

Un lungo lavoro fondamentale, riguarda la postura, il respiro e l'equilibrio

Cosa c'è prima dei protocolli Mindfulness?

Non tutti sanno che sono fondamentali per un completo benessere mente-corpo

di Maria Laura Sadolfo*

Prima di addentrarci negli specifici protocolli di Mindfulness, di cui vi parlerò in altri articoli, un lungo lavoro fondamentale, riguarda la postura, il respiro e l'equilibrio. Dopo tanti anni di attività con la fascia di età dell'infanzia e dell'adolescenza, mi rendo sempre più conto, che in moltissimi, direi in troppi, hanno difficoltà nella postura e nel mantenere l'equilibrio. Tuttavia, non tutti forse sapete, che la postura e l'equilibrio, sono fondamentali per un completo benessere mente-corpo. A tutto questo si aggiunge il respiro, diamo per scontato "il respirare", ma... siamo certi di saper respirare bene?

La Postura

Partiamo dal primo punto, la postura. Imparare a stare in postura è una delle cose più ardue per i bambini e le bambine, e per i ragazzi e le ragazze, così come mantenere poi, la postura corretta lungo il corso della giornata. Nei contesti scolastici unisco le attività di postura, respiro ed equilibrio soprattutto alle discipline di: educazione fisica, attraverso la camminata consapevole ed il protocollo di Mindful Running; di musica, cantando e portando l'attenzione alla respirazione diaframmatica; di arte, dove, dalla pittura e dalla scultura si evince la bellezza dataci dal portamento e quell'equilibrio perfetto che esalta la bellezza nella sua naturalità. Dalla correttezza della postura prendono vita tanti rami di benessere. Un antico detto cinese dice: "Stai in piedi come un pino, siediti come una campana, cammina come il vento, sdraiati come un arco." La postura corretta è importante per il corretto funzionamento degli organi interni. Ad esempio, una postura scorretta può influenzare la posizione e la funzione del fegato, dei reni e della milza, portando a disfunzioni e malattie organiche che si riflettono in un malessere psicologico e nella confusione mentale. Quanti alunni si sentono spesso confusi, e non è colpa di una malattia organica definita, bensì di cattive abitudini assunte e ripetute nel corso del tempo. Tutto si può correggere durante questa età, tutto riprende vigore con i giusti orientamenti. La postura è proprio una delle chiavi della buona salute.

Cosa influenza la nostra postura? In primo luogo l'as-



umere posizioni scorrette, ma anche indossare determinati vestiti. Ci sono vestiti che si indossano perché alla moda, o perché così "faccio colpo", ma, sono del tutto nocivi per il corpo, infine, movimenti e abitudini rispetto alla seduta totalmente scorrette. Proviamo un po' a porci qualche domanda: Come ci alziamo dal letto la mattina? Come siamo seduti sul banco o alla scrivania in ufficio? Come camminiamo? Come portiamo borse e zaini? Come ci vestiamo? A seconda delle risposte date, già ciascuno può farsi un'opinione circa la propria postura. È importante e sempre bene ricordare di non mettere in atto il "fai da te", o chiamare "il dottor internet", per qualsiasi dubbio, è sempre bene rivolgersi a professionisti accreditati e formati. Se iniziassimo ad assumere postura corrette, già dopo una settimana siamo spettatori di evidenti benefici mente-corpo. I benefici della postura corretta coinvolgono il miglioramento della respirazione; ne trae beneficio la digestione; ci sentiamo più leggeri e con uno stato d'animo positivo; utilizziamo al meglio i muscoli che ci permettono di bruciare più calorie; siamo più sicuri e questo impatta sull'autostima. Ovviamente vi sto fornendo solo degli spunti, dietro ci sono moltissimi approfondimenti da fare attraverso la lettura di testi, articoli, studi, casi clinici e tanto altro ancora. Uno spunto ha una funzione, quella di far riflettere per poi generare la voglia di approfondire e qualora si intende, di iniziare un serio lavoro psico-fisico con la possibilità di partire per una nuova strada. La postura dunque, esprime la modalità di espressione di tutta la persona. La posizione del capo, del corpo e degli arti nello

spazio ci dice molto, infatti, non ha a che fare solo con la fisica, ma è legato anche alla nostra storia, al contesto socio culturale, alle motivazioni ed a come ci sentiamo davanti agli altri nei vari contesti della vita. Quali obiettivi vogliamo raggiungere per un ottimo lavoro di partenza? Analizziamo la nostra postura sotto vari aspetti sopra citati e proviamo a modificarla partendo da cose semplici. Postura in perfetto ordine equivale ad una salute eccellente! Cerchiamo di non essere più vittime di una cattiva forma appresa ed imposta per moda o per follower o per like, voltiamo pagina per un benessere pieno.

Il Respiro

Altro aspetto fondamentale del mio lavoro è il respiro. La pratica del respiro è un esercizio meditativo che è proprio alla base della mindfulness e che permette di prendere consapevolezza della propria esperienza ed esistenza. Consiste nel prestare attenzione al proprio respiro concentrandolo in un'area del corpo in cui possa essere ascoltato in modo distinto, lasciandolo semplicemente libero, senza guidarlo volontariamente. Pensieri, idee, emozioni, sensazioni possono distrarci nel corso della pratica e vagare: non giudichiamoci. Il respiro ci permette di scaricare la tensione dal collo e dalle spalle, di assumere una postura corretta, la nostra voce diventa più nitida quando parliamo e sicura, la mente è "più leggera", l'esatto contrario della sensazione della testa pesante quando siamo in balia dello stress. Il lavoro sulla postura e il respiro è un lavoro che non si abbandona mai, sempre, tutte le volte che incontro i docenti e i genitori, nei nostri incontri personali e/o di formazione, iniziamo a



praticare da postura e respiro. La stessa cosa, ogni volta che entro nelle classi di ogni ordine e grado di scuola, lavoro partendo dalla postura e dal respiro.

Vorrei raccontarvi anche qualche altra attività, che apre al mettersi in gioco ad ogni età: Un lavoro che già si ho svolto con i ragazzi e le ragazze, per entrare sempre più pienamente nella consapevolezza si è articolato in quattro attività che sono: Identificare la parola negativa che più ci da fastidio o qualcosa che ci fa paura. Le cose negative le scriviamo per prenderne consapevolezza, le chiamiamo per nome, ma le abbandoniamo in una chiave di benessere. Ciò che è un ostacolo, ciò che ci fa paura non deve limitarci, ma pian piano impariamo ad affrontare le cose con consapevolezza, ma anche distacco e coraggio per un superamento. Identificare una parola positiva. Scrivere una parola positiva, ci permette di guardare con entusiasmo a ciò che di primo impatto ci viene in mente e che possiamo utilizzare per potenziarci, oltre che per rafforzare la nostra autostima. Scrivere i propri punti di forza: tre punti di forza! Scrivere come ci sentiamo nel gruppo classe rispetto al benessere: che ruolo penso di avere all'interno del gruppo classe e quale contributo posso dare attraverso le mie caratteristiche. (Il lavoro del benessere è per ciascuno, ma anche come gruppo classe, e come già ho detto, non c'è un copia incolla, come ciascuno è unico, irripetibile e speciale, così ogni gruppo classe è unico). Questo quarto punto lo si può traslare all'ambiente lavorativo. Tutti questi singoli lavori sono stati svolti nel tempo di un minuto, questo tempo, apparentemente così serrato, è fondamentale pro-

prio per imparare a gestire il proprio tempo. Il tempo poi, lo riportiamo a quello che è il suo corretto utilizzo nello studio ed in ciò che facciamo nella nostra vita ordinaria e straordinaria. La gestione del tempo ha a che fare anche con la diminuzione dell'ansia ed in positivo con l'adattabilità e l'accettazione degli imprevisti e del tenere a bada la frustrazione. I ragazzi e le ragazze hanno scritto queste quattro attività su quattro foglietti differenti, con su scritto nome e cognome per un report con le famiglie sempre attive e partecipi nei lavori, tuttavia, la restituzione generale al gruppo classe, avviene sempre in forma del tutto anonima. I nomi sui foglietti, servono inoltre a me, in qualità di esperta, per poter rispondere alle necessità di ogni singolo studente e studentessa, quando ci troviamo in un dialogo personale o per potenziare strategie e tecniche, così da risalire alle loro peculiarità. Vorrei lasciarvi qualche spunto che ciascuno può utilizzare: I tuoi punti di forza sono in un certo senso la tua essenza e da essi puoi sviluppare tante altre qualità e acquisire competenze. Utilizza le tue qualità. Credi nel cambiamento: non è mai troppo tardi per migliorare e migliorarsi. Orientati a crescere e non ai fallimenti che capitano a tutti nella vita. Incoraggiati! Ricordati che sei un capolavoro. Ripetilo spesso: Io sono un capolavoro!

Esercizio

dell'Always = Sempre

Nutrire sempre pensieri positivi. Scrivere sempre tre cose belle accadute nella giornata. Ripartire sempre dai tuoi punti di forza. Ringraziare sempre. Essere gentili sempre. Imparare a volersi sempre bene. Ascoltare sempre. Distogliere sempre l'attenzio-

ne da ciò che è tossico (azioni, commenti, chiacchiere, persone, situazioni, musica, film: tutto). Coltivare sempre la pazienza. Curare sempre il tuo benessere mente-corpo. Le vite di oggi sono: vite di corsa, tutti appaiono agitati, impegnati, indaffarati, affannati e stanchi, ma in tutto questo riusciamo ad essere consapevoli e a prendere piena coscienza delle nostre azioni? Forse no, o non del tutto. Sovente abbiamo difficoltà a concentrarci sul presente. Educare i bambini ed i ragazzi ad essere consapevoli significa fare un passo verso un futuro migliore. "Non è quello che hai fatto nella tua vita passata a influenzare il presente, ma è ciò che fai nel presente che redimerà il passato e logicamente cambierà il futuro" (Paulo Coelho). Consapevolezza dunque è: la capacità di essere presenti in quello che facciamo mentre lo stiamo facendo; strettamente correlata alla responsabilità; vivere il momento presente con il cuore; osservazione senza giudizio; superamento delle paure; superamento della frustrazione; la strada per riconoscere i propri punti di forza e di debolezza; la strada per saper riconoscere ed esprimere i propri bisogni e desideri. Insegno la consapevolezza adattandola ad ogni singola fascia di età attraverso il gioco, la lettura e la scrittura, l'accoglienza, la condivisione, l'ascolto e il dialogo. "La consapevolezza è un'abilità importante che possiamo insegnare ai bambini per aiutarli a gestire le proprie emozioni e migliorare il proprio benessere mentale". (Mark Bertin).

*Psicologa clinica e Neuropsicologa del Benessere

**SCANSIONA
IL CODICE QR
PER ENTRARE
NEL CANALE
YOUTUBE**

www.youtube.com
@lavocetelevisoria

