di Alessandro Pratelli
Docente di Psicologia Clinica all'Universitá Statale di Milano
e autore del percorso di Meditazioni del Servizio di Wellness
Coaching Mobile Yukendu per il dimagrimento

Come vincere LO STRESS..

l'ostacolo principale verso il benessere e il cambiamento

Gli stili di vita moderni ci sottopongono a stimoli particolarmente "innaturali", per i quali i due milioni di anni di evoluzione umana nella savana non ci hanno certamente preparato. Questi includono l'eccesso di cibo, di grassi e di zuccheri, la scarsità di movimento, la continua vicinanza di sconosciuti (tipico delle grandi città) che alza continuamente il nostro livello d'allarme, l'inquinamento ambientale e l'alterazione dei bioritmi di veglia e sonno. Il risultato, per molti di noi, si traduce in alti livelli di stress, sostenuti per lunghi periodi. Inoltre, travolti dai ritmi della quotidianità, spesso ci accorgiamo poco di ciò che ci succede a livello emotivo.

Quante volte ci capita di mangiare per fame e quante per il piacere di farlo? E quante volte ancora solo per abitudine, per calmare le ansie, perché c'è poco tempo o perché si è in tensione?

Lo stress e le emozioni negative non solo agiscono negativamente sul nostro benessere e sulla nostra salute, ma spesso influenzano anche negativamente la nostra motivazione al cambiamento, per il timore di non riuscire a raggiungere i risultati sperati oppure per l'ansia di vedere subito il cambiamento.

Ma cosa fare? In realtà è il nostro organismo stesso, la nostra mente-corpo, che contiene tutti gli elementi per vivere meglio e più consapevolmente, assecondando e non contrastando il cambiamento, sia quello naturalmente indotto, sia quello voluto. Basta sapersi ascoltare, essere consapevoli di quello che accade, senza forzare, lasciando che le energie psicofisiche si esprimano e si ricarichino.

Lo stress che percepiamo è il risultato di una reazione "automatica" di allarme, in risposta ad uno stimolo che viene stimato come potenzialmente pericoloso dagli strati più primitivi del nostro cervello (principalmente dall'amigdala).
Imparare a riconoscere l'esistenza di questi meccanismi automatici è il primo passo per cominciare ad allontanarci dagli automatismi che generano ansia, stress e fatiche per ritrovare la calma interiore. Allenare la consapevolezza significa allenare l'ascolto rivolto al nostro corpo, cosa a cui noi moderni siamo poco abituati.

Il percorso di Mindfulness ("Consapevolezza" in italiano) introdotto nella pratica che ho sviluppato per Yukendu, ha come scopo quello di dare strumenti che, come lo sport che allena e rende più forte il corpo, allenino la nostra mente a rispondere meglio allo stress, al dolore, all'ansia e a tutte le situazioni di "agitazione" emotiva che riducono il nostro livello di benessere restituendoci così serenità, forza, vitalità e il piacere di goderci, con consapevolezza e gusto, ogni momento della nostra vita.

Nello specifico, il percorso è stato studiato per chi affronta un percorso di dimagrimento e si articola su due tipi di pratiche: esercizi di Rilassamento ed esercizi per la Mindfulness.

Le pratiche di Rilassamento costituiscono la parte iniziale del percorso. Il Rilassamento ha come obiettivo specifico quello di allentare le tensioni fisiche e mentali. Una specie di "pronto soccorso" anti-stress per momenti di particolare tensione, ansia o agitazione, in cui riconosciamo di avere lo specifico bisogno di rilassarci e di ritrovare distensione nel contatto con noi stessi. La pratica regolare dei Rilassamenti ha anche un ulteriore effetto molto positivo e di lungo termine: quello di permettere alla mente inconscia di raccogliere, durante queste esperienze, le cose utili per il nostro benessere e di metterle a disposizione quando ne avremo bisogno senza dover fare particolari fatiche.

Gli esercizi di Mindfulness arrivano in un secondo momento e richiedono una pratica un po' più duratura nel tempo. Dal punto di vista neurologico le pratiche di Mindfulness, cioè di attenzione focalizzata, rafforzano il peso della corteccia prefrontale, riducendo così l'attività dell'amigdala e conseguentemente il livello di stress ad essa correlato.

La Mindfulness ha due componenti fondamentali: l'attenzione al momento presente e l'atteggiamento che è aperto, curioso, non-giudicante.
Con la Mindfulness impariamo a riconoscere i nostri pensieri e le nostre emozioni, accogliendole così come sono, e a conquistare la consapevolezza del brevissimo istante che intercorre tra lo stimolo e la nostra reazione emozionale.
Guadagniamo così la possibilità di scegliere, in modo consapevole appunto, le nostre (re)azioni secondo ciò che riteniamo più importante e buono per noi stessi, ad esempio: mangiare sano, fare sport, dedicare tempo a chi e a ciò che ci fa stare bene, e così via. Questo sostituisce l'abitudine a rifiutare, come spesso accade, alcune emozioni per poi lasciare il nostro agire in mano ad automatismi inconsapevoli; superiamo così anche la tendenza alla fuga da pensieri, emozioni e sensazioni che non ci piacciono, ma che invece ci sono, aprendoci ad una possibilità di reale scelta delle nostre azioni.
Questo modo semplice di rapportarsi a ogni esperienza, interna o esterna a noi, prepara dunque a una trasformazione personale positiva e aiuta a mantenere il benessere acquisito. Si tratta di un processo psicologico importante, che può anche modificare positivamente il modo in cui rispondiamo alle difficoltà, come, nello specifico, quelle che possono manifestarsi nel momento in cui cerchiamo di modificare il nostro stile di vita, lo stile alimentare, il ritmo e l'intensità dell'attività fisica, le abitudini, le credenze personali.

Per maggiori informazioni **www.yukendu.it**