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

In questa seconda, ed ultima parte, proseguiamo osservando i contenuti ludici, sportivi e concettuali del movimento.

6 – ESERCITARSI IN PALESTRA

(Usare strumenti e possibilità per ottenere un effettivo giovamento a livello psicofisico).

Esercitarsi in palestra può risultare un piacevole modo di usare parte del nostro tempo libero ancora prima che si producano risultati salutari a livello psicofisico. L'esercizio fisico equilibrato è componente essenziale di una vita salutare come lo sono un giusto ambiente e una giusta alimentazione.

Naturalmente per ognuno esiste la giusta misura e per ciò occorre ricercarla senza "copiare" quello che fanno gli altri. Normalmente la frequenza non supera le due, tre volte alla settimana e ogni volta l'impegno dura raramente oltre un'ora.

Da ciò si può facilmente comprendere che non possiamo pretendere chissà quali risultati a fronte di tante ore settimanali trascorse in posizioni viziate o passive. Proprio per questa ragione invece si tende a esagerare per "forzare" il risultato, attirando conseguenze indesiderabili. Gli antichi romani, che di esercizio fisico se ne intendevano, dicevano "est modus in rebus" ovvero: ogni cosa deve essere fatta nel modo che gli è proprio.

Occorre usare moderazione per evitare una eccessiva usura dei vari organi e articolazioni, specialmente se non si è più giovanissimi. E se si è giovanissimi, meglio ricordare che alcune azioni sconsiderate si pagano con l'avanzare degli anni. Questo non significa evitare di fare ciò che è giusto, ma farlo senza esagerare sperando in chissà quali risultati.

Un metabolismo corporeo perfettamente funzionante impiega circa sei mesi per consolidare una nuova situazione; meglio tenerne conto. Così potremo evitare stress ripetuti in poco tempo e non correremo il rischio di causare stiramenti, acido lattico, spossatezza, iperventilazione, eccitazione, ottenendo il meglio il più a lungo possibile.

- Per quale ragione stiamo facendo esercizio fisico?
- Cosa ci sta dicendo il nostro corpo in questo momento?

7 – FARE UNO SPORT AMATORIALE

(Praticare sport fa bene a patto di non farsi trascinare oltre la giusta misura

per compiacere se stessi o altri)

Lo sport amatoriale può essere positivamente formativo per il carattere ad ogni età, ed è inoltre un modo per porre regole salutari alla propria esistenza. Quando è praticato equilibratamente, sviluppa l'attività psicofisica e pone le basi per uno stato di benessere generalizzato che persiste nel tempo agevolando tutte le attività posturali e motorie.

Inoltre diventa anche una componente equilibrante della dieta alimentare che invita ad evitare esagerazioni nell'assunzione del cibo e delle bevande.

L'esercizio fisico e l'allenamento costante che esso comporta sviluppano un tono muscolare adeguato. Inoltre stimolano, attraverso il ritmo respiratorio necessario, una migliore ossigenazione ed una più dinamica circolazione del sangue, con conseguenze benefiche per tutti gli organi ed i tessuti del corpo.

Anche la psiche ne trae giovamento poiché l'iperventilazione e la produzione di endorfine tipica di tali attività inducono un buonumore stabile e una sufficiente stima nelle proprie possibilità che predispongono all'ottimismo in ogni circostanza.

L'esercizio fisico fortifica la volontà e gli aspetti positivi del carattere; aiuta a correggere le debolezze e, se attuato senza obiettivi devianti, tiene lontani dall'uso e abuso di alcol, fumo e altre sostanze nocive all'organismo. Tutto ciò si manifesta nel tempo come uno stato di salute ed equilibrio che conduce a un miglioramento stabile della qualità della vita in grado di controbilanciare ansia, stress e induzione emotiva alla necessità di assumere farmaci rilassanti.

Le controindicazioni, se non ci sono problemi fisici particolari, sono poche: occorre non esagerare nell'attività fisica o sovrastimare le proprie possibilità muscolari in relazione all'allenamento, per evitare strappi muscolari, traumi articolari e stanchezza. Prima di iniziare ogni tipo di attività sportiva è bene fare visite mediche per verificare l'idoneità fisica e la mancanza di elementi di rischio, correlati all'attività specifica, normalmente non significativi nella routine quotidiana.

- Abbiamo valutato i requisiti fisici, psicologici e mentali richiesti per il tipo di sport che intendiamo svolgere?
- Siamo consapevoli che occorre praticare nella giusta misura?
- Siamo costanti nel nostro impegno?
- Che beneficio ne traiamo?

8 – GODERSI UNA VACANZA

(Valutare correttamente i requisiti fisici, psicologici e mentali richiesti per attività che si svolgono saltuariamente in luoghi molto diversi dall'ordinario)

Paradossalmente anche una vacanza può comportare una notevole fatica. A partire da tutti i preparativi necessari, dalla necessità di organizzare i dettagli, alle vaccinazioni se andiamo in paesi lontani o esotici, ai contrattempi che possono avvenire nei vari spostamenti, al jet lag, all'adattamento al nuovo clima e ai nuovi ritmi di vita, si possono determinare situazioni che impongono al nostro intero sistema carichi di lavoro inusuali, con le conseguenze che si possono immaginare.

È quindi abbastanza chiaro che si deve evitare di intraprendere una vacanza se si è malati, troppo stressati o depressi; in tali situazioni meglio starsene a casa a riposo e sotto controllo medico per evitare di aggravare la situazione. Meglio rimandare a tempi migliori.

- Ci occorre veramente una vacanza?
- Siamo preparati per affrontarla proficuamente?

Tutte queste attività, come abbiamo visto, comportano movimenti, ma se questi non sono eseguiti correttamente possono generare conseguenze che, interagendo con altre attività alle quali sottoponiamo il nostro corpo, le disturbano. Il movimento corretto stimola il funzionamento di tutti i sistemi corporei, dalla circolazione

sanguigna alla respirazione, dalle secrezioni ghiandolari alla digestione, dalla sudorazione alla evacuazione dei residui alimentari dopo il loro utilizzo. Quindi vale la pena soffermarci ed esaminare se siamo idonei a fare i movimenti che ci sono richiesti e come possiamo farlo in modo più proficuo.

- Quale è il mio stato di salute generale?
- Sto assumendo farmaci?
- Consumo alcolici, fumo o altre sostanze?
- Faccio un lavoro sedentario?
- La mia occupazione giornaliera è prevalentemente fisica o mentale?
- È varia o ripetitiva?
- È gratificante o noiosa?
- Che tipo di carattere ho?
- In che situazione di vita mi trovo?
- Ho sufficiente tempo libero oppure devo procurarmelo?
- Per quale ragione devo o intendo fare una certa attività fisica?
- Mi sono preparato a soddisfare i requisiti necessari per poterla svolgere senza rischi per la salute?

9 – LA POSIZIONE OCCUPATA DAL CORPO

(Sentire le parti del corpo integrate in un sistema che occupa un contesto con il quale si scambia energeticamente in modo continuo).

Per trarre beneficio duraturo dalle proprie azioni occorre esserne coscienti il più possibile. Poterle svolgere in luogo aperto è certamente più proficuo che stare in un luogo chiuso. La luce solare, l'aria, la vicinanza di corsi o specchi d'acqua, stare nella natura, in un bosco, vicini ai fiori o alle rocce, sono condizioni che contribuiscono allo scambio energetico con il nostro sistema.

Imparare a visualizzare le parti del nostro corpo mentre si muovono è molto importante per indirizzare l'ordine di movimento corretto. Prendere coscienza di dove si trova e come si muove il baricentro, ci permette di instaurare un rapporto diretto con il movimento del nostro corpo. Quindi, riconoscendone le caratteristiche, poterle modificare come serve. Stabilire le modalità delle relazioni tra i nostri movimenti e lo spazio e il tempo in cui si svolgono, attiva tutti i principi biologici e rende fluido lo scorrimento dell'energia vitale nei nostri corpi.

- Siamo coscienti di dove ci troviamo e perché?
- Siamo consapevoli dei movimenti del nostro corpo?
- Sappiamo quali sono le posizioni di tutte le nostre parti relative allo spazio dove agiamo?

10 – TROVARE E USARE IL BARICENTRO

(Essere consapevoli di come doversi muovere spostando il baricentro da una posizione di equilibrio ad un'altra anziché muoversi per cadute successive).

Muoversi per cadute successive procura microtraumi alle cartilagini e alle articolazioni e ne accelera il consumo, mentre muoversi per spostamento le lubrifica, facilitandone il movimento e la loro rigenerazione.

Questo tipo di attenzione non è facile da comprendere perché è piuttosto estranea alla nostra cultura della frenesia ed implica la conoscenza di una tecnica minimale di impostazione del movimento nota a chi pratica alcune arti marziali o altre discipline, come il tai chi.

11 – OSSERVAZIONE DEL MODO DI MUOVERSI O STARE FERMI

(Sapere per quale ragione mi muovo e comprendere in quale modo posso stare fermo senza provocare danni).

Se dobbiamo compiere movimenti inconsueti dovremo farlo con la massima attenzione osservando le tensioni che si generano e cercando di non superare una soglia accettabile dal nostro corpo.

Se dobbiamo stare fermi dovremo aver cura di tenere una posizione corretta, di variare la posizione frequentemente e in modo possibilmente simmetrico. Eviteremo di assumere posizioni che impediscano la corretta circolazione sanguigna, come accavallare le gambe, o che distorcano la colonna vertebrale, come stare seduti e sostenere la testa appoggiando una guancia sopra il palmo della mano.

12 – OSSERVAZIONE DEL RESPIRO IN RELAZIONE AL MOVIMENTO

(Ogni movimento richiama l'energia necessaria al suo compimento).

L'energia che occorre è indirizzata dove serve principalmente dall'uso corretto delle istruzioni per compiere il movimento, dalle informazioni presenti nell'aria che respiriamo, poi dai componenti fisico-chimici dell'acqua che beviamo e del cibo che consumiamo.

Anche in questo caso occorre un diverso approccio ai fatti.

I punti 9,10,11,12 saranno esaminati più approfonditamente in una prossima occasione.

13 – ALCUNE SEMPLICI INDICAZIONI TRATTE DALLA FORMULA GENERALE DELL'ENERGIA

E – quantità di energia necessaria per muovere un corpo di una determinata massa ad una data velocità.

m – massa del corpo in movimento.

V – velocità del movimento.

- un peso maggiore ha bisogno di maggiore energia per essere mosso
- per compiere un salto le articolazioni devono sopportare e dissipare un'energia maggiore rispetto al semplice camminare
- per imprimere una maggiore velocità ai movimenti occorre spendere più energia
- movimenti inutili o ripetuti del corpo richiedono comunque energia
- per arrestare un movimento veloce occorre spendere più energia che per arrestarne uno lento

Sembrerebbero concetti semplici da ricordare, addirittura scontati, ma così non è, viste le conseguenze subite dai nostri corpi a causa della poca attenzione che prestiamo loro. Tuttavia è inutile cercare di diventare improvvisamente attenti a questa o a quella indicazione; se cercassimo di farlo, probabilmente riusciremo ad inciamparci anche solo camminando normalmente.

Infatti sono tantissimi gli ordini che il corpo dà e riceve, contemporaneamente alle operazioni che esegue, mentre compiamo anche il più semplice dei movimenti. Tali operazioni si svolgono senza aver bisogno della nostra partecipazione cosciente che, anzi, finirebbe per intralciarne il corretto svolgimento.

E allora risulta inutile quanto appena riportato in questo articolo?

Certamente no!

Lo sforzo di attenzione, elaborazione e comprensione, che abbiamo dovuto fare durante questi minuti, ha risvegliato alcune altre funzioni del nostro sistema, richiamandole a partecipare più attivamente. Il loro apporto (anche se non ce ne accorgiamo immediatamente) è un prezioso contributo a renderci …

SEMPRE UN PO' PIÙ CONSAPEVOLI DI QUELLO CHE FACCIAMO!

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: 08/08/2024

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-2-2/08/08/2024/