andare in bicicletta e fare i lavori domestici. Infatti, l'attività fisica è definita dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) come “qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico”. Anche se l'intensità e le diverse forme di esercizio fisico possono variare tra le singole persone, nel 2010 l'Oms ha pubblicato le “Global recommendations on Physical activity for Health”, in cui definisce i livelli di attività fisica raccomandata per la salute, distinguendo tre gruppi di età:

bambini e ragazzi (5-17 anni): almeno 60 minuti al giorno di attività moderata–vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive. (Per i ragazzi, oltre agli effetti benefici generali sulla salute, l'attività fisica aiuta l'apprendimento, rappresenta una valvola di sfogo alla vivacità tipica della giovane età, stimola la socializzazione e abitua alla gestione dei diversi impegni quotidiani);

adulti (18-64 anni): almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana;

anziani (dai 65 anni in poi): le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni deve fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni. (Per gli anziani, l'evidenza dimostra che svolgere attività sportive aiuta a invecchiare bene, ad aumentare le resistenze dell'organismo, a rallentare l'involutione dell'apparato muscolare, scheletrico e cardiovascolare. Avere uno stile di vita attivo è un'abitudine influenzata da una serie complessa di variabili sociali, economiche, culturali che finiscono per affievolire la consapevolezza dell'importanza di praticare attività fisica

INFLUENZE BENEFICHE DELL'EDUCAZIONE FISICA SULL'APPARATO CARDIO-CIRCOLATORIO

Il sangue del soggetto allenato, oltre a caricarsi di una quantità maggiore di ossigeno, cede, a livello delle cellule muscolari, circa il 50% dell'ossigeno introdotto con la respirazione, in rapporto al 30% del sangue del soggetto sedentario. Con l'allenamento, quindi, è aumentata la capacità respiratoria del sangue che, in questo modo, viene a trasportare una maggiore quantità di O₂. Inoltre, affinché l'ossigeno e le sostanze nutritive possano entrare in più grande quantità e con maggiore rapidità nei muscoli che lavorano, è indispensabile l'aumento della vascolarizzazione, ossia, l'aumento di numerosi vasellini arteriosi, ma anche il loro diametro (vasodilatazione, ipercapillarizzazione), in cui il numero dei capillari aperti al massimo aumenta, che non solo permettono l'arrivo ai muscoli di una quantità maggiore di sangue, ma determinano, anche, un più rapido restauro e una migliore disintossicazione, rimanendo il sangue, a contatto con il tessuto muscolare per un tempo più prolungato. Il cuore, per poter adempiere a questo nuovo tipo di lavoro, è costretto a dilatare le proprie cavità ventricolari per accogliere e mettere in circolo una maggiore quantità di sangue. Il cuore dello sportivo, di conseguenza, essendo aumentate le sue cavità ed essendosi triplicata la forza dei suoi muscoli, è capace, ad ogni sistole, di mettere in circolo una quantità di sangue molto maggiore di quella che può mettere in circolo il cuore di un sedentario; difatti, il cuore del soggetto allenato riesce ad immettere nell'aorta, ad ogni sistole, circa 175-185 cm³ di sangue in rapporto ai 45-55 cm³ del cuore di un sedentario. L'aumento della gittata sistolica (quantità di sangue che entra nell'aorta ad ogni sistole) consente al cuore di diminuire la sua frequenza; mentre nel soggetto sedentario la frequenza cardiaca si aggira intorno alle 70 pulsazioni nell'unità di tempo, nell'atleta può scendere fino a 45 pulsazioni. È infatti dimostrato che un cuore allenato porta molti benefici sulla frequenza cardiaca e sulla circolazione, e non solo: secondo le Linee guida della Società Europea di cardiologia (ESC), l'esercizio fisico regolare e controllato non solo previene le malattie cardiovascolari ma riduce anche la mortalità nelle persone già affette da cardiopatie. Pertanto, l'esercizio fisico regolare rafforza i muscoli ma aiuta anche il cuore. Fare attività fisica, infatti, è una delle principali azioni di prevenzione dalle malattie cardiovascolari, infatti, lo sport consente di abbattere alcuni fattori di rischio e, quindi, di assicurare una corretta frequenza cardiaca, corretti valori pressori. In particolare, permette di ridurre la pressione arteriosa, di migliorare il flusso sanguigno, di abbassare i livelli di colesterolo e trigliceridi, di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, ictus e diabete mellito di tipo 2, di mantenere un idoneo peso corporeo, ridurre lo stress e migliorare l'umore; tutti fattori di rischio importanti per il cuore. È importante non esagerare e assecondare la nostra condizione fisica di partenza, modificando con gradualità il nostro stile di vita, la nostra struttura muscolare e quindi il

nostro allenamento. Bisogna evitare di fare più di quanto il nostro fisico ci permette. Si consiglia di effettuare almeno 150 minuti a settimana di esercizio di intensità moderata o 75 minuti a settimana se vigoroso. Un graduale aumento dell'esercizio aerobico a 300 minuti a settimana (correre, andare in bici, nuotare) o 150 minuti a settimana (corsa veloce, scatti, salti, sollevamento pesi) incrementa la protezione cardiovascolare e i benefici psico-fisici. Molti fattori di rischio cardiaco possono essere modificati variando le condizioni di alimentazione e le abitudini di vita e inserendo i soggetti in un programma di attività motoria. Questo intervento a largo raggio migliora la condizione di salute.

INFLUENZE BENEFICHE DELL'EDUCAZIONE FISICA SULL'APPARATO RESPIRATORIO

Nei soggetti che svolgono attività fisica, aumentando l'elasticità costale e migliorando la funzionalità del diaframma a causa di uno sviluppo dei muscoli addominali, i polmoni si espandono totalmente, assorbendo una quantità maggiore di ossigeno. L'allenamento, oltre ad ispessire il muscolo diaframma, modifica anche la struttura anatomica del polmone; infatti, nel polmone da sport si ha un aumento delle fibre elastiche, si formano nuovi alveoli e si ispessiscono i setti alveolari.

INFLUENZE BENEFICHE DELL'EDUCAZIONE FISICA SULL'APPARATO EMUNTORIO

L'allenamento comporta una diminuzione di lavoro da parte del rene. Questo è dovuto, in parte, alla sudorazione, per mezzo della quale si vengono ad espellere molte sostanze tossiche, e in parte alla vaso-costrizione delle arterie splanchniche, causata dalla ipercapillarizzazione muscolare. Durante l'attività fisica, il soggetto allenato, opera un lavaggio completo del suo organismo, depurandolo e disintossicandolo da tutte quelle scorie che, viceversa, vanno ad accumularsi nel soggetto sedentario. Con la sudorazione, oltre ad eliminare i prodotti terminali del metabolismo, si viene a ristabilire l'equilibrio idrico-salino dei tessuti; difatti, i soggetti sedentari, più che all'eccesso di grasso devono la loro flacidità, al mancato trofismo muscolare responsabile di un ristagno di liquidi tossici del tessuto interstiziale. Le incrostazioni, le impurezze ed i prodotti terminali del metabolismo, vengono eliminati solo se si aumenta la temperatura interna; niente, infatti, più dell'attività fisica può, attraverso l'aumentato ritmo delle combustioni interne, permettere un migliore e totale svenamento del nostro organismo. Difatti, man mano che l'atleta raggiunge il suo stato di buona condizione, la sudorazione tende a ridursi; questa diminuzione è dovuta al minor numero di muscoli che entrano in azione (i movimenti sono diventati automatici), alla minore produzione di acido lattico e, infine, alla minore quantità di acqua, eliminata in gran parte, durante l'allenamento. Al contrario, nel soggetto sedentario i prodotti terminali del metabolismo non vengono rapidamente e completamente eliminati all'esterno; solo con la sudorazione da lavoro muscolare il soggetto elimina una infinita gamma di sostanze tossiche, contribuendo ad una maggiore disintossicazione dei nostri tessuti, che diventano asciutti, elastici ed in perfetto equilibrio idrico.

Esistono svariate attività fisiche, ma quelle che, attualmente pratico e reputo fondamentali, a prescindere dal quotidiano allenamento funzionale di tonificazione muscolare con elastici e manubri, sono le attività del benessere: il Pilates e lo Yoga.

LE ATTIVITA' DEL BENESSERE – PILATES –YOGA – SHIATSU

PILATES

Se c'è una cosa che rende unico il Pilates, è la sua capacità di creare un equilibrio perfetto tra la forza e la flessibilità. Per questo il Pilates è una disciplina straordinaria per costruire un corpo tonico e resistente.

Ma in che modo aiuta a migliorare la flessibilità?

Molti movimenti del Pilates sono progettati per estendere i muscoli al loro massimo, aiutando a liberare tensioni. Questo allungamento costante e controllato migliora l'elasticità di tutto il corpo. Dal momento che i movimenti sono sempre fluidi e controllati e mai rapidi e bruschi, questo migliora la possibilità di migliorare l'escursione articolare, rendendo il corpo più flessibile e agile.

E in che modo aiuta a migliorare la forza?

Nel Pilates, la forza si crea in due modi principali: attraverso l'uso del peso del corpo e, nei metodi di pilates con attrezzi, attraverso l'uso di molle e altro. Entrambe le forme sono eccellenti per sviluppare la forza muscolare e la resistenza. Sul materassino, alcuni esercizi di pilates sono sicuramente un allenamento di resistenza in quanto comportano il sollevamento del peso corporeo. Anche semplici possono concorrere a sviluppare la forza e anche la resistenza se utilizziamo, durante l'esecuzione, pesetti o bande di resistenza. Naturalmente, il Pilates punta a una forza "funzionale", quindi l'obiettivo è quello di sviluppare forza e resistenza, che aiutino a svolgere le attività quotidiane con maggiore facilità e meno fatica. Infine, è importante sottolineare che l'allenamento di resistenza non riguarda solo la forza muscolare, ma migliora anche la salute delle ossa, il metabolismo e l'equilibrio: tutti questi benefici si possono ottenere praticando regolarmente Pilates. Che tu stia cercando di aumentare la tua forza, migliorare la tua flessibilità o semplicemente prenderti cura del tuo corpo in modo più consapevole, il Pilates offre tutti questi benefici e molti altri in un unico allenamento. Con una pratica costante, noterai come il tuo corpo diventa più tonico, elastico e coordinato, e questo si rifletterà in ogni aspetto della tua vita quotidiana.

Perché è importante avere un core forte?

Il core è il centro nevralgico del nostro corpo, il fulcro da cui parte la maggior parte dei movimenti. Spesso definito *powerhouse*, è la zona di forza, stabilità e controllo che ci permette di muoverci con equilibrio. Senza che ce ne accorgiamo, il core è attivo in ogni gesto quotidiano: quando camminiamo, corriamo, solleviamo pesi o semplicemente cerchiamo di mantenere la postura corretta. È il pilastro del nostro equilibrio e della nostra resistenza. Uno degli effetti più evidenti quando si inizia a praticare Pilates è proprio il rafforzamento di questa parte del corpo.

Questo risultato si manifesta nel corpo con la linea della vita più definita, pancia piatta e libera dalle tanto temute "maniglie dell'amore", ma sai che un core forte può donare importanti benefici per la salute che vanno oltre l'aspetto del corpo, come:

✓ Aiuta a prevenire gli infortuni. Costruire un core forte significa stabilizzare tutto il corpo, riducendo il rischio di cadute, stiramenti muscolari e lesioni. Un addome ben allenato aiuta anche a proteggere gli organi interni, fungendo da scudo naturale per il nostro corpo.

✓ Diminuisce il mal di schiena. Se passi molte ore seduto/a con una postura scorretta, è probabile che tu soffra di dolori alla schiena. Il core è l'ancora della colonna vertebrale: se è debole, i muscoli della schiena sono costretti a fare un lavoro extra, causando tensioni e dolori. Rafforzarlo significa migliorare la postura e ridurre il rischio di fastidi e infiammazioni.

✓ Migliora l'equilibrio e la coordinazione. Un core stabile permette di avere maggior controllo del proprio corpo nello spazio, migliorando sia la coordinazione che la capacità di reazione nei movimenti quotidiani e sportivi.

✓ Stimola il sistema nervoso e riduce lo stress. Gli esercizi che coinvolgono il core attivano aree cerebrali legate alla coordinazione, all'equilibrio e alla consapevolezza corporea. Ma non solo: mantenere questa zona in salute aiuta anche a ridurre l'accumulo di tensione e stress, favorendo il rilassamento.

✓ Migliora la respirazione e la digestione. Un core ben allenato favorisce una respirazione più profonda e consapevole, riducendo tensioni diaframmatiche e migliorando l'ossigenazione del corpo. Inoltre, aiuta a stimolare la digestione, migliorando il funzionamento degli organi interni. Allenare il core non significa solo ottenere un ventre piatto, ma prendersi cura della propria salute a 360°. Il Pilates è per tutti. Molto spesso, quando si parla di Pilates, ci si trova a dover sfatare l'idea che sia riservato a un particolare gruppo di persone, per esempio a coloro che sono già incredibilmente flessibili o atleti in forma smagliante.

Ma la realtà è diversa!

Il Pilates è un metodo che può essere praticato da chiunque, a prescindere dall'età, dal livello e dalle condizioni fisiche. Ecco perché:

Adattabilità

Non importa se sei un principiante o un atleta esperto, ci saranno sempre esercizi che si adattano alle tue esigenze: ogni esercizio, infatti, può essere modificato, diventando più facile o più difficile, a seconda del tuo livello di forma fisica. In questo modo i progressi possono essere fatti lentamente e con sicurezza, evitando infortuni e stress.

Prevenzione e riabilitazione. Gli esercizi di questa disciplina, grazie alla loro focalizzazione sulla stabilizzazione del core e sulla flessibilità, sono particolarmente utili per rafforzare i muscoli, migliorare la postura e l'equilibrio. Questi sono tutti elementi fondamentali per prevenire infortuni e favorire un recupero più veloce e sicuro dopo un trauma.

Benessere mentale. Il Pilates non è solo un allenamento fisico, è un metodo che promuove una straordinaria connessione mente-corpo. La pratica regolare del Pilates incoraggia la concentrazione, l'attenzione al respiro e la consapevolezza del proprio corpo. Tutto ciò aiuta non solo a migliorare la condizione fisica, ma anche a ridurre lo stress, ad aumentare la concentrazione e a favorire un senso generale di benessere.

Accessibilità e semplicità. Non è necessario disporre di attrezzature costose o di molto spazio, basta un tappetino e la tua determinazione. Insomma, il Pilates è davvero per tutti: giovani e meno giovani, atleti e non, uomini e donne, persone in forma e chi è alla ricerca di un modo per iniziare un percorso di benessere. Il movimento non è solo esercizio fisico. È un atto di liberazione, di trasformazione. Attraverso il Pilates impariamo a muoverci con consapevolezza, a liberarci dalle tensioni e a creare spazio per il cambiamento, *dentro e fuori di noi*. È proprio questo il cuore del Pilates. Non è solo allenamento, ma un viaggio di trasformazione che coinvolge corpo e mente. Essere consapevoli del proprio corpo e delle proprie emozioni durante l'attività fisica permette di ottenere migliori risultati e di vivere l'allenamento in modo più equilibrato.

YOGA

Come molti altri, cinque anni fa, mi sono avvicinata allo Yoga nella speranza di alleviare lo stress e l'ansia in un periodo difficile, con l'ulteriore vantaggio di mantenermi in forma. Non mi aspettavo che lo Yoga mi trasformasse in un modo così ineffabile, quasi magico. Una nuova ricerca dimostra che lo Yoga altera, in meglio, il modo in cui funziona il nostro cervello. A causa della neuroplasticità del cervello, questi cambiamenti dimostrano le potenzialità dello Yoga nell'affiancare le cure della salute. Lo Yoga ci fornisce gli strumenti per liberarci dai pensieri e dai modelli emotivi che non ci servono più. Le pratiche somatiche, ovvero, le pratiche di movimento che enfatizzano la percezione, le asana dello Yoga, sono utili per aiutare le persone ad elaborare i traumi senza riattivarli grazie alla rimozione della tensione psico-fisica. E' stato dimostrato, che otto settimane di meditazione consapevole possono aiutare a ridurre le attività cerebrali legate alla paura. Le asana e la meditazione Yoga riducono, infatti, il volume dell'amigdala, sul lato destro del cervello, un organo, la cui attività è legata alla presenza di emozioni negative e alla paura. Questo sembra funzionare, soprattutto per il fatto che i partecipanti si rendono consapevoli delle sensazioni e delle emozioni, invece di trattenerle dentro di sé. Le asana rilassanti e le altre pratiche Yoga, come la Meditazione e il Pranayama, possono aiutare a regolare la reazione al dolore. Il dolore cronico causa il deterioramento della materia grigia. Ma queste aree degradate del cervello si possono ripristinare durante la meditazione, attraverso l'aumento delle connessioni neurali. Lo Yoga ha un profondo potenziale terapeutico, perché agisce su ciò che i ricercatori chiamano un modello bio-psico-socio-spirituale, mostrando la possibilità di alleviare vari tipi di affezione come il dolore cronico, i traumi e l'ansia. Il nucleo della terapia Yoga è che ogni aspetto del sé interagisce con gli altri. Mentre la maggior parte dei sistemi di cura opera a livello di *patogenesi*, un modello, come quello italiano, di assistenza sanitaria, è basato sui sintomi e non sulla causa della malattia. Lo Yoga funziona a livello di *salutogenesi* un modello basato sulla salute. Invece di concentrarsi sulla malattia da curare o sul problema da risolvere, la salutogenesi mira a donare benessere. I cambiamenti di stile di vita e di mentalità proposti dallo Yoga possono aiutare i pazienti a superare un problema patologico, promuovendo la prosperità.

FLESSIBILITA

Molto spesso si sente parlare dello Yoga come di una disciplina che calma la mente e che dona numerosi benefici. Uno tra questi è senza dubbio la maggiore flessibilità che il nostro corpo riesce a sviluppare. La flessibilità è una dote innata dei bambini. Crescendo, però, diminuisce molto se non viene allenata. Eppure è molto importante continuare a mantenere il nostro corpo elastico e flessibile. Un corpo flessibile soffre meno di dolori muscolari e scheletrici e gode di una buona postura. La flessibilità, inoltre, aiuta a svolgere con più semplicità tantissime azioni quotidiane, dal salire le scale, al chinarsi per raccogliere qualcosa. Proprio lo yoga può aiutarci tantissimo a mantenere e migliorare la nostra flessibilità. Ma c'è una premessa che voglio fare: al contrario del pensiero comune, non si pratica Yoga perché si è flessibili, ma si diventa flessibili praticando Yoga!

Bisogna ascoltare il nostro corpo e non forzare mai le posizioni: in ogni asana, cercare di rimanere nel proprio limite senza forzare la posizione e respirando regolarmente. Quello che dico sempre è di non lottare contro la posizione ma di accoglierla. Piano piano ci si accorgerà che il proprio limite si spingerà naturalmente un po' più avanti, fino a raggiungere la posizione finale senza difficoltà. Cercare di dare sempre il giusto tempo al proprio corpo. Infine, la flessibilità, proprio nello yoga, non riguarda solo il corpo, ma anche la mente, il modo in cui viviamo e ci adattiamo alle sfide quotidiane.

YOGA PER SCIogliere LE TENSIONI

Spesso pensiamo che il dolore cronico e le tensioni muscolari siano una parte inevitabile della nostra vita. Ore davanti al computer, cattive posture, stress accumulato...

Il corpo ci parla attraverso contratture, rigidità, dolori persistenti. E' come se conservasse ogni momento di stress, ogni emozione non espressa, ogni pensiero che non riesce a fluire.

La buona notizia è che c'è una via per sciogliere queste tensioni e ristabilire un contatto profondo con il corpo: lo Yoga.

Perché lo Yoga è così efficace?

1.Scioglie le tensioni muscolari

Le posizioni (asana) allungano e rafforzano il corpo, migliorando mobilità e circolazione. Spesso i dolori cronici derivano da muscoli contratti o posture scorrette. Praticando con costanza, sentirai le tensioni sciogliersi completamente.

2.Porta consapevolezza al corpo

Imparare ad ascoltarti è la chiave per capire dove e come trattiene lo stress. Imparare a "sentire" dove il corpo è teso ti permette di rilasciarlo gradualmente, e così ogni movimento e ogni respiro aiutano a creare spazio.

3.Rilassa il sistema nervoso

Stress e tensione vanno di pari passo. Il respiro consapevole (pranayama), calma il sistema nervoso, abbassa i livelli di cortisolo e favorisce un rilassamento profondo. Quando la mente si calma, anche il corpo inizia a lasciar andare.

4. Aumenta l'energia

Il dolore può “rubarti” energia, rendendo ogni movimento pesante. Con una pratica regolare, lo yoga scioglie i blocchi, ristabilendo il flusso di energia vitale nel corpo e nella mente.

Se soffri di tensioni o dolori cronici, regalati qualche minuto al giorno per riconnetterti al tuo corpo!

Lo Yoga è un antidoto all'ansia

Chiunque abbia provato in modo ricorrente lo stato di ansia dovrebbe sapere bene che durante questi momenti è difficile concentrarsi. La mente è spesso invasa da pensieri ossessivi, di solito frammentati, che disturbano e preoccupano, rendendo molto difficile l'apprendimento e il tentativo di dirigere l'attenzione su un compito, un'azione, un'intenzione.

Uno dei motivi per cui la maggior parte delle persone iniziano a praticare Yoga è spesso legato alla necessità di trovare qualcosa che riduca o elimini l'ansia, perché uno dei benefici dello Yoga è infatti proprio quello di **trovare armonia ed equilibrio**.

La pratica costante dello Yoga, infatti, favorisce il **rilassamento del corpo e della mente**, sviluppando così le difese contro ogni emozione limitante.

Lo Yoga si basa su una preziosa consapevolezza: la mente e il corpo non sono due entità separate ma connesse e proprio per questo riunisce in sé strumenti per ogni aspetto che ci caratterizza aiutando a raggiungere equilibrio tra corpo e mente e a gestire meglio anche l'ansia.

Scendiamo nel dettaglio.

Nella pratica siamo consapevoli di questa connessione tra corpo e mente: lo facciamo attraverso la meditazione, attraverso il movimento con le asana e con le tecniche di respirazione.

Tutto questo ha un effetto incredibilmente benefico non solo sul corpo e sulla mente ma nella vita in generale permettendoci di accettare più facilmente determinati eventi e a occuparci di noi stessi con maggiore attenzione. Nello specifico, la pratica regolare dello yoga permette al nostro cervello di rilasciare la serotonina che ci regala quella piacevole sensazione di benessere. Allo stesso tempo, la pratica riduce la produzione di ormoni dello stress come l'adrenalina e il cortisolo: questo porta ad uno stato di rilassamento, mentre tensione, paura e panico vengono fortemente alleviati. Ma ora vediamo insieme più nello specifico ogni singolo strumento che lo yoga ci mette a disposizione per combattere questa sensazione di ansia.

Il movimento attraverso le asana

L'ansia può nascondersi nel corpo sotto forma di rigidità e dolore e di questo possiamo accorgercene durante tutte le nostre attività quotidiane, anche mentre pratichiamo sul tappetino.

La pratica viene in nostro soccorso perché ci permette di lasciar andare l'ansia purificando e liberando il corpo dalle tossine, considerate tra le principali cause di stress e ansia.

Il respiro consapevole attraverso i pranayama

Una respirazione parziale, breve, che coinvolge solo una piccola porzione dei polmoni, contribuisce a un aumento dell'ansia. Osserva quanto sono profonde la tua ispirazione ed espirazione...

Hai il respiro corto? E il suo ritmo com'è?

Le tecniche di respirazione proposte nello Yoga aiutano ad abbassare la pressione sanguigna e a regolarizzare il battito cardiaco, funzioni che tendono ad alterarsi quando si è in uno stato d'ansia.

Inoltre, respirando consapevolmente, il cervello riceve più ossigeno e questo attiva il sistema nervoso parasimpatico, proprio quella parte del sistema neurovegetativo.

La meditazione per rilassare la mente

La mente è sempre occupata in mille pensieri contemporaneamente, che possono essere necessari o no, piacevoli e spiacevoli. Qualunque sia la qualità di questi pensieri, essi influenzano le percezioni e i comportamenti.

Diventare consapevoli dei propri pensieri è possibile tramite la meditazione, una tecnica eccellente per rilassare la mente affollata e dare calma e pace.

Lo Yoga nidra per rilassarsi

Lo Yoga nidra è qualitativamente diverso dal rilassamento, serve a focalizzare la mente per raggiungere un alto livello di coscienza e aumentare il benessere. È un 'sonno' durante il quale i fardelli interiori vengono scaricati, lasciando spazio ad uno stato di grande consapevolezza e calma.

Praticare quotidianamente è molto importante non solo per le persone che soffrono di disturbi d'ansia, ma per migliorare la salute generale e la qualità della vita.

Nella frenesia e nella distrazione in cui siamo immersi, tendiamo spesso a trascurare come ci sentiamo tanto che, a volte, non sappiamo neppure di vivere con l'ansia.

Lo Yoga aiuta ad esplorarsi profondamente e ha sicuramente il vantaggio speciale che si può praticare ovunque e quando si vuole. Ma a volte da solo non basta, e spesso possiamo portare i suoi benefici al massimo se abbiniamo la pratica ad altri percorsi validi, guidati da esperti che si occupano di questi. Tutti i meditatori concordano su che: una pratica meditativa quotidiana porta grandi benefici per la mente e per il corpo.

A confermarlo sono anche i numerosissimi studi scientifici che dimostrano che la meditazione può trasformare il nostro cervello, portandolo ad uno stato di pace profonda e non solo.

Ma prima di vedere più nello specifico quali sono i benefici, vediamo cos'è la meditazione.

La meditazione è uno strumento potente attraverso cui possiamo osservare e comprendere i meccanismi della mente, sviluppando una consapevolezza più profonda di noi stessi, di ciò che ci circonda e di come interagiamo con la vita.

Questa consapevolezza si traduce in benefici tangibili che toccano ogni aspetto della nostra quotidianità, come:

Riduce i livelli di stress

Rafforza la salute mentale

Allevia i dolori cronici

Migliora la qualità del sonno

Potenzia la memoria e la concentrazione

Dona serenità e lucidità

Accresce la consapevolezza di sé e delle proprie radici

La meditazione dona serenità. Accresce la consapevolezza di sé e delle proprie radici. La meditazione è una porta d'accesso al nostro essere più profondo, un ritorno alle nostre radici e alla parte più autentica di noi.

I benefici derivanti dal praticare yoga.

Con la pratica, con ogni respiro e in ogni asana ci riconnettiamo con il corpo e la mente, imparando che il presente è il luogo in cui avviene la vera trasformazione di cui abbiamo bisogno. Così, troviamo un momento per noi stessi, lontano dal caos della vita quotidiana e torniamo a sentire l'energia che cresce, la serenità che cancella lo stress.

SHIATSU

Negli ultimi anni, ho potuto constatare quanto la medicina “ufficiale” abbia separato sempre più nettamente la malattia dalla persona ammalata. La medicina si è sempre più “specializzata” e “settorializzata”, cercando di scomporre in parti sempre più piccole l'essere umano per cercare di studiarlo meglio, tralasciando spesso due aspetti importantissimi e fondamentali che caratterizzano gli uomini: lo spirito e la mente. Da qualche anno allora, ho iniziato ad approfondire le mie conoscenze leggendo e documentandomi sulle varie filosofie che considerano l'essere umano nella sua totalità e non semplicemente un corpo che deve essere “aggiustato”, prendendo questo termine in prestito dal grande Tiziano Terzani. La scelta di iniziare a frequentare il corso per operatore Shiatsu fu perciò la scelta naturale per continuare una ricerca che mi portasse a prendermi cura delle persone in maniera totale e considerandole nella loro interezza. Perché lo Shiatsu non è un “massaggio” e basta. E' molto di più. Con lo Shiatsu, oltre al corpo e alle sue sensazioni, vi è il coinvolgimento mentale di chi esegue il trattamento e di chi lo riceve. Una sorta di empatia che coinvolge entrambi gli attori. E' un percorso di vita, anche di analisi interiore, che mi ha condotto a scoprire aspetti interessantissimi del pensiero e della cultura orientale. Un corso sicuramente impegnativo e intenso, ma che ho frequentato con grande entusiasmo cercando di carpire gli aspetti che caratterizzano lo Shiatsu e che lo contraddistinguono da tutte le altre tecniche di manipolazione. Lo Shiatsu, agendo sul sistema nervoso della persona e attivando di conseguenza il “rilassamento”, può essere d'aiuto nel prevenire l'insorgenza di alcuni disturbi molto frequenti in una percentuale elevata della popolazione, o essere un ottimo coadiuvante aiutando l'organismo a rispondere meglio alle terapie tradizionali.

Lo Shiatsu è una disciplina con una storia relativamente recente, ma che fonda le sue radici nella Medicina Tradizionale Cinese, la quale invece possiede una storia millenaria. Si è sviluppato in Giappone in questo secolo come evoluzione di due tecniche manipolatorie: l'Anma, uno stile di massaggio importato dalla Cina che veniva praticato solo dalle persone non vedenti, e il massaggio classico occidentale di cui si trovano tracce anche nell'antico Egitto e nella Grecia antica. Come accennato nell'introduzione, spesso lo Shiatsu viene inteso come un massaggio "rilassante", o un qualcosa che è in grado di risolvere alcuni disturbi come il mal di schiena. Ma lo Shiatsu non è questo, o, meglio, non è solo questo. Perché è vero che può alleviare il mal di schiena o il mal di testa, ma agendo a vari livelli e, soprattutto, considerando la persona nella sua totalità ha effetti positivi sul corpo, sulla mente e sullo spirito. Anche per questo motivo non parliamo di "massaggio" Shiatsu ma di "trattamento" Shiatsu, in quanto chi opera lavora a livello "energetico" e non solo fisico.

Lo Shiatsu è la madre che abbraccia il suo bambino". Questa storica frase è forse quella che, a mio parere, descrive perfettamente il concetto dello Shiatsu. Perché, come fa la madre col proprio piccolo bisognoso di attenzioni, così l'operatore (in giapponese "Tori ") si prende cura del proprio ricevente (in giapponese "Uke ") riservandogli tempo e facendolo sentire "accudito", compreso e anche un po' coccolato.

In Occidente ci siamo, ormai, abituati alla terapia medicamentosa tanto da aver dimenticato l'importanza e la necessità di rafforzare i poteri di difesa del nostro organismo. Senza questa capacità il nostro organismo non si risanerebbe. Purtroppo la medicina moderna non riconosce i fenomeni che non si possono spiegare con la logica scientifica per cui questa verità viene ignorata. In Oriente non si cerca una malattia specifica, ma ci si sforza di diagnosticare il fenomeno "assenza di salute" che ricorre nel singolo individuo. Si considera l'organismo di ogni singolo paziente diverso da quello di tutti gli altri e si tiene conto della sua costituzione. Si cerca di scoprire soprattutto e anzitutto perché la malattia si è sviluppata. Considero lo Shiatsu uno dei migliori metodi non solo di cura ma anche di prevenzione di malattie. Per noi operatori igienisti è importante tenere presente che la pratica dello Shiatsu e l'adozione di un regime equilibrato nella vita quotidiana, ci mantengono in salute. La dieta è la fonte primaria della buona salute perché è il nutrimento che alimenta la vita. Per conservarsi sani è fondamentale conoscere le caratteristiche di una dieta equilibrata e non dimenticare che la realtà dimostra che siamo costruiti a regola d'arte, con un corpo progettato per stare bene e durare a lungo, a condizione di rispettare alcune regole fondamentali in termini di comportamento e scelte alimentari. In definitiva la salute è il risultato di quello che si fa. Le scelte igieniste, come alimentarsi di cibi naturali-integrali-innocenti, mantenersi fisicamente e spiritualmente attivi, assicurarsi riposo e sonno, circondarsi di un ambiente pulito e sicuro rappresentano veri elisir di salute. Ma perché l'organismo possa trarre beneficio da una dieta bilanciata è importante che il cibo venga assunto in condizioni di tranquillità. Il rilassamento permette una buona digestione. Il modo in cui mangiamo e digeriamo è influenzato in forte misura dall'ambiente sociale in cui viviamo. Quindi la nostra salute dipende in gran parte dai rapporti umani che intratteniamo o li riflette. I rapporti umani fondamentali sono "epidermici", da pelle a pelle. Nel nostro ambiente stressante questi rapporti sono continuamente minacciati e buona parte della tensione è sopportata dal sistema cutaneo- evento che favorisce l'insorgenza di alterazioni cutanee, che a loro volta possono compromettere il funzionamento degli organi interni. I trattamenti Shiatsu permettono di diagnosticare sia le alterazioni fisiche che le anomalie nei rapporti sociali. La Shiatsuterapia è una forma di manipolazione che si esercita con i pollici, le altre dita e le palme delle mani senza l'ausilio di strumenti meccanici o d'altro genere.

Consiste nella pressione sulla cute intesa a correggere le disfunzioni interne, a migliorare e conservare lo stato di salute o a trattare malattie specifiche: ipertensione, insonnia, nevralgie, dolori reumatici, disturbi gastrici e intestinali, enuresi notturna e molte altre. Esso elimina, anche in breve tempo, l'affaticamento ed il senso di rigidità alle spalle che derivano dall'aver trascorso lunghe ore al volante di un'automobile o al computer.

LO ZEN SHIATSU

Lo Zen Shiatsu è il metodo sviluppato dal maestro S. Masunaga e si differenzia dagli altri tipi di shiatsu poiché associa, al trattamento con la pressione lungo i meridiani, anche l'approccio psicologico collegando il tipo di energia percepito in un meridiano, alla sintomatologia che presenta il ricevente in quel momento. Il maestro Masunaga è stato il primo studioso a trovare una relazione tra la mente, il corpo e lo spirito di una persona e, collegando questo alla rete dei meridiani ha esteso anche il loro percorso tradizionale. In effetti, gli altri modelli di Shiatsu prevedono il trattamento lungo dodici meridiani principali con un determinato percorso attraverso gli arti superiori, inferiori, la schiena, il torace, l'addome (Hara in giapponese). Masunaga invece estese queste vie "allungandone" il percorso per percepire meglio il tipo di energia e migliorare quindi la qualità del trattamento, introducendo anche gli "stiramenti" degli arti e dei muscoli su cui scorrono i meridiani per evidenziare meglio il percorso e per migliorare il trattamento. Masunaga, altresì, introdusse il principio dell'uso delle due mani dell'operatore in modo "indipendente" ma comunque sempre in collegamento tra loro, quasi a comunicare, in modo che la mano destra sappia sempre cosa sta facendo la mano sinistra e viceversa. Inoltre, introdusse anche le cosiddette "zone di valutazione" sulla schiena e sull'addome (Hara), punti dove è possibile percepire, da parte dell'operatore, eventuali squilibri energetici nei vari meridiani. Altri concetti legati alla Medicina Tradizionale Cinese (MTC) a cui il maestro Masunaga collegò il suo stile di Shiatsu, sono quelli della teoria dello "Yin e dello Yang", la teoria dei "cinque elementi o cinque fasi di trasformazione", la teoria del "vuoto e pieno" (detto "Kyo e Jitsu"), il concetto delle "cinque sostanze fondamentali" e quello delle "sei energie". Tutti questi concetti, opportunamente messi in relazione tra loro, permettono all'operatore di giungere a quella che viene definita "Valutazione Energetica", ovvero di cercare di capire la natura, il livello e spesso la causa dello squilibrio e come questo abbia potuto manifestarsi. Come entrano in relazione tutte queste cose? Vediamo di spiegarlo specificando ogni concetto e ogni teoria e collegando infine il tutto al sistema dei meridiani. Lo stile Zen Shiatsu perciò, prende in considerazione tutti gli aspetti della persona, valutando diversi elementi e cercando di individuare dove si cela lo squilibrio che può aver causato un disturbo o una malattia. Individuati i meridiani dove la qualità dell'energia non scorre in modo adeguato, si agirà, attraverso il trattamento, cercando di ripristinare il giusto equilibrio e in questo modo placare anche i sintomi che lo caratterizzano. La valutazione dello stato energetico dei meridiani, nello Zen Shiatsu, viene effettuata principalmente attraverso l'addome (Hara) o valutando specifiche zone sulla schiena. Come succede per i meridiani, anche per le zone di valutazione esistono delle mappe specifiche che contraddistinguono le varie zone di valutazione e a cui si può fare riferimento. Nello Zen Shiatsu, Hara rappresenta "il centro", e non solo in termini anatomici o strutturali, bensì come "centralità" anche psicologica dell'uomo. E, insieme al cervello, "l'organo che pensa", la sede delle emozioni e il luogo dove si verificano i maggiori cambiamenti durante un trattamento. E' il grosso "centro energetico" di ogni persona e il luogo dove si registrano tutte le emozioni. Il detto popolare "sentire con la pancia" trova qui il suo massimo riscontro. Hara è anche la zona dove spesso l'operatore "prende contatto" col ricevente e dove cerca di "capire" cosa accade

al ricevente e dove possono celarsi eventuali squilibri. Durante il trattamento si dovrebbe tornare ogni tanto su Hara per notare se vi sono stati già dei cambiamenti e come sta reagendo il ricevente. Anche Hara, naturalmente, può essere trattato e, considerato che le zone di valutazione sono collegate ai meridiani, spesso, trattando per un po' di minuti Hara, si hanno anche riscontri lungo i meridiani associati. Nello Zen Shiatsu, l'operatore deve eseguire le pressioni "portando" il proprio Hara verso il ricevente, in modo da non usare la forza fisica. Inoltre bisognerebbe avere sempre la zona da trattare davanti al proprio Hara per "coinvolgerlo" a livello energetico, anche cercando di visualizzare questa energia che parte dall'Hara e giunge a Ukè.

Le persone che si sono sottoposte regolarmente a trattamenti, hanno avuto dei benefici che si sono tradotti in un migliore stato di benessere psico-fisico. E questo grazie al fatto di aver raggiunto uno stato di rilassamento che in qualche modo ha eliminato alcuni "blocchi" o ostacoli che impedivano una normale circolazione del flusso energetico. Inoltre, tra Ukè e operatore, si instaura un rapporto particolare, dove tra ricevente ed operatore non esistono gerarchie predominanti e dove entrambi ricevono in qualche modo qualcosa. Un "qualcosa" che possiamo definire "energia", "forza", o semplicemente "sensazione" che qualcosa sia accaduto, che un cambiamento sia avvenuto grazie all'interazione di due "entità", due persone che hanno messo in campo il proprio corpo-mente-spirito per cercare di raggiungere un equilibrio il più ottimale possibile. Viviamo in un periodo epocale dove quello che viene definito "progresso" viaggia ad una velocità incredibilmente elevata. Una velocità cui il nostro fisico e soprattutto il nostro spirito, non sono abituati. Le scoperte scientifiche e la tecnologia stanno soppiantando tutti quegli istinti che prima erano insiti nella natura umana. Anche i rapporti umani sono diventati più "freddi": comunichiamo attraverso i computer e i telefonini ma poche volte ci fermiamo a parlare con le persone. La maggior parte delle persone trascorre più tempo davanti alla televisione che fuori di casa tra la gente. Viviamo in una società sempre più virtuale e poco vera. Andiamo sempre di fretta, corriamo in continuazione, abbiamo tanti appuntamenti durante la giornata e tante scadenze da rispettare. E durante la giornata, spesso, non riusciamo a ritagliarci alcuni minuti per ascoltare il silenzio o stare un po' con noi stessi. Inoltre abbiamo un po' perso quel rapporto con la natura che invece era prerogativa dell'uomo premoderno, un rapporto che si basava sui cicli che la legge della natura dettava. Lo shiatsu in questo senso può aiutare molto, in quanto permette al ricevente di concedersi un'ora in cui un'altra persona si prende cura di lui e permette di staccare un po' il contatto con quel mondo esterno forse un po' troppo nevrotico. Lo Shiatsu andrebbe praticato a scopo preventivo, regolarmente, per evitare che gli attacchi esterni possano in qualche modo intaccare il nostro sistema di protezione. Però mi rendo conto che anche la costanza è una caratteristica quasi estinta nella società moderna.

IL BENESSERE DELL'OPERATORE SHIATSU Abbiamo parlato del benessere che possono raggiungere i riceventi attraverso i trattamenti Shiatsu. Anche l'operatore però deve mantenersi in uno stato di benessere psico-fisico, altrimenti potrebbe risentirne la qualità dei trattamenti offerti e le sensazioni percepite sia dal ricevente che dall'operatore. L'operatore quindi dovrebbe mantenere uno stato ottimale di forma seguendo uno stile di vita il più regolare possibile, senza eccessi o abuso di alimenti eccessivamente ricchi di grassi e zuccheri che possono compromettere l'elasticità muscolare e la resistenza delle articolazioni. Sarebbe anche utile associare una regolare attività fisica a quanto detto sopra. Inoltre sarebbe auspicabile che l'operatore shiatsu praticasse regolarmente la meditazione, una via attraverso la quale è possibile "svuotare" la mente per qualche minuto. Esistono varie tecniche di meditazione, e quasi tutte agiscono sul controllo del respiro il quale a sua volta

influisce il rilassamento muscolare. Bastano anche solo pochi minuti al giorno, ma effettuati con regolarità, per avere dei grossi benefici in termini di concentrazione e acquisizione di quella calma interiore senza la quale non si riuscirebbe a fare un efficace Shiatsu. Per migliorare e mantenere efficiente l'elasticità muscolare e la funzionalità delle articolazioni, vengono in aiuto gli esercizi Keiraku Taiso, cui fanno capo gli esercizi Makko-Ho, una serie di pratiche anche queste da eseguirsi con una certa regolarità quotidianamente. Gli esercizi servono per "attivare" il Qi dell'operatore e i Makko-Ho sono dei veri e propri esercizi di stiramento muscolare in cui vengono sollecitati e allungati i meridiani entro cui scorre l'energia vitale. Questi esercizi possono essere consigliati anche ai riceventi e vengono anche usati per fare una valutazione sullo stato energetico dei vari meridiani in base alla teoria del Kyo e del Jitsu. Chi pratica regolarmente questi esercizi nota la differenza della qualità dello Shiatsu che offre rispetto alle volte in cui non ha eseguito gli stiramenti prima di effettuare il trattamento, ma, soprattutto, nota il netto miglioramento della propria elasticità muscolare e della forma fisica e psichica in generale. Ogni esercizio agisce su una coppia di meridiani. Esistono poi altri esercizi di che non prevedono sforzi eccessivi e che sono di tipo più statico" ma che sono utili ugualmente per stimolare la circolazione dell'energia all'interno dei meridiani. Alla luce di quanto sopra esposto risulta evidente che lo Shiatsu rappresenta una risorsa vitale per il corpo e la mente. Lo Shiatsu è una forma di comunicazione che passa attraverso le immagini, come il costruire un racconto attraverso le sensazioni le storie che tutti noi abbiamo dentro e che le comunichiamo con l'uso della mano, del gesto, dei movimenti, grazie alla delicatezza di un contatto, alla leggerezza di un tocco. La situazione e il contesto permettono all'ambiente di costruire una bolla, in cui ci sono le molecole di emotività, di parole che non hanno parole ma che vengono dette attraverso uno sguardo, un ascolto, un prendersi il tempo per respirare più a fondo. E' la bellezza delle relazioni umane, dove tutti siamo allo stesso livello, quando le parole si spengono e si accende solo il contatto con la pelle, la pelle come mezzo di confine, che può essere un mezzo per raggiungere un ostacolo, che può essere attraversato dal bisogno di ogni umano di entrare in relazione con qualsiasi forma vivente, con qualsiasi espressione dello spirito o dell'anima. Lo Shiatsu vuole prendere il tempo, dare il tempo perché qualcosa succeda, perché qualche struttura interna si attivi, e attivi le funzioni dei nostri organi interni, dei nostri organi mentali, dei nostri apparati fisici. E' un po' come permettere alle forze della nostra vita di essere in espansione, saper di poter concentrare le forze della vita e della natura all'interno delle nostre molecole e delle nostre cellule, per le ossa, per la pelle, per il sangue, per il sistema nervoso, e che tutto questo collabori per far sì che la parte non visibile dell'umano, che sono i pensieri, i nostri modi di essere, le nostre aspirazioni della vita, le possibilità che noi abbiamo, che sono infinite, siano un tutt'uno. Questo lavoro può essere fatto contemporaneamente o condiviso con gli altri membri della famiglia, con persone che si relazionano con i bimbi perché questa esperienza vissuta insieme, attiva quelle forze del nostro corpo che stanno in minima parte nel lato fisico, ma si espandono dal corpo di pochi centimetri, come il calore che si sparge attorno a noi. Ma la parte dell'emotività, la parte del vissuto, la parte della comprensione profonda che è l'intuito, si espande in tutto l'ambiente in cui le persone vivono. L'energia del cuore e l'espansione dell'emotività del cuore e di tutti gli aspetti che hanno a che fare con la bellezza e la bontà, che sono dentro le persone, si espandono intorno e si coinvolgono a vicenda e risuonano e mettono in risonanza le persone. In qualche modo si trova un bilanciamento migliore come se ci fosse un'evoluzione di tutti in contemporanea, insieme, in un percorso condiviso, un percorso di crescita.

Il trattamento Shiatsu è per tutte le età e permette di sciogliere tensioni muscolari, stimolare i processi di autoregolazione del corpo, arrivare all'accettazione del con-tatto rispettoso come tipologia di relazione.

Il grande maestro Masunaga, innanzitutto fece una scelta coraggiosa di non far dipendere lo Shiatsu, né per quanto riguarda la sua base teorica né per il metodo pratico, dalla complessità della "Teoria dei cinque elementi" su cui erano fondate la MTC e l'agopuntura in particolare. Pur accettando l'attribuzione delle coppie dei meridiani ai vari elementi, egli basò la sua filosofia e il suo metodo di cura sulla realtà semplice, della polarità Yin-Yang. Applicò lo stesso concetto nella patologia, chiamando Jitsu (che corrisponde al concetto di casa troppo piena, in cui non entra più nulla) la situazione di sovraccarico di energia, che facilmente corrisponde al sintomo e Kyo (cioè ciò che è assente) la situazione opposta, di carenza di energia che quasi sempre corrisponde alla causa. Lavorando nello Shiatsu con le due mani tra loro collegate nell'intenzione e nella tecnica, ciò che è di troppo viene spostato laddove manca, esattamente come accade ai vasi comunicanti, il sintomo scompare e la persona sta meglio. Un altro studio di grande utilità di Masunaga, che era anche psicologo, fu quello di aggiungere alle funzioni specifiche di ciascun meridiano quelle riguardanti la sfera psicologica. Infine, forse il suo più grande merito fu quello di riportare l'arte terapeutica dello Shiatsu nel suo scopo naturale di "arte al servizio della vita", nella quale è la Vita che guarisce, non il medico né il terapeuta, che sono e devono mantenersi solo canali di trasmissione disponibili. Si tratta di rendersi conto che la vera cura può essere solo l'autocura, il terapeuta nel curare metterà a frutto studio, tecnica, disponibilità umana, ma occorre che abbandoni l'arroganza di pensare di riuscire a guarire qualcun altro diverso da sé, perché gli strumenti della guarigione sono dentro ciascuno di noi: vanno solo cercati e usati. Masunaga afferma: "per gli antichi era naturale pensare che ciò che era invisibile fosse più importante di qualcosa di visibile".

Nel fare Yoga si fa anche lo stretching dei Meridiani, occorre quindi rendersi conto che si lavora sull'Essenza della Vita attraverso lo stiramento dei meridiani, ciò che avviene anche con i trattamenti Shiatsu.

Il corpo ci accompagna da sempre ma la sua presenza è data per scontata e molto spesso viene ignorata. Il malessere, o meglio, il "mal essere" arriva per mancata consapevolezza corporea. Quando scrivo "mal essere" intendo il "mal vivere" perché la salute non è solo assenza di malattia ma è presenza di tutte le condizioni fisiche, ambientali, sociali, culturali, emotive e spirituali che rendono la vita di una persona qualitativamente "degnata di essere vissuta". Il corpo si autoregola e, di conseguenza, sa trovare gli strumenti migliori per risolvere le criticità. Per esempio quando abbiamo fame, sete o sonno il corpo invia dei segnali che ci permettono di soddisfare questi bisogni. Il corpo ha anche il suo modo per manifestare le emozioni. Una persona dall'atteggiamento aperto, con una buona respirazione, con lo sguardo limpido e luminoso, proattiva e positiva manifesta gioia, soddisfazione, equilibrio. In poche parole la sua energia la rende semplicemente "vitale". Al contrario persone con problematiche di tristezza, depressione, rabbia avranno atteggiamenti rassegnati o minacciosi, occhi spenti o sfuggenti o "fulminanti". La respirazione sarà veloce o poco profonda per lo più non percepita. La loro energia ne sarà influenzata e sarà ingolfata oppure troppo poca. Quanto appena detto è riconducibile alle manifestazioni dei processi energetici del corpo. A questo proposito A. Lowen scrive: "I processi energetici del corpo sono in relazione con lo stato di vitalità del corpo. Più si è vivi, più energia si ha, al contrario, la rigidità o la tensione cronica diminuiscono la vitalità e

abbassano l'energia. Non possiamo evitare la rigidità che viene con l'età. Ciò che possiamo evitare è la rigidità dovuta alle tensioni muscolari croniche risultanti da conflitti emotivi irrisolti." Infatti quando, per circostanze avverse, una persona non riesce a soddisfare i suoi bisogni, non solo fisici ma anche emotivi e spirituali, parte dell'energia di cui dispone si blocca, come ad aspettare il momento giusto per essere impiegata nella risoluzione della necessità insoddisfatta. Se le situazioni avverse si ripetono il blocco energetico si traduce in tensioni fisiche cronicizzate ed emozioni intrappolate e inesprese.

Il problema è che noi, soprattutto per difenderci dalla sofferenza, ci abituiamo a vivere compressi e tesi e non sentiamo più il dolore che questa gabbia ci provoca. Di conseguenza non sentiamo più il nostro corpo e i segnali che ci invia e tutto ciò porta alla disarmonia e alla malattia. Re-imparare a riconoscere e ascoltare i messaggi del corpo con fiducia significa permettergli anche di autoregolarsi e di scegliere la strategia migliore per l'autoguarigione. Più impariamo a riconoscere la voce del corpo e più sappiamo come liberarlo dalla sua gabbia e di conseguenza possiamo "arrenderci al corpo", così come fanno i bambini, che apprendono giocando e attraverso le loro sperimentazioni con il corpo.

Quindi, risvegliare la memoria del corpo e acquisire consapevolezza corporee nuove facilita l'autoregolazione e il riequilibrio energetico e dà la possibilità di sentirsi più vitali. Questo lavoro è volto a indagare gli aspetti psico-emozionali e relazionali del massaggio Shiatsu. Sono infatti convinta che l'aspetto relazionale sia la chiave che consente all'operatore Shiatsu di costruire il giusto rapporto con il cliente, inteso non solo come corpo portatore di dolori e malattie, bensì come persona nella sua interezza (corpo-mente-emotività), e quindi in ultima analisi di comprendere meglio le problematiche di chi andiamo a trattare, e quindi spesso anche l'origine dei suoi disagi, il tutto finalizzato alla ricerca del modo più appropriato per condurre il trattamento. D'altro canto, l'attenzione alla relazione consente al cliente di sentirsi rispettato e capito, e quindi di affidarsi all'operatore, rendendo il trattamento più efficace. Come ho avuto modo di riscontare, oltre a parlare del sintomo specifico durante il massaggio i clienti si spogliano un poco della loro maschera e cercano per quanto possibile una loro verità psichica, mettendo in mostra, in modo inconscio, la loro fragilità e parlando dei loro piccoli e grandi problemi. Questo a conferma di come la comunicazione, durante il massaggio Shiatsu, passa attraverso il contatto fisico che ha un valore psico-emozionale di cui dobbiamo conoscere l'entità.

Quando ci mettiamo in contatto a un altro essere umano si instaurano tanti meccanismi tra l'operatore e il cliente come l'affidarsi pienamente all'altro. Inoltre, la scoperta del corpo per alcune persone è un modo nuovo di sentirsi nella propria pelle: alcuni dichiarano di sentirsi più interi, più energici, più integri. Così come la scoperta del proprio respiro e addirittura del modo in cui respiriamo può farci scoprire un modo diverso di sentire le nostre tensioni, delle quali possiamo liberarci attraverso alcune tecniche di respirazione. Per capire in modo più approfondito le problematiche psicosomatiche della persona da trattare, e considerata la mia esperienza personale sia nel massaggio Shiatsu sia nell'analisi bioenergetica, ho voluto dare a questo lavoro un taglio multidisciplinare. Nella medicina orientale, un sistema terapeutico veniva considerato valido se produceva risultati positivi continui senza controindicazioni. Questo si oppone alla medicina occidentale, dove l'attenzione è puntata su di una veloce risoluzione del sintomo presente nel più breve tempo possibile, spesso senza attenzione ai risultati a lungo termine. Nonostante la medicina occidentale ancora non riconosca l'esistenza del sistema dei meridiani, non c'è dubbio sull'efficacia dell'applicazione pratica dei principi base dello

Shiatsu. In conclusione posso affermare che il genere umano può essersi modificato negli anni, ma il legame della specie umana con la legge naturale rimane immutata. Lo Shiatsu si basa su quella legge, ed il suo strumento, la mano, è impregnata delle qualità sensitive necessarie a valutare l'impatto che quelle leggi stanno avendo su di un individuo. Proprio come l'antico sistema di meridiani e tsubo ha la stessa efficacia oggi che aveva migliaia di anni fa, lo Shiatsu continua a portare unità a corpo, mente e spirito e contribuisce al vivere la vita al suo massimo potenziale attraverso esperienze sane e realizzanti.

CONCLUSIONI

Nel mondo dello sport e del fitness, tecniche come **mindfulness** e **connessione mente-muscolo** stanno diventando fondamentali per ottenere risultati migliori, sia fisicamente che mentalmente. Il successo non dipende solo dalla forza fisica o dalla quantità di allenamento, ma anche dalla capacità di coinvolgere attivamente la mente. Essere consapevoli del proprio corpo e delle proprie emozioni durante l'attività fisica permette di ottenere migliori risultati e di vivere l'allenamento in modo più equilibrato. La mindfulness è la capacità di rimanere presenti nel momento, osservando pensieri, emozioni e sensazioni corporee senza giudizio. Questa pratica, originata dalla meditazione buddista, è stata ampiamente studiata per i suoi benefici in diversi ambiti, incluso lo sport. Applicata all'allenamento, aiuta a concentrarsi sui movimenti, migliorando il controllo e riducendo le distrazioni.

Ad esempio, in uno studio recente, si è esplorato l'applicazione della mindfulness nello sport, evidenziando come essa possa migliorare la concentrazione e la gestione delle emozioni negli atleti, portando a prestazioni sportive ottimizzate.

Tra i benefici principali troviamo:

Miglioramento della concentrazione, che aiuta a focalizzarsi sui movimenti e a mantenere alta la qualità dell'esecuzione;

Riduzione dello stress, che favorisce un allenamento più rilassato e produttivo;

Facilitazione del recupero muscolare, attraverso tecniche che stimolano il rilassamento e riducono la tensione fisica.

Ad esempio, portare attenzione al respiro durante una sessione di stretching o concentrarsi sulle sensazioni fisiche durante un esercizio cardio può aiutare le persone a migliorare il controllo del corpo e a mantenere un ritmo costante. Pratiche come il body scan, in cui ci si focalizza su ogni parte del corpo per percepirne le tensioni, sono particolarmente utili prima di iniziare l'allenamento. Mindfulness e connessione mente-muscolo non sono solo tecniche per migliorare le prestazioni, ma rappresentano un modo per vivere lo sport in modo più consapevole e completo. Invece di concentrarti esclusivamente sul risultato finale, bisognerebbe provare a godersi il processo. Ascoltare il proprio corpo, rallentare, quando necessario, e dedicare attenzione a ogni movimento. Questo approccio olistico potrà permettere non solo di migliorare la qualità dell'allenamento, ma anche di aumentare il benessere mentale e fisico. Attraverso la consapevolezza e la connessione tra mente e corpo, lo sport può trasformarsi in un'esperienza arricchente, in grado di portarti oltre il semplice esercizio fisico. Il raggiungimento del pieno Benessere passa attraverso la cura completa di ogni

aspetto della persona, sotto il piano fisico e psicologico. L'autentica salute si fonda su sane abitudini quotidiane, le quali consentano di coltivare le energie ed equilibrare le funzioni corporee, mantenendo il fisico attivo e vibrante. Lo svolgimento regolare dell'attività sportiva, un'alimentazione sana e l'ascolto dei segnali che il proprio organismo invia, sono elementi che contribuiscono all'unisono alla creazione di una condizione di Benessere e Vitalità. Queste forme terapeutiche si contraddistinguono per un approccio dolce e globale rispetto all'equilibrio dell'individuo. Il termine "olistico", di fatti, deriva dal greco *olos* e indica proprio il concetto di interezza e totalità. La loro efficacia risiede nell'aspetto preventivo rispetto alle patologie e ai disturbi, nonché nella prospettiva adottata nel corso dei trattamenti, i quali si pongono come obiettivo finale il raggiungimento di uno stato di bilanciamento fisico, energetico e psichico.

L'esercizio fisico abbinato ad uno stile di vita sano, ispirato ai principi della Scuola Igienista promuove il mantenimento e il potenziamento dello stato di salute dell'individuo. Ogni individuo dovrebbe cercare di adottare tutti quei comportamenti atti a garantire l'omeostasi: pieno benessere psico-fisico della persona, dando spazio, nella propria vita a diverse componenti, che possono essere riepilogate nel modo seguente: alimentazione, attività fisica, aspetto emozionale e attività spirituale.

Pertanto tutto è vibrazione. Pensieri, emozioni e stili di vita influenzano direttamente le cellule e gli organi, rafforzando o indebolendo il sistema immunitario, il sistema endocrino ed il sistema nervoso. Dovremmo abituarci a fare cose positive per noi stessi. La fisica quantistica ha provato che ogni pensiero è un movimento di quanti, di particelle ed è perciò azione ed interazione (effetto farfalla).

Ogni persona è capace di autodeterminazione, autostima, autorealizzazione e autoguarigione. Il focus non è sulla malattia ma sul concetto più ampio di salutogenesi ed empowerment, in definitiva, sul benessere psico-fisico.

È una enorme carica emotiva positiva di Fede ed Amore.

In conclusione possiamo affermare che:

-Siamo elementi attivi nel determinare non solo il nostro stato di salute fisica, ma anche il nostro benessere psicologico ed emozionale;

-Il nostro punto di vista modifica la realtà;

-Per nutrire bene il nostro corpo è essenziale una dieta basata su cibi naturali di origine vegetale che preserva da patologie ampiamente diffuse, rendendo più lucido il pensiero. Noi siamo ciò che mangiamo e mangiamo ciò che siamo;

-Il nutrimento passa attraverso tutti i nostri sensi; Un'attenzione particolare all'ambiente;

-Respirare bene per nutrire le emozioni;

-Il contatto con la natura – la luce del sole come nutrimento, con effetto terapeutico con riduzione di ansia e depressione, aumento del benessere fisico, riduzione del colesterolo, fortificazione ossa;

-Attività fisica- Soprattutto lo yoga riveste un ruolo importante perché va ad agire sul sistema endocrino attraverso l'azione di frizionamento e rilascio e mantenimento della flessibilità del corpo fisico, fondamentale per prevenire l'invecchiamento cellulare, fisico e tissutale;

-Meditazione – E' fondamentale, perché calma la mente, bilancia il campo elettromagnetico dei due emisferi cerebrali, previene e cura disturbi cardio-circolatori, depressione, ansia e coadiuva le cure anticancro.

-Smetterla di fare considerazioni sugli altri e di esprimere giudizi (altrimenti ti precludi la possibilità di capire, attraverso gli altri, te stesso).

-Imparare a conoscere se stessi (i pensieri/emozioni sono davvero miei/mie o derivano dall'educazione, dalle aspettative altrui)

-Avere il coraggio di autodeterminarsi (coerenza fra pensieri, parole e azioni). Quando vivo uno stato di coerenza consapevole cambia tutto.

Uno stile di vita attivo è determinato da una serie complessa di variabili sociali e individuali ed è sempre più evidente come la sedentarietà, spesso associata a un'alimentazione quantitativamente e qualitativamente non corretta, stia diventando un problema di salute pubblica, con un elevato carico di malattia e relativi costi sociali. Lo sviluppo di strategie che portino a un aumento della diffusione dell'attività fisica, attraverso l'attivazione di interventi di dimostrata efficacia, è un obiettivo di sanità pubblica. Quest'obiettivo può essere raggiunto solo attraverso politiche sanitarie mirate, condivisione di obiettivi e individuazione delle responsabilità. Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica a livello di comunità sono del resto evidenti sia a livello sociale che economico. La collettività ne trae giovamento non solo in termini di riduzione dei costi della sanità pubblica, di aumento della produttività, di miglior efficienza nelle scuole, di una riduzione dell'assenteismo sul lavoro, ma registrerebbe anche un aumento della partecipazione ad attività ricreative e relazionali.

Risulta, pertanto, fondamentale, avviare dei percorsi sapienziali che portino alla comprensione di un corretto equilibrio mentale e psichico, senza il quale nessun benessere interiore e fisico può esistere dal momento che, pensieri ed emozioni negative e lo stress dello stile di vita odierno attivano una biochimica distruttiva. Educare ad un corretto stile alimentare che si identifica con un'alimentazione naturale e vegetale, fisiologicamente idonea a mantenere uno stato di salute psicofisica ottimale, che ci permetta di ripristinare l'omeostasi. Nutrire, al contempo, una dimensione spirituale che ogni essere contiene, atto a perseguire uno stile di vita "funzionale alla salute, in grado di soddisfare le esigenze fisiche, psichiche, spirituali, etiche ed estetiche dell'essere umano attraverso un percorso che, in armonia con la natura, si basa sull'importanza di una corretta alimentazione naturale, esposizione alla luce solare, giusto tempo del riposo, pratica di una corretta respirazione, abituale attività fisico-motoria, educazione al pensiero positivo, equilibrio emotivo - spirituale, fino al raggiungimento dell'omeostasi energetico – vibrazionale.

RINGRAZIAMENTI

Eccoci all'epilogo di questo lavoro, che spero faccia riflettere un po' di più sull'importanza di un rispettoso stile di vita, improntato su di una sana nutrizione consapevole e sull'importanza del ruolo fondamentale dell'attività fisica nella prevenzione della salute e nella gestione di molte patologie. Ho ritagliato questo spazio per ringraziare coloro che mi hanno guidato durante questo percorso. Un percorso che è stato anche di ricerca interiore, oltre che di acquisizione di una grande quantità di "sapere". Quando iniziai il corso non credevo che lo studio fosse così articolato e anche così vasto. Gli argomenti trattati sono stati tanti e tutti molto interessanti. Mi hanno permesso di conoscere un mondo davvero nuovo e di vedere la vita con un occhio diverso, cosa che avevo già iniziato a fare qualche anno fa intraprendendo un percorso personale. E' stato anche un anno molto impegnativo, in quanto la frequenza del corso ha richiesto una certa costanza e anche grossi sacrifici, ma la soddisfazione raggiunta ha fatto dimenticare tutta la fatica! Questo corso mi ha arricchito davvero tanto, e di questo sarò sempre grata. Ho avuto anche la possibilità di partecipare ad alcuni eventi dove è stato possibile conoscere tante persone, studenti e maestri, con cui ho condiviso giornate e seminari, tutte accomunate dalla passione e dall'amore per la salute umana. E ora il ringraziamento finale a coloro che questa passione l'hanno trasmessa con un entusiasmo e una convinzione personale davvero unica, maestri non solo di insegnamento, ma anche di vita, che raramente si incontrano, che hanno sempre insegnato e comunicato quello che volevano che noi conoscessimo, con grande capacità e competenza. Persone che non è facile incontrare tutti i giorni. Ancora grazie.

Desidero ringraziare

- Fiorenza e Thomas per la loro gentile e costante presenza offrendo contenuti di alto valore provenienti da fonti autorevoli e di alta qualità;
- Aldo Vaccaro per aver infuso coraggio ed ottimismo e la certezza del mio percorso intrapreso già un anno fa, che stavo precedendo nella giusta direzione e che potevo osare di più in tutta sicurezza, osservando un regime variato e naturale in totale armonia e serenità;
- Le mie compagne e i miei compagni di viaggio di questo fantastico e meraviglioso percorso formativo altamente professionalizzante;
- La mia famiglia per avermi sempre sostenuto;
- Mio padre per avermi incoraggiata ad intraprendere questo meraviglioso viaggio;

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- “Alimentazione Naturale 1” -Valdo Vaccaro ;
- “Alimentazione Naturale 2 “– Valdo Vaccaro;
- “Muscoli vincenti con frutta e verdura in prevalenza” – Valdo Vaccaro;
- “Telomeri lunghi fonte di giovinezza” – Valdo Vaccaro;
- “Educazione fisica e sport” – Sabino Giuliano;
- “Fisiologia applicata allo sport” – William D. McArdle –Frank I. Katch – Victor L. Katch;
- “Scienza dello Yoga” – Capire l’anatomia e la filosofia per perfezionare la pratica – Ann Swanson;
- “La voce del corpo” Alexander Lowen – ed. Astroloabio 2009;
- “Bioenergetica” Richard Hoffmann e Ulrich Gudat – ed. RED 2004
- “Bioenergetica” Alexander Lowen – ed. Feltrinelli 1998 p. 38
- “Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica – Manuale di esercizi” A. Lowen e L. Lowen – Astrolabio;
- “Zen Shiatsu – la terapia Shiatsu secondo i principi dello Zen” Masunaga&Ohashi Ed. Mediterranee 2013;
- “Zen per immagini” S. Masunaga ed. Mediterranee ed. 2013;
- “Manuali di Shiatsu – I° mese” Shizuto Masunaga ed. Shiatsu Milano 2014 pag. 17 ;
- “ Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica – Manuale di esercizi – A. Lowen e L. Lowen;
- “Epigenetica - La scelta consapevole della propria realtà” – Francesca Pistollato;
- “ Digestione e Microbiota” – Dott. Roberto Calcaterr”;
- “Come alimentarsi per acquistare salute- Albert Mosséri;
- “Naturopatia” – Albert Shelton;
- “Introduzione all’Igiene naturale”-Albert Shelton;
- “Psiche Amica” – Dott. Renato Marini;
- “Grazie dott. Hamer – Claudio Trupiano;
- “L’altra parte della mente” – Marco Mularoni