



Rivista d'informazione
Cibo Arte Benessere e Sport
in Valle d'Aosta e Dintorni
FEBBRAIO/MARZO 2016 - Foglio 2
Contatti : 335 53 555 16

www.cucineews.it

N° 10 . Autorizzazione Tribunale
di Aosta n. 1/2014. Stampato dalla
Tipografia Valdostana srl su carta FSC
e inchiostri a base vegetale per uso
alimentare non per contatto diretto.



Mente e corpo la forza...

Gli antichi latini erano soliti pensare che ci fosse una reciproca influenza tra **benessere** fisico e benessere psicologico, riassumendo tale concezione nella celebre massima “mens sana in corpore sano”. L'unità somato-psichica dell'uomo implica una profonda influenza delle emozioni sul corpo e sul suo benessere. La **psicosomatica** è quella branca della medicina che pone in relazione la mente con il corpo, ossia il mondo emozionale e affettivo con il soma (il disturbo), occupandosi di rilevare e capire l'influenza che l'emozione esercita sul corpo e le sue affezioni. Il filosofo Galimberti (1992), spiega nel dettaglio quella concezione che separa il corpo dalla mente, considerando l'uomo un tutto unitario dove la malattia si manifesta a livello organico come **sintomo** e a livello psicologico come **disagio**. Da questo punto di vista, la medicina psicosomatica ribalta lo schema che prevedeva la lesione dell'organo quale causa della malattia, al contrario sarebbe lo stress della vita quotidiana, che pone l'individuo in lotta per l'esistenza, a generare la disfunzione dell'organo che è causa del malessere **fisico**. A volte si pensa erroneamente che con

Running
with the mind
of meditation.

Sakyong Mipham Rinpoche



...di essere uno!

la forza **mentale** si possa arrivare ovunque. Lo sa bene chi pratica sport di resistenza! In realtà il potere della mente è del 30%, quello del corpo è del 70%. Il corpo è più forte della mente. Se la mente decide di percorrere a piedi 300 chilometri e il corpo si rifiuta, il viaggio non si compirà, se non ad un prezzo fisico altissimo e l'individuo entrerà in tensione. La mente deve arrendersi alle esigenze corporee perché queste sono prioritarie, più forti. Il **corpo** ha i suoi **tempi**, i suoi ritmi e la mente li deve rispettare. Spesso si toglie al fisico il dovuto riposo e lo si costringe a ritmi stressanti. Questa è una vera e propria dichiarazione di guerra con un unico vincitore: il corpo. Le tecniche di **rilassamento** sono dei mediatori di pace tra le parti in conflitto. Infatti quando i muscoli si distendono, il sistema ipotalamico-ipofisario concede ai capillari di rilassarsi, il sangue a inondare le fibre muscolari, a nutrire le cellule, a portare via gli scarti della “combustione” cellulare. Queste operazioni portano armonia nell'individuo. I rispettivi ritmi della mente e del corpo si allineano, creando una circolazione equilibrata delle energie, fonte di benessere.

Mens sana in corpore sano.



SAKYONG MIPHAM PERCHÉ MEDITARE.

L'esercizio (fisico) può essere un supporto alla meditazione, e la meditazione può essere un supporto per l'esercizio. Correre è un modo naturale d'esercitarsi, essendo una semplice estensione del **camminare**. Correndo rinforziamo il nostro cuore, rimuoviamo l'aria stagnante, rivitalizziamo il nostro **sistema nervoso** ed accresciamo la nostra capacità aerobica. Ci aiuta a sviluppare un'attitudine positiva. Comporta sforzo e resistenza e offre un modo per rispondere al dolore. Ci aiuta a rilassarsi. Per molti di noi, offre una sensazione di libertà. Ugualmente, la meditazione è un esercizio naturale della mente -

un'opportunità per rafforzare, rinvigorire e ripulire. Corpo e mente, tutte e due devono essere esercitate in egual modo. La natura del corpo è forma e sostanza. La natura della mente è coscienza (consapevolezza). Poiché il corpo e la mente sono diversi per natura, differenti sono gli elementi che gli portano benessere. Il corpo beneficia del movimento e la mente dell'immobilità. Quando diamo alla nostra mente e corpo quello che richiedono, un'armonia naturale ed un bilanciamento si realizza. Con questo approccio unificato, siamo felici, sani e giudiziosi.
www.sakyong.com



SPORT Intorno all'ultra.

Nelle corse di endurance, a volte, la forza della mente diventa preponderante rispetto al fisico, semplicemente smettono di parlarsi, o meglio, il corpo lancia segni chiari ma la mente ha un solo obiettivo: arrivare. Per cui come un tritacarne si carica di ogni libbra di pelle che ci tiene in piedi e va avanti. Per il corpo è una violenza insopportabile che si traduce spesso in lunghi traumi. Ultratrail, corpo e mente. Tite Togni (yoga) e Pietro Trabucchi (psicologo dello sport) hanno scritto un'articolo interessante su Yoga e Resilienza.

Considerando lo Yoga come *una disciplina della mente attraverso il corpo*. Stati d'animo, pensieri e emozioni influenzano il corpo, lo Yoga lavora da millenni su questi principi ed è considerato un metodo perfetto per sviluppare la resilienza, ovvero la capacità, in circostanze avverse, di trovare le risorse fisiche e mentali per affrontare quelle difficoltà e superarle in modo efficace, per raggiungere un obiettivo. Una persona con grandi motivazioni può sopportare carichi di fatica e dolore fisico inimmaginabili! Resilienza ...consapevole!

