Chi dorme non piglia pesci ma vive meglio 2/2

Il riposo è denso di attività molto particolari che devono essere rispettate.

Continuiamo ad osservare e riflettere ……..

6 – RIPOSO IN RELAZIONE ALLE EMOZIONI E AI PENSIERI

Anche gli stati emozionali e i pensieri determinano e sono determinati dal riposo. Addormentarsi colmi di riconoscenza o di odio verso qualcuno, con pensieri tranquilli o agitati, condiziona lo stato di riposo. Di conseguenza ciò viene trasferito nei processi metabolici automatici, contribuendo a consolidare tali situazioni. Durante il riposo e il sonno, il fegato agisce contribuendo al mantenimento dell'equilibrio raggiunto durante il giorno grazie alle attività dirette dalla coscienza attiva.

I periodi di riposo si devono alternare a quelli di attività cosciente, per evitare che un lavoro continuo di quest'ultima produca un inevitabile e veloce esaurimento dell'energia vitale; infatti il sistema non è ancora perfettamente adatto a funzionare utilizzando direttamente l'energia vitale nonostante la sua coscienza si sforzi in tal senso.

Se l'essere umano, attimo dopo attimo, in piena coscienza, per mezzo del pensiero, della volontà e del sentimento, volesse controllare direttamente tutte le attività del suo sistema vitale, ne uscirebbe esausto e in breve tempo ne morirebbe.

Nei periodi di riposo, l'attività subconscia del fegato permette di mantenere tali funzioni nello stato conseguito nell'ultima attività cosciente. Nei periodi di riposo, quando la coscienza non è attiva, tutte le forze e le situazioni presenti dentro e fuori dell'essere umano continuano a penetrare il suo sistema, in particolare il sangue e gli organi da esso toccati, provocando un progressivo avvelenamento. Se questo processo dovesse continuare senza interruzione, i danni prodotti allo stato fisico, morale e spirituale dei componenti corporali dell'essere umano non potrebbero più essere riparati.

Grazie ai processi automatici attivi durante il riposo e in particolare all'attività purificatrice del fegato, tutti i veleni vengono eliminati, a meno che li si trattenga coscientemente mediante l'attività del pensiero, volontà, desiderio (es. …mi addormento pensando di vendicarmi di qualcuno, oppure di pagare le bollette, o di voler possedere qualcosa che non posso permettermi).

Un comportamento errato dell'essere umano interrompe l'attività riparatrice e l'organismo potrà indebolirsi al punto di contrarre malattie del sistema endocrino e nervoso. Un comportamento corretto predispone ad un miglior utilizzo dell'energia vitale, migliorando nel contempo la qualità dei pensieri e alleggerendo la pressione emotiva.

7 – RIPOSO E STATO DI SONNO

Riposo e stato di sonno sono ovviamente due cose diverse con alcuni punti in comune. Si può riposare anche solo chiudendo gli occhi, senza perdere coscienza. Così potranno essere recuperate energie; infatti l'attività dovuta al senso della vista, e alle sue conseguenti elaborazioni da parte del cervello, comprese tutte le facoltà mentali, porta via, da sola, una gran parte dell'energia spesa quotidianamente.

Tale dispendio è così grande da evidenziare limiti di disponibilità energetica residua tali da rendere quasi impossibile dormire in presenza di una ben che minima luce; quel piccolo stimolo basta a provocare ulteriori elaborazioni mentali. Paradossalmente diventa impossibile indurre lo stato di sonno, pur sentendone il bisogno urgente, poiché anche questa condizione richiede energia non più disponibile.

Ecco perché in tali casi occorre predisporsi al sonno mediante un precedente periodo di riposo che metta in condizione di recuperare sufficienti energie per indurre lo stato desiderato. Per questo conviene sempre sospendere ogni attività qualche tempo prima di mettersi a letto per dormire.

Anche se si crolla dal sonno, per aver svolto un'attività frenetica o pesante, e ci si mette immediatamente a letto, addormentandosi all'istante, non è detto che tale stato permanga e, soprattutto, produca riposo.

Mentre il riposo è uno stato di momentanea sospensione del dispendio energetico in questa o quella attività, il sonno è uno stato assai più complesso. Si può dire che non vi siano sospensioni di attività ma esse cambino di stato.

Come abbiano accennato, alcuni sensi non dormono mai; continuano il loro lavoro a livello inconscio. Sono soprattutto alcuni specifici complessi organici a fare la gran parte del lavoro notturno. Ne risulta che tutte le esperienze vissute durante il giorno possono essere fissate e rafforzate durante la notte nello stato di sonno.

Avviene un po' come se ci fermassimo ad una stazione di servizio dotata di distributori specifici di energia per ogni esigenza: pensieri, emozioni, desideri, potranno approvvigionarsi dell'energia che è loro confacente. Non ci soffermiamo in questa sede sui meccanismi specifici che entrano in gioco, né su quali stati si manifestino, su quali tipi di onde cerebrali li identifichino, li producano o ne siano il prodotto; per questo ci sono ricercatori e specialisti abilitati al loro utilizzo coerente con la situazione, più o meno patologica, che deve essere riconosciuta e affrontata.

Il nostro organismo potrà comunque trarne aiuto e benessere quando, sulla base delle informazioni, anche approssimative, circa l'esistenza di quanto sopra evidenziato, saprà comprendere la necessità di un comportamento adeguato, lasciando spazio ad alcune domande che appariranno come dal nulla, seguite da suggestioni indicative della strada da percorrere per raggiungere lo stato desiderato.

8 – COME PREPARARSI A RIPOSARE E A DORMIRE

Dopo tutto quanto abbiamo detto, ecco alcune regole pratiche:

PER RIPOSARE:

1. – non rinviare il momento di riposo necessario.

Infatti a volte bastano pochi minuti per recuperare energia e attenzione; così potranno essere evitati incidenti o altre situazioni spiacevoli.

Molte persone pensano che ciò non sia sempre possibile, specialmente sul posto di lavoro. Eccetto alcune specifiche occupazioni, invece, è sempre possibile per esempio chiudere gli occhi, respirare più profondamente, cambiare posizione, sgranchirsi le gambe o distogliere lo sguardo e rivolgerlo altrove.

Sono semplici accorgimenti che inducono uno stato di pausa, di riposo. La cosa più importante per poterne usufruire è sapere che è necessario farlo. Se poi non è davvero possibile agire in tal senso, si può anche solo pensarci per un tempo adeguato. Così si predispone tutto il sistema per godere della situazione che si verrà a

creare comunque; una specie di isola nel mare agitato delle occupazioni quotidiane.

2. – non esagerare per non provocare il suo contrario, entrando in uno stato di torpore o incapacità a concentrarsi, perché se ciò si verifica diventa ancora più dispendioso riuscire a fare le cose più semplici.

PER DORMIRE:

4. – smettere ogni attività almeno mezz'ora prima di coricarsi, per smorzare le tensioni più grossolane e l'abitudine all'attività.
5. – dopo essersi coricati, fare un veloce riepilogo mentale delle attività della giornata e poi salutarle amichevolmente, rimandandole ad un prossimo incontro sotto la luce del sole del giorno dopo.

5. – …e se tutto ciò non fosse ancora sufficiente, ma solo dopo, usare tecniche o palliativi come bere una bevanda tiepida, mangiare un piccolo dolce, respirare profondamente per un certo tempo, o leggere alcune pagine di un libro…… etc etc.

9 – RIPOSARE COME E QUANDO

Mentre la necessità di dormire è ovvia e scontata per tutti, quella di riposare è meno evidente. Sentiamo spesso dire sono stanco, non ce la faccio più, dovrei staccare, vorrei rilassarmi. Quasi sempre, però, non si fa niente per modificare la situazione, oppure si pongono in atto rimedi che aggravano ulteriormente tale stato.

Per esempio non basta dire sono stanco; occorre identificare di che cosa, per capire se le necessità sono fisiche, energetiche, emozionali o mentali. Oppure non basta esclamare non ce la faccio più; occorre capire a fare che cosa o a sopportare quale situazione. E se dichiariamo di voler staccare, occorre chiarire da che cosa ci si vuole staccare.

In ogni caso, quando si verificano situazioni di sovraccarico, concediamoci una pausa; nel caso peggiore, in cui non sia veramente possibile farlo, si può usare il vecchio trucco della nonna: contare fino a dieci. Dieci secondi bastano a far cambiare prospettiva, punto di vista, situazione e, soprattutto, a recuperare energia, ovvero poter fare le cose con meno fatica e quindi uscirne più riposati.

Nel contempo si permette a tutto il sistema di lasciar agire un metabolismo equilibrato che consentirà di avere a disposizione, quando servono, le corrette quantità e qualità di energia necessarie.

10 – FRESCHI COME UNA ROSA: IL RISULTATO DI UN CORRETTO RIPOSO

Nella nostra agenda giornaliera, insieme agli impegni inderogabili, possiamo inserire, quali importanti attenzioni, le seguenti necessità:

- riposo tra i momenti di assunzione di cibo, per permettere il corretto processo di assimilazione e scarico,
- riposo tra un'emozione ed un'altra, per evitare di diventarne schiavi abitudinari,
- riposo tra un pensiero ed un altro, per evitare di far scoppiare la testa in una sarabanda inconcludente e sfibrante,
- riposo nell'uso dell'energia vitale, per evitare un eccessivo affaticamento e usura,
- riposo prima di coricarsi per dormire, per prepararsi ad un sonno ristoratore.

Osservare queste regole biologiche aiuterà a creare le condizioni per produrre e mantenere uno stato di prontezza proattiva anziché reattiva, ovvero per essere pronti a fare quello che serve, evitando di reagire inutilmente a ogni foglia che si muove.

Per concludere questa breve carrellata su alcuni contenuti dei tre pilastri del metabolismo umano, alimentazione, movimento e riposo, ricordiamo in sintesi che:

muoversi, riposare, alimentarsi per muoversi, poi di nuovo riposare per riparare gli organi che hanno lavorato, di nuovo alimentarsi per avere energia a disposizione per muoversi e così via in un ciclo continuo, sono alcune delle modalità in cui la macchina umana funziona come un complesso strumento al servizio della vita. Non importa se si è belli o brutti, magri o grassi, alti o bassi, in perfetta salute oppure no; in ogni caso è possibile lasciare tempo e spazio perché possa essere trovato l'accordo perfetto per svolgere quello che è il nostro compito nella situazione in essere.

Infatti anche se non sempre è possibile adeguarsi o cambiare immediatamente come richiesto da tale situazione, certamente si può almeno permettere che si creino le condizioni per un miglior uso di quello che siamo.

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: 09/08/2024

Salvato in PDF in data: 31/10/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/scienza-e-medicina/medicina-e-salute/chi-dorme-non-piglia-pesci-ma-vive-meglio-2-2/09/08/2024/