

# Miglioriamo la nostra vita

di Maria Rosa Madera\*

*Le nostre giornate hanno spesso un ritmo frenetico. Con ricadute negative per la nostra salute e per il nostro umore. Ecco alcuni consigli, semplici, per rilassarci.*

I momenti di pausa che ci concediamo durante la giornata sono in genere brevi e spesso coincidono con la lettura del giornale o con l'assaporare un aperitivo in compagnia di un amico o di un collaboratore. Raramente ci concediamo un vero e proprio rilassamento, cioè un momento di riposo che distenda le nostre tensioni corporee e mentali. Esistono corsi di yoga, di training autogeno, di respirazione guidata che favoriscono lo scioglimento dei nodi e delle contratture, ma ognuno conosce il proprio corpo, dunque ognuno, se lo vuole, può provvedere personalmente e in maniera efficace a raggiungere quello stato di rilassamento che rinnova le energie e ci fa a "ritornare in pista" più freschi di prima. L'esperienza conferma che la persona capace di rilassarsi ha una po-

stura più aperta, maggiore flessibilità, è meno incline a lamentarsi ed è più disponibile alle relazioni sociali. Si tratta di imparare qualche semplice tecnica e di ascoltare soprattutto il bisogno di lasciarsi andare al piacere della distensione. Si comincia allentando la rigidità muscolare per soffermarsi poi sulla percezione della pesantezza dei diversi segmenti corporei. Immaginiamo dunque di sentire la testa, le braccia, le mani, il tronco, le gambe, i piedi e tutto il corpo diventare pesanti e rilasciati.

E' importante mettersi comodi, a proprio agio, prepararsi alla calma. Lo stato di rilassamento può essere raggiunto anche restando seduti in ufficio, sfruttando parte del tempo della pausa pranzo o addirittura nella pausa caffè. Si tratta di allenarsi. A volte si presentano pensieri, preoccupazioni, rumori improvvisi, allora bisogna dirsi, sviluppando lo spirito di tolleranza, "i pensieri, i rumori, vanno e vengono": lasciare che i pensieri scorrano, che i rumori si allontanino, aiutata a ritrovare la calma interiore e a riprendere i benefici della distensione.

Quando la sera torniamo a casa dopo una giornata impegnativa dedicare qualche momento a rilassarsi favorisce anche un buon sonno e ci rende più disponibili alla comunicazione con il partner o ad affrontare le inevitabili problematiche dei figli, soprattutto se sono adolescenti.

La nostra voce interiore ci guida e ci dice:

- Prova ad abbandonare le tensioni;
- Distendi i muscoli del viso, della nuca, del collo;
- Delle spalle, delle braccia;
- Del torace, del ventre, della schiena;
- Dei glutei, delle gambe;
- Lascia andare i muscoli di tutto il corpo;
- Senti il corpo comodo, piacevolmente disteso.

Possiamo anche appoggiare una mano sulla pancia ed avvertire il nostro respiro che si è fatto più calmo e regolare.

Si crea così un nuovo equilibrio tra sé e sé e tra sé e l'ambiente.

Il respiro infatti, nel suo ritmo di inspirazione e di espirazione, mette in scambio l'aria dell'interno dei polmoni con quella esterna creando così una sorta di armoniosa comunicazione tra sé e il resto del mondo.

Tutto deve avvenire senza sforzo, senza fatica e senza forzature.

Ognuno può scegliere quando e come sperimentare l'arte di distendersi e di rilassarsi.

Chi si è reso disponibile a questa esperienza e ha fatto del rilassamento autoguidato, se pur breve, una pratica quotidiana, dice di trarne grande beneficio per quanto riguarda gli sbalzi d'umore, gli stati d'ansia, i momenti di sconforto. Il tutto con naturalezza e fluidità e con un profondo piacere psicofisico.