

**LA SCOPERTA DEL SE' IN CAMMINO:
NORDIC WALKING E TECNICHE DI RILASSAMENTO
COME CURA DELL' ANSIA, STRESS E
SOMATIZZAZIONI**

Anno 2013

Dott.ssa Piccirillo Annunziata



A volte siamo vittime inconsapevoli di questo meraviglioso strumento chiamato mente...

(immagine tratta dal Web da tecniche di rilassamento/visualizzazione creativa)

Per non restare a compiangermi
ho iniziato il **cammino...**
fuori e dentro di me!

INDICE

Introduzione	pag. 1
CAP. 1 Storia del cammino	pag. 2-3
CAP. 2 Scoperta del sé in cammino	pag. 4
CAP. 3 Ansia, stress e somatizzazioni	pag. 5-7
CAP. 4 Tecniche di rilassamento: Rilassamento Distensivo Progressivo, Visualizzazione, Training Autogeno, Respirazione addominale	pag. 8-10
CAP. 5 La camminata nordica o Nordic Walking	pag. 11-14
PAP. 6 Training propriocettivo: tecnica NW modalità rallenty	pag. 15-18
Conclusioni	pag. 19

INTRODUZIONE

La psicologia dello sport è la disciplina che studia gli aspetti psicologici, sociali, pedagogici e psico-fisiologici dello sport.

Essa trae origine da molteplici discipline che vanno dalla medicina alle scienze motorie ma, nel corso degli anni, ha trovato un suo preciso e ben definito percorso di ricerca e di intervento.

La psicologia dello sport si è specializzata nell'ambito della preparazione mentale e sulle abilità che possono essere incrementate nello sportivo, come l'attenzione, la concentrazione, la motivazione, la gestione dello stress e dell'ansia e molto altro ancora.

La psicologia dello sport, in particolare durante i programmi di Mental Training, si avvale di tecniche di rilassamento per il miglioramento dei gesti motori e per gestire ansia e stress.

Tra le tecniche di rilassamento quali il rilassamento muscolare, il Training Autogeno, la respirazione addominale, l'attività fisica è sicuramente quella più semplice da imparare ed attuare; fin da bambini, infatti, il movimento rappresenta una valvola di sfogo naturale che permette di ridurre la tensione muscolare scaricando le frustrazioni accumulate. Anche da adulti il movimento determina gli stessi vantaggi contribuendo inoltre a ridurre il colesterolo, la pressione sanguigna, la frustrazione e l'insonnia migliorando la concentrazione e la memoria. Fare attività fisica regolarmente inoltre dà un senso di controllo e aumenta l'autostima (Dayhoff, 2002).

Per tutti questi motivi l'attività fisica, oltre a fornire evidenti vantaggi, è considerata una buona tecnica di rilassamento. E' però necessario, per essere costanti, smettere di considerarla un lavoro e iniziare a vederla in maniera diversa, come una buona abitudine o come un aiuto per rilassarsi, tenendo conto di tutti i benefici che ne derivano.

Spesso può essere d'aiuto praticare l'attività fisica in compagnia e si può comunque sempre scegliere il tipo di attività (individuale o di squadra, aerobica o anaerobica) che può essere variata spesso per prevenire la noia e fare movimento in modo equilibrato, coinvolgendo il maggior numero di gruppi muscolari possibile, tenendo conto anche di eventuali problemi di salute che possono precludere la scelta di determinate attività.

Da quanto suddetto nasce l'idea di voler approfondire una delle attività più semplici che l'uomo conosca, il cammino e, nello specifico, una disciplina sportiva che ha dato un senso alla camminata naturale: il Nordic Walking.

«Viaggio è cammino senza biglietteria e data di ritorno. Viaggiano i migratori che traversano a piedi Africa e Asia, per togliersi il bagaglio dalle spalle in faccia al Mediterraneo. Viaggia il pellegrino che va a Santiago, a La Mecca. Viaggio era la salita annuale verso Gerusalemme per la pasqua ebraica, pronunciando lungo il pendio i 15 salmi detti delle "salite". Gesù-Ieshu si spostava a piedi. Sali sopra la nobile cavalcatura dell'asina solo per consegnarsi all'ultima stazione». (Erri De Luca)



“La specie umana ha inizio con i piedi”
(Leroi Gouran)

STORIA DEL CAMMINO

La storia del camminare è la storia di tutti noi, è una storia difficile da tracciare, spesso non è scritta o, se lo è, la si può ritrovare difficilmente in innumerevoli passi di libri o di canzoni e allo stesso tempo nell'intimità delle avventure di ciascuno di noi. Camminare è un atto naturale come respirare o dormire che spesso diamo quasi per scontato, eppure camminare eretti è la prima grande conquista dell'umanità; l'uomo si è evoluto di pari passo con il suo cammino che aveva ed ha lo scopo primario di sopperire alle molteplici necessità di spostamento, prima fra tutte, quella di alimentarsi. Uno dei primi camminatori fu Gesù, poi la predicazione di San Francesco d'Assisi e dei suoi compagni fu sempre itinerante e attraversarono l'Italia e l'Europa, sostenendosi solo con il frutto del lavoro che veniva loro offerto e con l'elemosina. Camminare era parte integrante della loro vita ed era il fondamento della loro spiritualità.

Storicamente l'atto del camminare ha avuto grande importanza, dai filosofi peripatetici dell'antica Grecia ai poeti romantici, dalle passeggiate dei surrealisti alle ascese degli alpinisti. Aristotele insegnava camminando sotto i portici del Liceo e i suoi allievi si chiamavano peripatetici, dal greco *peripatein*, proprio per questo. I sofisti, invece, si spostavano a piedi di città in città per insegnare la retorica. Socrate amava camminare e dialogare e gli stoici discutevano di filosofia passeggiando sotto la Stoa, i portici di Atene. Molti filosofi sono stati camminatori, ha camminato tanto Kierkegaard, che scrive: «Camminando ogni giorno raggiungo uno stato di benessere: i pensieri migliori li ho avuti camminando e non conosco pensiero così gravoso da non poter essere lasciato alle spalle camminando». «Camminare è pensare: rimette in moto le idee e la ricerca» conferma Duccio Demetrio, docente di Filosofia dell'educazione e Teoria e Pratiche autobiografiche alla Bicocca di Milano. Scrive Nietzsche, che ha solcato a piedi l'Engadina e la Liguria, «bisognerebbe ogni tanto star lontano dai libri per sei mesi e camminare soltanto». Hanno camminato a lungo i poeti e gli scrittori di tutto il mondo e come disse Goethe «L'Europa è nata camminando verso Compostela». Aristocratici, autorità ecclesiastiche, artisti, musicisti, mercanti, capitani di ventura, monaci erranti riempivano le strade vagando di corte in corte e di monastero in monastero. Ma si trattava soprattutto di gente comune che compiva un cammino in cerca dell'indulgenza, erano devoti che percorrevano le strade portando con sé idee, novità, tradizioni che, mischiandosi e confrontandosi le une con le altre, creavano un vasto intreccio culturale.

Da allora camminare è sempre stata un'attività costante degli uomini e, nel mondo moderno dominato dalla fretta e dalla rapidità, camminare è diventato un atto rivoluzionario e quasi eversivo. Il camminare ha creato sentieri, strade, rotte commerciali, ha generato concezioni di spazio locali e transcontinentali; ha conformato città, parchi, ha prodotto mappe, guide, attrezzature e una vasta biblioteca di racconti e di poemi che ci parlano di camminate, pellegrinaggi, spedizioni alpinistiche e vagabondaggi. Ci sono ancora i segni che il passaggio di milioni di viandanti per 10 secoli hanno lasciato sul territorio. C'è qualcosa di meraviglioso e di spaventoso insieme, forse di sacro, in ogni possibile percorso e nessuna esplorazione né lettura esauriscono il paesaggio che si ammira durante e lungo un viaggio, così come nessuna dimensione esaurisce un percorso di vita. Il camminare che per migliaia di anni è stato necessità, fatica e rischio, è diventato inaspettatamente attraente ed innovativo per la maggior parte della popolazione mondiale più attenta ad un progresso sostenibile. Perché ci piace camminare? Perché è tornato a piacerci così tanto, proprio nell'epoca in cui i viaggi con altri mezzi di locomozione sono più facili ed alla portata di tutti? Tanti libri sull'argomento, eventi che lo promuovono ma, cosa ha di speciale questa che è la cosa più semplice che ogni essere umano, dall'età di circa un anno, fa con assoluta normalità? «I camminatori sono persone singolari che accettano per qualche ora o qualche giorno di uscire dall'automobile per avventurarsi fisicamente nella nudità del mondo. L'atto del camminare rappresenta il trionfo del corpo, con sfumature diverse secondo il grado di libertà della persona. Favorisce l'elaborazione di una filosofia elementare dell'esistenza basata su una serie di piccole cose, induce per un momento il viandante a interrogarsi su di sé, sul suo rapporto con la natura e con gli altri, a meditare su un'inattesa gamma di questioni». (David Le Breton). Camminare può essere un intenso impegno sportivo, un lungo

viaggio spirituale, un meditabondo vagabondare, un'esigenza viscerale, un disperato migrare e molto altro ancora. «Camminare significa aprirsi al mondo. L'atto del camminare immerge in una forma attiva di meditazione che sollecita la partecipazione di tutti i sensi» ha scritto David Le Breton, “si cammina per nessun motivo, per il piacere di gustare il tempo che passa, per scoprire luoghi e volti sconosciuti, o anche, semplicemente, per rispondere al richiamo della strada”. Camminare a volte ha un significato politico e coincide con marciare: marce di protesta, marce della pace, marce per i diritti civili e ancora scioperi, cortei e processioni. Tutte queste manifestazioni si svolgono per la strada che è, per eccellenza, il luogo che appartiene a tutti e sono perciò strettamente connesse con il concetto di democrazia come spiega Rebecca Solnit che scrive che «camminare non ha classi, è uno dei pochi sport interclassisti». Camminare è un modo tranquillo per reinventare il tempo e lo spazio. Infine i saggi dell'antichità avevano detto che deambulare era il vero rimedio per i mali dell'anima ed oggi sono i medici stessi a fare del cammino la cura e la prevenzione di malattie da sedentarietà e stress.

Sono ormai numerose le persone che camminano, percorrono chilometri per i motivi più disparati e, ormai da diversi anni, molti hanno dato un senso alla camminata praticando Nordic Walking sulle cui basi è stata elaborata una tecnica perfettamente in sintonia con la fisiologia umana. E' una tecnica che richiede di portare l'attenzione, mentre si cammina, su zone del nostro corpo che altrimenti nella camminata normale non ci renderemmo nemmeno conto di avere. Questo focalizzare l'attenzione ci permette di entrare in contatto con la nostra struttura fisica profonda e con la mente.

Tutto ebbe inizio il 5/01/1988, giorno dell'inaugurazione della statua del prof. Tahko Pihkala allo Stadio Olimpico di Helsinki in Finlandia e in occasione della quale si doveva fare una marcia di gruppo con gli sci ma la neve improvvisamente si sciolse.

Fu allora che il Dott. Tuomo Jantunen (Cavaliere del Lavoro in Scienze Motorie ed Educazione Fisica e Direttore dell'Associazione “Soumen Latu” dal 1977 al 2007) ebbe l'idea di equipaggiare i partecipanti alla marcia con i bastoni dello sci di fondo, facendo il percorso con questi e la sciata si trasformò in una marcia a piedi o meglio si effettuò la prima camminata di gruppo nel mondo con lo stile del NORDIC WALKING.

Nel 1997 il Nordic Walking venne ufficialmente lanciato e dalla Finlandia si è diffuso a livello internazionale e, da anni ormai, camminare con tecnica e consapevolezza, ci si è resi conto di aver trovato il mezzo per raggiungere il benessere.

LA SCOPERTA DEL SE' IN CAMMINO

La medicina preventiva sta facendo del cammino un cavallo di battaglia per combattere le malattie da sedentarietà e stress che predominano oggi.

Molti studi hanno ormai dimostrato che semplicemente camminando produciamo una buona dose di quelle sostanze, serotonina ed endorfina ad esempio, che ci danno benessere.

La spinta a camminare spesso va ben oltre queste motivazioni in quanto si affrontano ragionamenti più profondi spingendosi addirittura ad esplorare dimensioni spirituali.

Tutto questo pone l'esperienza del camminare a pieno titolo fra le pratiche psicosomatiche, da molti chiamate olistiche, cioè che coinvolgono l'intero essere, sia nella parte fisica che mentale.

Attraverso il gesto del camminare l'uomo comune sperimenta in prima persona il superamento dell'assioma cartesiano, che pone come fondamento dell'essere umano il pensare rispetto alla fisicità nella conoscenza del mondo.

Il camminatore consapevole sa che cerca armonia con l'ambiente che attraversa, come sa che vuole provare un sentirsi unico, intero ed in sintonia con tutte le parti del proprio sé.

Oggi usiamo il camminare per conoscerci, privilegiamo la sensorialità, saniamo la ferita di un uso abnorme della testa e diamo pace a quel devastante pensare che è alla base di ogni forma di ansia e depressione. Durante il cammino l'uomo entra in sintonia con se stesso e la natura e ci si lascia inebriare da un bel paesaggio, dal profumo dei fiori, da un frutto colto al volo, dal canto degli uccelli e dalle carezze del vento e tutto ciò ha effetti decisamente positivi sulla nostra salute individuale. Il cammino stimola l'energia psichica, quell'energia che scorre dentro di noi e ci fa sentire vivi. Spesso capita che cominciamo a camminare in una fase particolare della nostra vita, nei momenti in cui sentiamo venir meno le energie e ci sentiamo bloccati e senza fiducia nelle nostre capacità. Camminando, come per magia, andando alla scoperta di se stessi, scopriamo che dal proprio disagio possono emergere nuove potenzialità ed insospettabili orizzonti. Durante il cammino aumenta anche la capacità introspettiva, lungo la strada, infatti, aumenta il dialogo con noi stessi; il camminare ci fa ritrovare la libertà, ci consente di vivere per quello che siamo, nella semplicità del movimento spontaneo ed emergono intuizioni, emozioni, consapevolezze che nel quotidiano sommergiamo.

Il camminare comporta anche l'incontro dell'altro, sia esso il nostro compagno di viaggio o chi ci capita lungo il percorso e ciò favorisce l'empatia, viene dunque superata la competitività, tipica della nostra esistenza "normale", per dare spazio al senso di apertura ed al confronto autentico.

Chi cammina accetta il proprio corpo perché camminare ci riporta con i piedi per terra, camminando ci si riappropria della semplicità del vivere, delle sue cose essenziali e viene stimolata la curiosità e la voglia di stare al mondo facendo una cosa che ci piace.

Il camminare è semplice, alla portata di tutti, portatore di benessere fisico e psicologico, socializzante, creativo e fonte infinita di curiosità. E' un gesto che compiamo ogni giorno in modo naturale e nella sua semplicità può essere una grande risorsa a disposizione di tutti per mantenere il peso corporeo, aiutare il dimagrimento, prevenire numerose patologie come diabete, ipertensione e obesità e i benefici del cammino non si sentono solo a livello fisico ma influenzano anche il nostro stato emotivo. La nostra mente, infatti, camminando in qualche modo si rilassa. Il perché questo accade lo spiegano i ricercatori dell'Università di Stirling (Gran Bretagna) che hanno raccolto otto studi diversi su walking e depressione.

Un articolo pubblicato sulla rivista *Mental Health and Physical Activity* dimostra che una camminata energica ottiene sulla psiche gli stessi risultati di un allenamento intenso, ma con minori controindicazioni per determinati soggetti (come cardiopatici o anziani). Infatti il movimento favorisce una maggior concentrazione nel sangue di endorfine, sostanze dalla funzione analgesica ed energizzante; la loro capacità di regolare l'umore è molto potente ed è utile ad un benessere psicofisico completo. E' stato dimostrato che un'attività fisica leggera della durata di circa 15 minuti, eseguita mantenendo le pulsazioni del cuore intorno ai 100 battiti al minuto, ha lo stesso effetto calmante di alcune molecole ansiolitiche.

ANSIA, STRESS E SOMATIZZAZIONI

ANSIA

L'ansia è una risposta adattiva che si è sviluppata nel corso del tempo per preparare il nostro organismo alla fuga o all'attacco in situazioni di pericolo e che quindi può sicuramente essere utile in molte situazioni, ma è altrettanto vero che uno stato eccessivo di ansia determina una risposta di congelamento che ci impedisce, molto spesso, di far fronte alla situazione in maniera proficua. Spesso, inoltre, a seguito di forti eventi stressanti, l'ansia si ripresenta in presenza di stimoli che normalmente non avrebbero creato grossi problemi, come ad esempio un sogno o un rumore che viene associato ad un evento particolarmente stressante, impedendo alle persone di mantenere uno stato di benessere e una vita regolare.

L'ansia è una delle cause della tensione muscolare che, se diventa cronica, determina contrazioni e spasmi muscolari che ci immobilizzano provocando dolore.

“Il termine ansia esprime il vissuto soggettivo di agitazione e di apprensione che si può accompagnare ad un grado elevato di arousal associato ad uno stato d'animo negativo.

Si distingue dallo stress che si riferisce invece alla percezione dello squilibrio fra richieste ambientali e capacità di risposta, quando incapacità o inadeguatezza ad affrontare le richieste e a conseguire gli obiettivi sono percepite come potenzialmente pericolose.

La risposta che ne deriva è un incremento dei livelli di ansia di stato sia cognitiva (componente mentale che si manifesta attraverso preoccupazioni, pensieri spiacevoli, distrazioni ecc) che somatica (componente organica che si manifesta attraverso l'incremento della frequenza cardiaca, sudorazione, tensione muscolare ecc)”. (Master Online in Psicologia dello Sport Dott.ssa M.Gerin Birsa).

Spielberger fa una importante distinzione fra ansia di stato, ovvero condizione transitoria, fluttuante nel tempo e riferita ad un particolare momento, e ansia di tratto che è una caratteristica relativamente stabile e duratura di personalità, una predisposizione generale a reagire a molte situazioni con un alto livello di ansia di stato.

Un metodo molto efficace per ridurre ansia e depressione è l'esercizio fisico, in quanto aumenta il metabolismo, il consumo di ossigeno e la circolazione e stimola la produzione di endorfine che migliorano il nostro senso di benessere, e le tecniche di rilassamento che contrastano i sintomi dell'attivazione fisiologica.

STRESS

Lo stress è una reazione di adattamento del corpo ad un generico cambiamento fisico o psichico.

La maggioranza delle ricerche nel campo della salute si basa su un modello transazionale per cui si ritiene che le risposte di stress compaiono “quando le richieste eccedono le risorse personali e sociali che l'individuo è in grado di mobilitare” (Steptoe, 2001, pag. 100). Il modello transazionale ammette che ogni evento spiacevole o penoso possa produrre risposte diverse in persone diverse o nella stessa persona in situazioni diverse. La risposta di stress è inoltre multidimensionale: riguarda, infatti, adattamenti a livello cognitivo come, per esempio, interferenze con i processi decisionali, cambiamenti affettivi e riduzioni del benessere personale, risposte comportamentali di diverso tipo e adattamenti fisiologici nei sistemi autonomo, neuroendocrino e immunitario (Steptoe, 2001).

L'organismo reagisce allo stress aumentando la secrezione di certi ormoni e inibendone altri e ciò causa cambiamenti fisici nel cervello e nel corpo e da tale stato possono derivare la fatica, l'ansietà, la depressione, i disturbi del sonno e altri sintomi.

Lo stress può causare una cattiva produzione quindi di sostanze messaggere come la serotonina che è importante per la regolazione del ritmo del sonno, per la regolazione della temperatura corporea, per la contrazione della muscolatura liscia dei vasi, dell'intestino, dei bronchi ecc; la noradrenalina che “setta” i livelli di energia del nostro corpo, funge da mediatore chimico della trasmissione nervosa, controlla il tono dei vasi sanguigni, la muscolatura liscia dell'intestino ecc; la dopamina che è importante per la produzione delle endorfine.

Lo stress comporta una sensazione di stanchezza generale, accelerazione del battito cardiaco, attacchi di ansia, disturbi del sonno, pressione sanguigna alta, crisi di pianto, depressione, irritabilità e altro.

Davanti ad una possibile situazione di tensione, involontariamente e in maniera del tutto automatica, tendiamo tutti i muscoli, la frequenza respiratoria aumenta per rispondere alla maggiore necessità di ossigeno al cervello mentre il sangue affluisce verso i gruppi muscolari maggiori. Per abbassare l'attivazione e quindi calmarci possiamo modificare le manifestazioni fisiologiche dell'ansia abbassando la frequenza cardiaca e respiratoria, la pressione del sangue, riducendo la tensione muscolare e il consumo di ossigeno grazie a tecniche di rilassamento che hanno il compito di monitorare e imparare a riconoscere i primi segnali dell'ansia per intervenire prima che aumentino, fornendo un metodo per fronteggiare e contrastare i sintomi dell'attivazione fisiologica (Dayhoff, 2002). Benson ha scoperto che, indipendentemente dalla tecnica di rilassamento utilizzata, gli elementi che la rendono efficace e benefica sono quattro:

- una situazione o un ambiente di quiete e privo di interferenze;
- una parola, una frase o un suono che possa essere ripetuto diverse volte;
- un atteggiamento passivo, utile a trascurare i pensieri distraenti che possono intromettersi nella coscienza;
- una posizione comoda.

Le tecniche di rilassamento sono più efficaci quando possiamo utilizzarle nelle situazioni in cui si sperimenta l'ansia, il che significa che è opportuno apprenderle, imparare a riconoscere i primi segni dell'attivazione fisiologica e applicare il metodo quando è possibile prima ma anche durante e dopo le situazioni che creano ansia (Dayhoff, 2002).

Le tecniche di rilassamento che prenderemo in considerazione nello specifico sono: l'esercizio fisico (Nordic Walking), il rilassamento muscolare, la visualizzazione, il training autogeno e la respirazione addominale.

I DISTURBI PSICOSOMATICI E LE SOMATIZZAZIONI

Sin dall'antichità si è sempre saputo che sentimenti ed emozioni esercitassero un effetto sul corpo ma sono stati necessari i progressi della medicina moderna per appurare l'esistenza di meccanismi attraverso i quali l'emozione può dare origine ad una malattia con caratteristiche e modalità di sviluppo proprie.

Il termine "PSICOSOMATICO", usato per la prima volta nel 1818 da Heinroth, fa riferimento ad una visione olistica dell'uomo.

I disturbi psicosomatici o somatoformi sono caratterizzati dalla presenza di sintomi fisici che suggeriscono l'esistenza di un disturbo organico, i cui sintomi però, in realtà, non sono giustificati né da una condizione medica generale, né dagli effetti diretti di una sostanza e né da un altro disturbo mentale: in pratica non esistono reperti organici che li possano dimostrare o meccanismi fisiologici noti che li possano spiegare, e per i quali esiste l'ipotesi che siano legati a meccanismi e conflitti psicologici.

Si tratta in effetti di conflitti dell'individuo, prima col mondo esterno e poi intrapsichici e tali conflitti possono provocare manifestazioni mentali o somatiche o entrambe.

Solitamente l'insorgere di tali meccanismi viene attribuita a stress, ad ansia, paura o ad un forte disagio che attivano il sistema nervoso autonomo il quale, a sua volta, risponde con reazioni vegetative che causano problemi fisici; i disturbi di somatizzazione possono comportare la compromissione di più apparati e possono presentarsi quindi:

- Disturbi dell'apparato gastrointestinale: quali nausea, vomito, gastrite, ulcera, colite...
- Disturbi dell'apparato cardiocircolatorio: quali aritmia, ipertensione, tachicardia;
- Disturbi dell'apparato urogenitale: quali dolori e/o irregolarità mestruali, enuresi, disfunzioni dell'erezione e/o eiaculazione...
- Disturbi dell'apparato muscolare: quali cefalea, crampi, mialgia artrite...
- Disturbi della pelle: quali acne, psoriasi, prurito, sudorazione eccessiva...

- Disturbi pseudo-neurologici: quali paralisi, ipostenie localizzate, amnesie...
- Disturbi del comportamento alimentare: quali anoressia, bulimia, binge eating

Il trattamento dei pazienti che presentano un disturbo psicosomatico prevede una comprensione profonda della personalità del malato per poter pianificare un intervento personalizzato ed eliminare o indebolire i processi che sostengono il disturbo: il modo più efficace per cambiare i sintomi è modificare i modelli che li sostengono.

Sono stati messi a punto vari trattamenti tra cui l'approccio cognitivo dove è di primaria importanza il cambiamento delle forme di conoscenza che sono alla base dei sintomi; a tale proposito è necessario individuare quali pensieri e significati siano dietro il sintomo, come sono mantenuti dall'ambiente di vita e come è possibile ottenere una loro riorganizzazione ed un loro cambiamento: esempi comuni sono gli **esercizi di training** e tutto ciò che riguarda le **tecniche di rilassamento**.

TECNICHE DI RILASSAMENTO: RILASSAMENTO DISTENSIVO PROGRESSIVO, VISUALIZZAZIONE, TRAINING AUTOGENO E RESPIRAZIONE ADDOMINALE

Allenare il corpo e la mente a rilassarsi significa apprendere gradualmente una serie di passaggi consequenziali che portano ad una concentrazione psichica passiva o attiva del soggetto, a seconda della tecnica proposta (Gramaccioni, Robazza, Bortoli, 1994).

Lo scopo di tale pratica è quello di portare progressive spontanee modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca e polmonare, dell'equilibrio neuro-vegetativo e soprattutto dello stato di coscienza attraverso una diffusa sensazione di benessere e tranquillità.

Durante il rilassamento, i meccanismi neurologici e psicosomatici che vengono chiamati in causa si collegano al principio di interazione tra psiche e soma, meccanismi in base ai quali esiste un reciproco influenzamento tra affettività, tono neurovegetativo e attività muscolare.

In chiave di lettura psicosomatica comprendiamo come il corpo spesso porti i segni di turbamenti emotivi: sudorazione, tachicardia, alterazioni gastrointestinali, sintomi legati ad ansia, frustrazione, stress ma, attraverso il rilassamento, si offre una risposta antagonista all'ansia ed allo stress, traghettando il soggetto verso una profonda sensazione di benessere psicofisico.

Attraverso il rilassamento ci si stacca dal mondo esterno ma si rimane lucidi e presenti a se stessi per rivolgere l'attenzione verso il proprio mondo interiore; l'autoconsapevolezza corporea aumenta e divengono evidenti le rigidità presenti nella muscolatura scheletrica rendendoci conto della presenza nel corpo delle aree dove si tende a scaricare maggiormente la tensione.

L'autoconsapevolezza corporea sarà di grande giovamento per migliorare i gesti motori ed il rilassamento per sciogliere gli irrigidimenti di alcune parti del corpo. (Master Online in psicologia dello sport Dott.ssa GerinBirsa M.)

Le tecniche di rilassamento si dividono in due categorie:

- Le tecniche muscle-to-mind che partono dal corpo per l'avvio e l'approfondimento di uno stato psico-fisico di rilassamento; si parte da sensazioni corporee per giungere al rilassamento mentale; ne è un esempio il Rilassamento Distensivo Progressivo.
- Le tecniche mind-to-muscle che prevedono un approccio mentale, richiedono un'attività mentale capace di avviare risposte psico-biologiche di rilassamento; ne è un esempio il Training Autogeno di Schultz.

RILASSAMENTO DISTENSIVO PROGRESSIVO

Nel RDP non si richiede alcuna tensione muscolare ma la graduale concentrazione sui distretti corporei da rilassare: i piedi, i polpacci, le gambe, l'addome, le braccia, le mani, il collo e i muscoli del viso. Durante la pratica è utile soffermarsi sulle aree maggiormente cariche di tensione attendendo che la sensazione di tensione diminuisca poi si prosegue in questa sorta di "Inventario Corporeo".

Comunemente le aree che accumulano maggior tensione sono le spalle, il collo, la bocca dello stomaco e talvolta i polpacci.

Inoltre è utile, prima di iniziare una seduta di rilassamento, premere leggermente con le dita e massaggiare con delicatezza nella zona che si trova in mezzo agli occhi e massaggiare le tempie e gli angoli degli occhi dove generalmente si accumula tensione.

I benefici del RDP sono molteplici:

- Sensazione di benessere psico-fisico e di tranquillità
- Diminuzione dell'attività del sistema nervoso simpatico

- Risposta antagonista dell'ansia
- Aiuta a gestire lo stress
- Ricarica energetica fisica e psicologica
- Il soggetto pensa solo al suo benessere
- Aumenta l'autoconsapevolezza corporea della persona
- Associato alla visualizzazione, non aiuta solo a gestire l'ansia e lo stress, ma incrementa la concentrazione, l'attenzione, la motivazione, l'autostima, aiuta a correggere i gesti motori e a sviluppare nuove tecniche.

VISUALIZZAZIONE

La visualizzazione è una tecnica di rilassamento utile soprattutto per rilassare la mente avendo, magari, già provveduto a rilassare il corpo con un altro metodo.

La tecnica consiste nel visualizzarsi mentalmente all'interno di una scena tranquilla e confortevole, in un luogo appartato, reale o immaginario, ordinario o fantastico, in cui rinfrancare l'anima. Scelto il luogo, è necessario che venga immaginato dettagliatamente per fare in modo che l'immagine sia quanto più possibile vivida e che coinvolga tutti i nostri sensi. Bisogna prestare attenzione a tutti i particolari dell'ambiente: colori, sfumature, livello di illuminazione, temperatura, momento della giornata, tipo e volume dei suoni, movimenti degli oggetti, sensazioni tattili, olfattive ed emozionali provate. Si deve anche fare caso a quanto ci si sente tranquilli, sereni e sicuri in questo ambiente nel quale, come un sogno ad occhi aperti, si potrà entrare ogni volta che lo si desidera per rilassare e calmare la mente (Dayhoff, 2002).

E' necessario trovare un posto tranquillo e privo di distrazioni nel quale assumere una posizione comoda allo scopo di rendere le immagini chiare, particolareggiate e convincenti. Ciò può richiedere tempo ed esercizio. Poiché questo metodo va considerato come un'estensione del rilassamento, si devono utilizzare affermazioni di rilassamento come "mi sento calmo", "sto allentando la tensione" e, se si decide di utilizzare la visualizzazione in sostituzione di altre tecniche di rilassamento, come unica tecnica quindi per rilassare corpo e mente, è necessario fare uso di un numero maggiore di istruzioni di questo tipo.

Come tutti gli esercizi di rilassamento anche la visualizzazione andrebbe fatta spesso e sarebbe utile usarla prima e dopo una situazione ansiogena (Dayhoff, 2002). La visualizzazione ha un fine specifico e, nel caso degli atleti, è quello di incrementare le loro prestazioni sportive attraverso delle visualizzazioni studiate apposta per questo e diverse tra loro a seconda dello sport praticato e dallo scopo dell'esercizio. La visualizzazione influisce in maniera benefica sul nostro fisico, accelera il processo di apprendimento, aiuta la concentrazione e l'attenzione e, associata al rilassamento, aiuta a gestire lo stress e l'ansia, acuisce la capacità di percezione dei gesti motori e altro ancora.

IL TRAINING AUTOGENO

Il training autogeno (T.A.) nasce come tecnica psicoterapeutica ideata dal dottor Schultz, medico neurofisiologo e psicoterapeuta che, dopo molti anni di studi sull'ipnosi, arriva a formulare una tecnica che consente di raggiungere lo stesso stato di rilassamento dell'ipnosi e anche la stessa condizione di ricettività al cambiamento. Con il T.A. si ha la massima autonomia del soggetto, che potremmo dire è terapeuta di sé stesso. Il T.A. cerca di auto-indurre volontariamente un'attivazione dell'area trofotropica (sita nell'ipotalamo), mediante la ripetizione mentale di certe frasi o immagini e la stimolazione di quest'area determina l'attivazione del sistema parasimpatico con conseguenti fenomeni quali la riduzione del ritmo cardiaco, della frequenza respiratoria e del tono muscolare. Tutti questi fenomeni caratterizzano lo STATO DI RILASSAMENTO o lo stato di METABOLISMO BASALE, ovvero il metabolismo che avrebbe il corpo in uno stato di assoluto riposo, senza nessuna attivazione fisica o mentale. In questa tecnica, contrariamente all'ipnosi, la

coscienza conserva sempre uno stato di relativa vigilanza e non vi è perdita di coscienza. Questo stato di rilassamento permette di liberare il sistema mente-corpo da inutili tensioni o pensieri, in modo che il corpo possa fare quello che naturalmente sa fare, ovvero ripristinare gli equilibri ideali a livello somatico e psicologico, dal ritmo cardiaco, alla respirazione, al ciclo sonno-veglia. Il Sistema Parasimpatico e i naturali sistemi di autoregolazione vengono messi nella condizione di agire nella maniera più efficace possibile, liberi da qualsiasi condizionamento superfluo. Nel T.A., per raggiungere lo stato di commutazione autogena, è indispensabile concentrarsi sulle parti del proprio corpo tramite una **CONCENTRAZIONE PASSIVA**, una concentrazione che non generi ansie o tensione, una concentrazione non mirata ad uno scopo ma di contemplazione, di attesa passiva. Il Training Autogeno è dunque un allenamento (training) alla spontaneità. Sembra un paradosso ma, man mano si procede con l'apprendimento della tecnica, gli effetti desiderati si produrranno da soli (auto-genesis). Vi sono funzioni guidate da processi nervosi riflessi che si attivano o si intensificano se le funzioni volontarie si attenuano o tendono ad azzerarsi: la tecnica del training autogeno consiste dunque nel ridurre il più possibile le funzioni volontarie, l'attività e il controllo dell'io, in modo che i processi spontanei di distensione, rigenerazione, rivitalizzazione possano attivarsi. L'attività volontaria del training autogeno non è volta, come molti pseudo esperti credono, ad intensificare i processi di rivitalizzazione, ma si limita ad indurre la passività dell'io, in modo che si determini una commutazione psico-fisica analoga a quella del sonno e possa attivarsi la fase rivitalizzante, che sarà guidata dalla capacità naturale e spontanea dell'intelligenza corporea. È una tecnica di auto distensione che aumenta la consapevolezza corporea, un mezzo di autosuggestione che agisce sul sistema nervoso. Quando ci si trova in uno stato di tensione, ansia o stress, si producono nel corpo e nella mente, particolari modificazioni che, se superano una certa soglia di tolleranza, possono provocare tensioni muscolari, spasmi viscerali, freddo in talune parti del corpo e alterazioni funzionali di meccanismi neurovegetativi, endocrini e umorali. In questa fase si può avere l'impressione di essere sopraffatti dalle proprie emozioni e dai pensieri che riempiono la nostra mente. Il T.A. è composto da particolari esercizi che devono essere appresi in modo graduale e con allenamento costante, essi permettono di migliorare, modificare, risolvere e normalizzare funzioni psichiche o somatiche alterate nel loro equilibrio originario. Il percorso degli esercizi non è altro che l'annullamento degli effetti di ansie e tensioni e si procura, infatti, un rilassamento muscolare, vascolare, una tranquillizzazione del battito cardiaco e di quello respiratorio, un rilassamento viscerale e una vasocostrizione a livello del capo che sono l'opposto dei dolori muscolari, delle mani fredde per l'agitazione, della tachicardia, del respiro affannoso e corto dell'ansia, degli spasmi intestinali e del cosiddetto "sangue che va alla testa". Questo metodo è impiegato quindi nel trattamento di nevrosi, disturbi psicosomatici dell'apparato digerente, psicomotorio, respiratorio e in quelli della pelle, della muscolatura e articolazioni, ormonali ed epatici. Nella pratica clinica risulta particolarmente indicato per i seguenti disturbi: **disturbi d'ansia, disturbi di somatizzazione, insonnia e stress**. Considerando l'applicazione del metodo *nei soggetti così detti normali*, dopo due o tre settimane di allenamento agli esercizi del ciclo inferiore si è in grado di rendersi perfettamente conto di *quanto in pratica essi possano offrirci* (Shultz, 1968). Il concetto fondamentale del Training Autogeno è la **calma**, o per meglio dire il rilassamento psico-fisico, essendo mente e corpo due entità fortemente collegate. Questo stato si raggiunge progressivamente e gradualmente attraverso i sei esercizi del T.A. di base, ed eventualmente gli esercizi del T.A. superiore. I primi e principali sono detti **esercizi somatici** perché l'attenzione mentale viene rivolta a particolari sensazioni corporee e producono effetti in prima istanza sul corpo (soma) ed in particolare sui muscoli, vasi sanguigni, cuore, respirazione, organi addominali e capo. Nei secondi l'attenzione viene rivolta a particolari rappresentazioni mentali. I sei esercizi fondamentali o somatici sono: **1) esercizio della PESANTEZZA** che agisce sul rilassamento dei muscoli; **2) esercizio del CALORE** che agisce sulla dilatazione dei vasi sanguigni periferici; **3) esercizio del CUORE** che agisce sulla funzionalità cardiaca; **4) esercizio del RESPIRO** che agisce sull'apparato respiratorio; **5) esercizio del PLESSO SOLARE** che

agisce sugli organi dell'addome; **6)** esercizio della **FRONTE FRESCA** che agisce a livello cerebrale.

Prima di iniziare qualsiasi esercizio di T.A. è bene accertarsi che l'ambiente sia silenzioso, bisogna evitare di essere disturbati durante l'esecuzione degli esercizi, infatti, è bene spegnere il telefono e staccare il campanello; nella stanza ci deve essere una luce molto soffusa; non bisogna avere né caldo né freddo e la temperatura deve restare costante; non bisogna indossare niente che stringa o che dia fastidio durante l'esecuzione degli esercizi; è preferibile svolgere gli esercizi con calma e ad occhi chiusi. Alla fine di ogni allenamento bisogna eseguire sempre gli esercizi di RIPRESA, per riprendere il tono muscolare.

RESPIRAZIONE ADDOMINALE

La respirazione addominale è una tecnica semplice da imparare e da mettere in atto, sembra molto adatta ad essere impiegata durante i momenti di tensione perché richiede poco tempo per essere padroneggiata e, una volta avvenuto ciò, può essere utilizzata per ridurre l'attivazione in qualunque situazione di tensione, mentre le altre tecniche di rilassamento andrebbero utilizzate prima e dopo una situazione ansiogena.

C'è uno stretto collegamento tra respirazione e attivazione: quanto più siamo tesi tanto più il respiro diventa rapido e corto e cominciamo a respirare solo con la parte superiore dei polmoni. Questo tipo di respirazione però riduce l'apporto di ossigeno al cervello e ai muscoli e stimola il sistema nervoso simpatico, che è associato all'anticipazione del pericolo, mentre i pensieri corrono veloci senza darci la possibilità di concentrare la nostra attenzione. Una respirazione rapida e superficiale può indurre sintomi di panico, come palpitazioni, formicolio alle labbra e alle dita, aumento della frequenza cardiaca, vertigini e senso di irrealtà che, nelle forme più intense, possono portare ad uno stato di incoscienza (Dayhoff, 2002).

Dato però che la respirazione è controllata solo in parte dal sistema nervoso autonomo mentre per il resto è influenzata dal sistema nervoso volontario, siamo in grado di controllarla, in una certa misura, coscientemente e, respirando in maniera lenta, profonda e ritmica, possiamo rilassarci.

Per eseguire la respirazione addominale è necessario sedersi poggiando il capo o sdraiarsi con gli occhi chiusi appoggiando le mani sulla parte superiore dell'addome per controllare la corretta esecuzione di movimenti del diaframma. Si inspira lentamente, normalmente, tranquillamente contando fino a sei, o fino a quattro se non si arriva a sei e, man mano che l'aria entra nei polmoni, va spinta verso il basso, verso la parte inferiore dell'addome che dovrebbe quindi sollevarsi.

Quando l'inspirazione è completa, ci si ferma per due o tre secondi e poi si espira lentamente, contando fino a sei e spingendo l'aria fuori con l'addome che dovrebbe quindi abbassarsi. È molto importante controllare con le mani se si stanno seguendo correttamente i movimenti con l'addome e quindi col diaframma.

Questa procedura va ripetuta per 15/20 volte in un arco di tempo che normalmente non supera i cinque minuti al termine del quale è necessario soffermarsi sulle proprie sensazioni. Questo tipo di respirazione dovrebbe determinare un senso di pesantezza e calore in tutto il corpo, segno evidente del rilassamento (Dayhoff, 2002).

“Non so mai molto bene dove mi porterà una strada né se mi porterà da qualche parte. In compenso so con certezza da cosa mi distoglierà: da un assopimento che non è forma di saggezza, dalla rassegnazione, dal ripiegamento su di me...e nella solitudine che talvolta accompagna il mio andare non vi è nulla di amaro, perché mi restituisce a quanto di grave e di dolce vi è in me e che resta la mia guida”

(Pierre Sansot)

LA CAMMINATA NORDICA O NORDIC WALKING

Nordic Walking, tradotto letteralmente in camminata nordica, è una disciplina sportiva di origine finlandese con un enorme valore per la salute pubblica che anche in Italia sta riscuotendo sempre più successo, in virtù delle preziosissime caratteristiche che lo indicano quale: sano, sicuro, naturale, completo, adatto a tutti e per tutte le età. Tra le particolarità caratterizzanti la disciplina vi è che le abilità apprese attraverso la pratica possono essere trasferite nella vita di tutti i giorni. Il NW si basa sulla tecnica biomeccanicamente corretta del cammino naturale e dinamico, ad essa si aggiunge l'utilizzo dei bastoncini, appositamente sviluppati per questo sport e la tecnica, leggermente modificata, dello sci da fondo, attraverso movimenti naturali, fluidi e senza controindicazioni. (Descrizione ufficiale del Nordic Walking, dichiarazione dell'International Nordic Walking Association dell'8 dicembre 2006). Come dimostrato da numerose ricerche scientifiche, la pratica del Nordic Walking, se effettuata correttamente, migliora le condizioni fisiche, la salute e soprattutto il benessere della persona. Sebbene faccia parte della grande famiglia del pole walking (camminare con i bastoni), la tecnica del NW è molto più complessa e deve essere eseguita correttamente per assicurare i benefici per la salute documentati nelle ricerche scientifiche.

Il NW ha le sue origini negli anni '30 in Finlandia come metodo di allenamento fuori stagione degli sciatori di fondo e lo sviluppo, nella sua forma attuale di attività sportiva per il tempo libero, comincia nei primi anni '80 in Finlandia e, dal 1997 è ormai praticato a livello internazionale. La tecnica del NW si basa sulla camminata biomeccanicamente corretta, combinata all'utilizzo attivo di bastoncini specifici presentando quindi alcune caratteristiche simili a quelle dello sci nordico (tecnica classica), è un'evoluzione della normale camminata che attraverso la tecnica corretta crea un allenamento completo per tutto il corpo. L'intensità dell'allenamento può essere adeguata alle condizioni fisiche di chi lo pratica, secondo tre diversi livelli: benessere, fitness e sport. I movimenti eseguiti con la tecnica corretta migliorano la consapevolezza e il controllo del proprio corpo, la postura, la respirazione e, soprattutto, il benessere generale. Il NW è un'attività fisica naturale, completa e adatta a tutti indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla condizione fisica, è sicura, naturale e dinamica; è efficace, allena il corpo in modo olistico, simmetrico ed equilibrato, può migliorare la qualità della vita, è un'attività fisica funzionale, cioè le abilità apprese possono essere trasferite nella vita di tutti i giorni ed in particolare possiamo migliorare due aspetti fondamentali: la tecnica del cammino e il controllo della postura. Il NW è un ottimo modo per fare sport a contatto con la natura e si può praticare ovunque, nei parchi, in montagna, sulle rive della spiaggia, nei sentieri dei boschi e così via. I movimenti attivi e controllati del tronco, assieme al corretto allineamento e alla stabilità del corpo sono importanti caratteristiche del NW grazie alle quali si riduce il carico sulle articolazioni come caviglie, ginocchio, articolazione coxo-femorale e colonna vertebrale e pertanto è indicato per tutti coloro che devono recuperare da traumi o che soffrono di patologie alle articolazioni. Secondo studi dell'Istituto americano di medicina sportiva "Cooper" di Dallas (Texas) quando il Nordic Walking viene svolto con la giusta tecnica i benefici sono evidenti e indiscussi: la pratica del Nordic Walking offre la possibilità di sviluppare tutte le principali qualità motorie: resistenza, forza, mobilità e coordinazione perciò è in grado di offrire un ottimo allenamento anche agli atleti di ogni livello migliorando anche la forza rapida. (Il moderno Nordic Walking-Askel International Oy).

Il Nordic Walking:

- E' più efficace nella misura del 40-50% rispetto al Walking senza bastoncini; infatti richiede un enorme consumo di energia in virtù dell'elevato coinvolgimento muscolare: 90% vale a dire circa 600 muscoli !



- Alleggerisce il carico sull'apparato motorio durante il movimento salvaguardando maggiormente le articolazioni di caviglie e ginocchia e anche coxo-femorale, aiutando a migliorare la mobilizzazione della colonna vertebrale, la flessibilità e la mobilità delle articolazioni;
- Rieducazione funzionale e posturale, miglioramento della postura;
- Riduce la tensione muscolare come lombalgia acuta e scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca (cervicale);
- Prevenzione dell'osteoporosi e artrosi: lo sforzo moderato e costante stimola la capacità delle ossa di assimilare il calcio e produce sostanze come l'elastina e il collagene che formano le cartilagini;
- Buon allenamento cardiocircolatorio, di conseguenza buona resistenza aerobica: incremento e consumo di ossigeno ne è la conseguenza;
- Ottimo lavoro per la funzione di pompa al fine di avere un buon ritorno venoso a livello di irrorazione sanguigna della gamba intera;
- Rende più stabile la pressione arteriosa e migliora l'elasticità dei vasi sanguigni e si ristabiliscono i valori dei trigliceridi e del colesterolo;
- Promuove l'attività metabolica, aiuta a bruciare i grassi più rapidamente e aiuta a mantenere il giusto peso corporeo;
- **Rinforza il sistema immunitario e migliora il tono dell'umore stimolando l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress: il nostro corpo libera delle sostanze, le endorfine e le serotonine, capaci di contrastare l'ansia e la depressione!**
- **si armonizza il battito del cuore che, come sappiamo, nei momenti di stress tende ad accelerare causando ansie e paure;**
- **si regolarizza il respiro che, invece, nei momenti di ansia e di paura tende a farsi corto e superficiale.**
- **Freschezza mentale e psiche stabile: il movimento è utile al cervello perchè il centro di comando ha bisogno di ossigeno per funzionare! Più ossigeno per il cervello significa anche maggiore attività delle cellule. Aumenta la capacità di concentrazione, migliora la prontezza di riflessi: il cervello funziona più a lungo su un livello elevato, la capacità di apprendimento migliora. In un cervello attivo aumenta la formazione di connessioni neurali: le autostrade delle informazioni nel centro di comando che determinano la**

potenza di calcolo e la capacità di memoria di quel perfetto computer alloggiato nel nostro corpo. La coordinazione incrociata aumenta la creatività.

- Contatto con la natura garantito dalla possibilità di “camminare all'aria aperta” durante tutto l'anno ed ovunque;
- Socializzazione favorita dal contatto con altre persone unite dallo stesso interesse per il benessere e l'attività fisica.

In buona sostanza, praticando il Nordic Walking il corpo lavora di più ma la fatica si sente meno: l'impiego dei bastoncini distribuisce a tutto il corpo il carico e riduce la sensazione di affaticamento. Da vari anni ormai in Finlandia, Germania, Svizzera, Austria e Belgio si è iniziato a proporre il Nordic Walking anche a persone in convalescenza, con problemi fisici generali o con limitazioni di movimento, come fisioterapia: i primi dati sono incoraggianti in quanto a miglioramento della condizione fisica e dell'accorciamento dei tempi di recupero.



(immagine tratta dal WEB)

La tecnica del Nordic walking

La tecnica del Nordic Walking si basa su tre “principi” fondamentali: **1** - corretta tecnica del cammino **2** - postura ed allineamento del corpo corretti (core stability, movimenti attivi e controllati del tronco) **3** - corretta tecnica dell'utilizzo dei bastoncini. Nella didattica ANWI – INWA questi sono definiti i tre pilastri del NW. Il movimento è composto da un cammino naturale e biomeccanicamente corretto nel quale l'allineamento delle parti del corpo più pesanti, testa, cassa toracica e bacino, assicura una posizione stabile ed equilibrata ideale per opporsi alla forza di gravità senza creare tensioni muscolari, articolari e legamentose. Una delle caratteristiche/obiettivo dell'esercizio della camminata nordica, essendo attività funzionale, è proprio quello di riportare la tecnica posturale nella vita di tutti i giorni. I piedi sono rivolti in avanti, le ginocchia sono rilassate, l'ampiezza del passo rispetta la naturale e soggettiva apertura delle articolazioni delle anche; la cassa toracica è rilassata e sostenuta dai muscoli centrali (core stability), le spalle e le scapole sono abbassate, rilassate e tra loro allineate orizzontalmente, anche durante la fase del passo in cui sono ruotate in senso opposto al bacino. Le braccia assecondano la rotazione funzionale dell'asse longitudinale del corpo oscillando sul piano sagittale e attivando l'alternanza fra contrazione e rilassamento nell'oscillazione. I bastoncini devono essere inclinati e spinti all'indietro oltre il bacino, arrivando ad una buona estensione del braccio al fine di ottenere la spinta del corpo avanti; nel ciclo del passo il bastoncino è uno strumento che aiuta a rendere la camminata più dinamica funzionando come prolungamento dell'arto superiore, infatti, su di esso si trasferisce la forza che normalmente è tutta a carico degli arti inferiori, portando anche ad un aumento della base di appoggio che diventa più ampia orizzontalmente (piano trasverso) es: gamba sx bastone dx e viceversa, quindi ad un maggiore equilibrio.

TRAINING PROPRIOCETTIVO: TECNICA NORDIC WALKING MODALITA' RALLENTY

"Se saprai ascoltare i segnali che il tuo corpo ti manda,
lo potrai utilizzare nella maniera ottimale".

TRAINING PROPRIOCETTIVO INTODUZIONE

Lo psicologo Willem Reich che ha introdotto il concetto di “**armatura caratteriale**”, sosteneva che il carattere si esprime negli atteggiamenti posturali, nelle posizioni che si assumono e non solo nelle espressioni e comportamenti tipici della persona. L’**armatura caratteriale** influenza lo sguardo, il tono della voce, il ritmo delle parole e altrettanto può fare con la respirazione, provocando rigidità muscolari croniche. Lowen ha perfezionato il concetto, evidenziando come ogni blocco emotivo possa comportare un blocco nel flusso di energia, ostacolando respiro e movimento. I “conflitti” si strutturano nel corpo sotto forma di tensioni muscolari croniche e come tutte le armature, anche quella caratteriale limita la motilità e la sensibilità e, attraverso una respirazione inadeguata, causa un aumento dell’ansia e dell’irritabilità. Il lavoro sul corpo aiuta a percepire la propria rigidità come limitazione all’auto-espressione. Per Painter questa “armatura” spesso impedisce la fuoriuscita delle emozioni che sono state congelate, trattenendo energia. È come se il corpo esprimesse un rifiuto di crescere e di vivere, a causa di blocchi del passato creati per proteggersi da esperienze spiacevoli, ma che persistono come se il pericolo fosse ancora atteso. La ginnastica propriocettiva, con l’aiuto di trattamenti psicologici, aiuta a togliere questa armatura. L’obiettivo del **training propriocettivo** è quello di portare l’individuo ad apprendere ed affinare gradualmente le capacità di autopercezione, autoispezione e raggiungere una migliore consapevolezza corporea come prerequisiti al training di rilassamento psicofisico vero e proprio. Non tutti gli atleti “ascoltano” il loro corpo. Per ascoltare il proprio corpo è necessario, innanzitutto, fare silenzio. Successivamente bisogna impararne la lingua, costituita dal ritmo cardiaco e dalla frequenza respiratoria, da contrazioni e decontrazioni, posture, massa, elasticità, forza, potenza, e da tutta una serie di sensazioni che, ad un attento ascoltatore, comunicano qualcosa. Il corpo non smette mai di comunicare e, pertanto, appare riduttivo prestargli attenzione solamente in caso di dolore, fatica e/o limitazione funzionale.

La **tecnica**: si procede mediante esercizi che favoriscono una progressiva acquisizione della capacità di concentrazione e presa di coscienza corporea in relazione a specifiche parti dell’organismo (rappresentazione mentale, autopercezione, esplorazione, autoinduzione di sensazioni di pesantezza e calore). Naturalmente si comincia dalla percezione dei segnali corporei più evidenti (come frequenza cardiaca e respiratoria), poi si ascoltano le sensazioni corporee conseguenti ad un determinato movimento, fino ad arrivare a riconoscere i segnali connessi ai gesti più fini. Allenare l’atleta ad ascoltare il proprio corpo dà all’atleta stesso una maggiore sensazione di controllo del movimento e, di conseguenza, ne aumenta la sicurezza durante l’esecuzione. Il corretto utilizzo del corpo attraverso la mente può essere un valido aiuto per molte problematiche.

SISTEMA PROPRIOCETTIVO

Il sistema propriocettivo è una complessa struttura anatomica che si compone di centri e vie nervose e di strutture, come ad esempio i muscoli, che rispondono ai comandi che arrivano dal sistema nervoso. C’è un continuo scambio di messaggi tra l’ambiente esterno e quello interno, quasi come una centrale telefonica che smista le informazioni tra muscoli, tendini e sistema nervoso centrale. Questo particolare sistema dà vita a una sensibilità particolare, che si chiama **propriocettività**. La

capacità propriocettiva è una particolare sensibilità, grazie alla quale l'organismo ha la percezione di sé in rapporto al mondo esterno. Infatti, non sono solo la vista, l'udito o il tatto a informare come si **posiziona** il corpo nella realtà, ma è la sensibilità propriocettiva che permette di sentire il movimento di un braccio o di una gamba anche quando gli occhi sono chiusi e consente al corpo di muoversi al meglio. Dopo un trauma (distorsioni articolari, ad esempio) o si è in una condizione psicologica particolare, si può perdere tale sensibilità: la rete di comunicazione tra sistema nervoso centrale e muscoli va in tilt; le risposte non sono più adeguate. Esistono però **esercizi** che riescono a ripristinare o a sviluppare la propriocettività, per regalare al corpo prestazioni sempre più efficienti. Le informazioni vengono smistate al sistema nervoso centrale dai propriocettori, questi consistono in strutture specializzate (presenti nelle articolazioni, nei muscoli e nella cute), che inviano messaggi, assieme ad altre strutture specializzate, come gli occhi incaricati di mandare informazioni visive, l'orecchio interno che avverte della situazione di equilibrio (informazioni vestibolari), le viscere sensibili al benessere e al dolore. Tutte queste informazioni giungono al sistema nervoso centrale, dove viene elaborata una risposta, che viene immediatamente "rimandata" ai muscoli, dove si traduce nell'esecuzione di movimenti poco dispendiosi e coordinati. L'autopercezione aiuta a prendere coscienza di tutti i cambiamenti, anche i più piccoli, che avvengono nel corpo. Anche nella respirazione si creano micromovimenti che le singole vertebre producono continuamente quando si respira. Si deve iniziare ad avere coscienza del corpo nello spazio e rieducare l'atteggiamento corporeo, modificare i vizi di posizione che si accentuano con il passare del tempo ed evitare movimenti ripetitivi sbagliati.

LA PROPRIOCEZIONE

Il concetto di propriocezione o propriocettività si è sviluppato e modificato nel tempo. Oggi, grazie ai più recenti studi scientifici, si possono distinguere una componente cosciente, detta "**propriocezione**", e una incosciente, chiamata "**archeopropriocezione**".

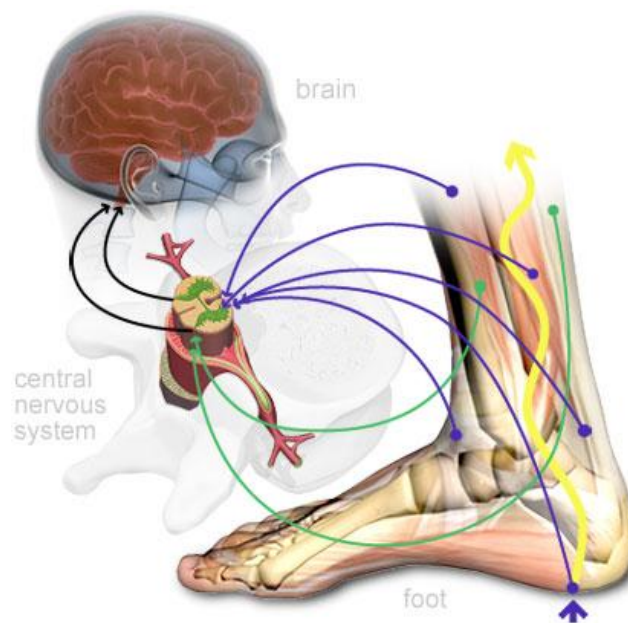
La propriocezione cosciente comprende:

1- la sensazione di posizione articolare: questa avverte della posizione in cui si trova un arto. Per esempio, quando si tiene un braccio alzato, fermo sopra la testa, anche se non lo si guarda, l'organismo sente che è in quella posizione.

2- La sensazione del movimento articolare (cinestesia): se si muove il braccio, si avverte il suo movimento nello spazio.

L'Archeopropriocezione incosciente

Quando si cammina, ci si rende conto dell'ambiente circostante senza pensare ai muscoli che si muovono, all'equilibrio, alla postura. Tutto funziona in automatico. Questa è l'archeopropriocezione incosciente, che è alla base dei riflessi che rendono stabile il corpo. È un sistema automatico che non coinvolge la coscienza. Essa interessa le strutture più primitive sviluppate nel corso dell'evoluzione: il midollo spinale e il tronco dell'encefalo, cioè la massa cerebrale contenuta nel cranio (cervello, cervelletto, midollo allungato).



(Fisiobrain.com)

NORDIC WALKING MODALITA' RALLENTY

Il camminare è sicuramente una tra le attività motorie più antiche che l'uomo conosca.

Il NW non è solo una variazione della camminata praticata utilizzando appositi bastoncini ma la sua tecnica fondamentale educa ad un movimento che porta benefici a tutto il corpo.

La tecnica del Nordic walking modalità rallenty è volta a dare una maggiore percezione del proprio corpo al praticante ed attraverso il training propriocettivo si possono sviluppare schemi motori più adeguati volti al benessere generale ed al miglioramento del gesto motorio.

Con questa metodica si ottiene l'esecuzione del gesto motorio corretto coinvolgendo attivamente i muscoli delle braccia, spalle, tronco, addome e rendendo l'esercizio più efficace per l'apprendimento e l'esecuzione durante il workout.

I movimenti eseguiti con la tecnica corretta migliorano la consapevolezza e il controllo del proprio corpo, la postura, la respirazione ed il benessere generale.

Spesso siamo inconsapevoli del fatto che le tensioni della vita quotidiana e lo stress condizionano la nostra psiche ed il nostro corpo che si presenta con la schiena rigida e quindi il mal di schiena, il collo incassato nel tronco che causa rigidità del tratto cervicale, cefalea ed i muscoli sono sempre contratti. La propriocezione intesa come percezione della posizione articolare e percezione del movimento articolare può essere utilmente stimolata con opportuni esercizi. Per esempio, durante l'esecuzione di particolari movimenti si può indirizzare l'attenzione a particolari distretti corporei stimolati dall'esercizio, come nel Nordic Walking e nello stretching, o durante lo svolgimento di esercizi respiratori. Il Nordic Walking stimola la sensibilità propriocettiva, è importante fare attenzione al proprio corpo ed essere consapevoli delle modificazioni che, durante il Nordic Walking, avvengono nell'organismo. Si deve sentire il movimento, ovvero riconoscere lo stato di tensione di un distretto muscolare; all'inizio non è semplice ma, concentrandosi bene su ogni passo, si avverte l'alternanza di contrazione e rilasciamento di ciascuna fascia muscolare. Basta provare a chiudere gli occhi per un istante per sentirsi in armonia con il corpo. Questa attività rilassa e attiva in modo approfondito le vie nervose della sensibilità propriocettiva; il Nordic Walking stimola l'organismo, risvegliando ogni singola cellula, facendo sentire corpo e mente più carichi e vitali.

LO STRETCHING

La parola stretching può essere tradotta con il termine di allungamento. Nel corso dei tempi sono state proposte diverse metodiche di **stretching** variamente utilizzate in campo sportivo, riabilitativo e preventivo. Lo stretching è usato prima e dopo la pratica del Nordic Walking: prima come atto preparatorio, dopo per facilitare il recupero ed evitare fastidiose contratture. Le operazioni di stretching devono essere lente e non dolorose; nello stretching statico la posizione va raggiunta in circa 8 secondi e mantenuta per 20/30 secondi prima di tornare, sempre lentamente, alla posizione di partenza.

CONCLUSIONI

L'obiettivo di questo lavoro era quello di approfondire lo studio di alcune delle varie tecniche di rilassamento che possono essere utilizzate per gestire l'ansia e lo stress, primo fra tutte l'attività fisica e nello specifico la pratica del Nordic Walking, in quanto tale disciplina, alla pari delle tecniche di rilassamento, aiuta ad imparare a percepire il proprio corpo ed i suoi movimenti, aiuta a togliere le rigidità dal corpo, migliora la respirazione e altro ancora.

E' stato approfondito il concetto di stress e la risposta dello stesso comporta adattamenti a livello cognitivo, comportamentale e fisiologico ed è proprio in quest'ultimo aspetto che si inseriscono le tecniche di rilassamento. Il fondamento di queste tecniche è che alla base dell'ansia ci sono proprio questi aspetti fisiologici, per cui imparando a controllarli e a gestirli si può ridurre l'ansia e quindi lo stress trasformando il nostro sistema nervoso in un alleato anziché in un nemico. In una situazione di stress si hanno, normalmente, diverse risposte fisiologiche come ad esempio l'aumento della pressione, della frequenza cardiaca e respiratoria perciò imparando a controllare queste reazioni si può sfruttarle a nostro vantaggio per aiutarci ad ottenere uno stato di rilassamento piuttosto che di tensione. E' stato inoltre approfondito il concetto di ansia e le somatizzazioni che ne derivano e le varie tecniche di rilassamento come cura dei suddetti stati.

Tra le tecniche illustrate in questo lavoro come il rilassamento progressivo, il training autogeno, la visualizzazione e la respirazione addominale, l'attività fisica è sicuramente la tecnica di rilassamento più semplice da imparare e attuare, richiede però, come tutte le altre, costanza e impegno quotidiano per dare risultati soddisfacenti.

Bisogna comunque tenere in considerazione che per l'applicazione delle varie tecniche di rilassamento, almeno durante le prime fasi dell'apprendimento, è fondamentale trovare una posizione comoda e un posto tranquillo privo di stimoli distraenti.

Per tutte le tecniche di rilassamento vale comunque una regola generale che è quella della costanza nel tempo, l'unica che garantisce la padronanza dell'esercizio e la sua effettiva efficacia nel controllo delle reazioni fisiologiche del proprio corpo.

BIBLIOGRAFIA

www.psymedisport.com

www.fucinemute.it

www.bibcom.trento.it

www.libreriauniversitaria.it

www.traterraecielo.it

www.tecalibri.it

www.psicologiasportiva.it

www.nordicwalking.it

www.my-personaltrainer.it

Jacobson E. (1938) "Progressive relaxation" (Chicago University Press)

Rebecca Salnit "Storia del camminare" (Ed. Bruno Mondadori 2002)

Rolla E., Manca M. (1986) "Il rilassamento muscolare" (Ed Omega Torino)

Schultz (1968) "Il Training Autogeno" (Feltrinelli Milano)