Il centro del mondo è fermo, oppur si muove? 1/2

Chi va piano, va sano e lontano? Chi si ferma, è perduto? Dopo quelle sulla alimentazione ecco le riflessioni sul movimento, secondo pilastro del metabolismo umano

Chi si ferma è perduto. Panta rei: tutto scorre. Se si fermano i pensieri vuol dire che siamo morti; se si fermano i desideri non cerchiamo più neppure il cibo che ci serve per vivere; se si ferma il respiro in sei minuti tutto cessa.

- Allora il movimento è veramente così importante?
- E se è veramente così importante, qualsiasi tipo di movimento va bene?

Cominciamo da alcune semplici considerazioni ….

Pare che fin dal suo apparire sulla terra, l'essere umano si sia reso conto che, per poter vivere sufficientemente a lungo, fosse necessario poter sfuggire ai predatori. Mangiare o essere mangiato è da sempre la regola di questo mondo biologico ed è bastato poco all'essere umano per rendersene conto; prima ancora di capire come fare per procurarsi il cibo di cui aveva bisogno per vivere, dovette badare a come non diventare egli stesso cibo per altri esseri viventi.

Prima ancora di elaborare le varie strategie di difesa e offesa capì immediatamente che mentre ci stava pensando fosse meglio scappare, cioè muoversi in fretta! Poi, elaborate le strategie di difesa, capì, altrettanto velocemente, di doversi muovere anche per procurarsi il cibo prima che altri glielo portassero via e quindi ne rimanesse privo. Successivamente, diventando più esperto, si rese conto che il sangue scorre nelle vene, che il cibo passa attraverso il corpo, che gli ordini corrono lungo il sistema nervoso, che i pensieri viaggiano nello spazio come la luce e il suono, e così via.

Tutto scorre. Niente è fermo. Ciò che si ferma è finito. Scorrono le generazioni di individui, scorre l'alternarsi dei giorni e delle stagioni, scorre l'acqua, scorrono le nuvole e i fiumi, scorre, in senso lato, l'energia vitale che anima tutto. Ed ecco che arriviamo a noi, oggi.

Come, perché, e quando ci muoviamo o facciamo movimento?

Sembrano domande banali, ma tentare di rispondervi è importante almeno quanto bere e mangiare o riposare. Quanto ci accingiamo a fare è esprimere alcune considerazioni affinché ognuno di noi, se lo ritiene utile, possa usarle come spunti per trovare le proprie risposte.

Solitamente quando si domanda a qualcuno se fa movimento, la risposta è positiva. Chi può negarlo? Al mattino ci si alza, si fa colazione, si va a scuola o al lavoro oppure si fa altro: in ogni caso ci si muove.

Esaminiamo ora diversi tipi di movimento ed alcune implicazioni relative.

1 – PREPARARE E CONSUMARE LA COLAZIONE

(Tenere conto dei bioritmi)

Pur non essendo tutti uguali dobbiamo fare azioni che più o meno si assomigliano: prendiamo gli alimenti che desideriamo consumare dalla dispensa, alcune stoviglie, prepariamo il caffè o un'altra bevanda, imbandiamo la tavola dove consumeremo la colazione. Infine ci sediamo a tavola e finalmente iniziamo il rito mattutino.

C'è chi al mattino appena sveglio è già perfettamente efficiente, mentre altri non lo sono ancora del tutto. Le stesse azioni fatte nelle due situazioni menzionate non si equivalgono. Se i muscoli non sono ancora perfettamente svegli, non rispondono correttamente agli ordini che ricevono. Corriamo quindi il rischio che nel fare un'azione banale ci si procuri qualche conseguenza indesiderata.

Per esempio nel girare la testa, per guardare se il gas è acceso, ci si può provocare una contrazione muscolare, oppure mentre stiamo in piedi, aspettando che il latte giunga a bollitura, teniamo una posizione viziata che a metà mattina si tradurrà in un dolorino tipo sciatica.

- Siamo sempre attenti mentre facciamo qualcosa?
- Ci ricordiamo perché la stiamo facendo?
- È davvero necessario farla?

2 – FARE LE FACCENDE DOMESTICHE

(Abitudini, attrezzi e posture corrette)

Le faccende domestiche sono un argomento serio, il più delle volte sottovalutato. Sono invece una necessità relativa ai minimi requisiti di igiene dello spazio in cui respiriamo e viviamo. Sottovalutando il loro valore si presta meno attenzione al modo in cui ci troviamo a svolgerle, cosicché facilmente si cade nella ripetizione abitudinaria di posizioni e modalità che alla lunga possono portare a conseguenze impensabili.

Attrezzature con impugnature di dimensioni non adatte costringono ad assumere posizioni innaturali; schiene curve, ginocchia rigide, collo inarcato sono alcune delle condizioni in cui lavoriamo senza rendercene conto fino a quando sentiamo un dolore, chiaro avvertimento che il limite tollerabile è stato superato. Di conseguenza possono insorgere infiammazioni delle articolazioni e stress della muscolatura che, vista la continua ripetizione, tendono a cronicizzarsi.

Ci sono anche altre cose a cui dobbiamo prestare attenzione.

Per fare qualcosa occorre impiegare il tempo necessario. Se pensiamo che un lavoro non sia importante cercheremo di farlo più in fretta possibile e magari controvoglia. Avremo i nostri pensieri altrove e questo distoglierà l'attenzione facendo aumentare il rischio di incorrere in incidenti. La casa è il luogo in cui accadono il maggior numero di incidenti proprio per questo motivo: sottostimiamo, per abitudine, la realtà dei fatti e le loro possibili conseguenze.

- Abbiamo attrezzature adatte per il lavoro che dobbiamo fare?
- Le usiamo correttamente, senza costringere il nostro corpo ad assumere posizioni errate?
- Impieghiamo tutto il tempo che occorre per fare tali lavori oppure andiamo sempre di fretta?

3 – CAMMINARE PER LA STRADA

(Il corpo è un sistema complesso che deve essere considerato e rispettato)

Ormai non ci facciamo più caso: se decidiamo di muoverci il corpo è obbligato a seguirci; ma può farlo in diversi modi: può partecipare oppure essere trascinato, può muoversi flessuosamente oppure a scatti, può mantenere un certo equilibrio durante lo spostamento oppure spostarsi in modo sbilanciato o storto. Anche in questo caso l'attenzione verso ciò che stiamo facendo è il fattore fondamentale: potremo evitare ostacoli e fare un buon esercizio fisico utilizzando al meglio la situazione che ci è proposta.

Se portiamo una borsa, scambiamo sovente le braccia nel reggerla; se abbiamo entrambe le braccia occupate, cerchiamo di bilanciare bene i pesi; se abbiamo le mani libere evitiamo di tenerle in tasca impedendo alle braccia di partecipare al movimento indotto naturalmente dalla camminata come equilibratura. Teniamo bilanciati testa e collo, evitando di sovraccaricare le vertebre cervicali, e lasciamo libere e sciolte le spalle evitando di irrigidire i muscoli del collo.

Il corpo, il nostro veicolo biologico, è uno strumento efficiente e sensibile: mentre ci muoviamo analizza e utilizza miliardi di dati restituendoceli sotto forma di facoltà di agire in modo corretto mediante l'uso di tutte le sue componenti sia psichiche che fisiche.

- Siamo consapevoli che possiamo muoverci grazie alle caratteristiche del corpo?
- Prestiamo sufficiente attenzione al modo in cui ci stiamo muovendo?

4 – FREQUENTARE LA SCUOLA

(Mantenere posizioni corrette; controllare i movimenti delle parti del corpo)

Frequentare una scuola oggi non è più solo un'attività riservata alla prima fase della vita. Infatti sempre più spesso, avanti negli anni, ci si rende conto di aver ancora desiderio di apprendere e comprendere. In ciò aiutati dal fatto che la vecchiaia si presenta sempre più tardi nel ciclo vitale, rimangono molti anni a disposizione, dopo la fase lavorativa, per approcciare o approfondire argomenti di nostro interesse.

In qualunque fase della vita ci si trovi a frequentare una scuola, non possiamo evitare di stare un periodo di tempo prolungato in un ambiente, seduti o in altra posizione necessaria allo scopo. Tutto il nostro sistema è sollecitato: la vista, l'udito, l'odorato e il tatto sono attivi in modo particolare e attraggono molta parte della nostra attenzione. Questo "sbilanciamento" ci rende meno attenti ad altre attività altrettanto importanti: per esempio non ci si rende facilmente conto delle posizioni assunte durante tali attività.

Se siamo giovani, e il nostro fisico è in ordine, non patiremo granché, ma se il fisico è stato molto utilizzato, o non è più in gran forma, sono possibili conseguenze non gradite. Tensioni muscolari o insufficiente circolazione sanguigna sono cause di inconvenienti che oltre a provocare dolori fisici contribuiscono a rendere meno efficace la partecipazione all'attività scolastica.

Tali tensioni, non potendo sfogarsi naturalmente in un movimento adeguato, si trasformeranno in micromovimenti ripetitivi, sollecitando oltre misura il sistema nervoso e consumando velocemente le nostre energie.

- Siamo sempre consapevoli della posizione del nostro corpo?

- Abbiamo il controllo dei nostri movimenti?
- Siamo in tensione o rilassati?

5 – SVOLGERE UN LAVORO

(Essere concentrati su ciò che si deve fare senza dimenticare le esigenze corporee, dai bisogni corporali a bere quando se ne senta il bisogno, mantenendo posizioni che permettano la corretta circolazione sanguigna e il corretto funzionamento dei sistemi operativi del corpo)

Se frequentare una scuola costringe a stare per alcune ore in posizioni non proprio ideali, mentre si svolge un lavoro, che solitamente occupa gran parte della nostra giornata, tali condizioni sono ancora più accentuate. Movimenti innaturali o sbilanciati, come portare pesi sempre da una sola parte, o usare preferenzialmente una parte del corpo, possono portare a contratture, logorare le articolazioni, sovraccaricare alcune parti e disallineare la colonna vertebrale.

Tutto ciò non è senza conseguenze.

Conviene quindi prendere le dovute contromisure. Se per esempio siamo costretti a operare sdraiati, come un idraulico sotto un lavandino, cerchiamo una posizione a gambe flesse e mettiamo un sostegno sotto la testa. Se dobbiamo trasportare una scala, non usiamo sempre la stessa spalla a cui appoggiare il carico.

- Prima di iniziare un lavoro prepariamo tutti gli strumenti e noi stessi in modo corretto?
- Affrontiamo un lavoro con serenità o apprensione?
- Facciamo delle pause ogni tanto?

Fine della prima parte

Foto e testo

Pietro Cartella

Se l’argomento è di interesse, ogni commento è gradito, e altrettanto la sua condivisione

© 2024 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 07/08/2024

Salvato in PDF in data: 07/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/scienza-e-medicina/medicina-e-salute/il-centro-del-mondo-e-fermo-oppur-si-muove-1-2/07/08/2024/