

Dott.ssa Chiara Gambino ▶
Psicologa, psicoterapeuta,
mediatrice familiare,
Studio clinico e di Medicina naturale
LiberaMente Roma,
Socia Associazione Italiana EMDR.
Tel 3496658062; www.chiaragambino.it



Psicologia

Zumba e meditazione, alleate per la salute

Due discipline apparentemente opposte che si uniscono nel senso del benessere psicofisico

In questi ultimi anni due discipline totalmente opposte come la zumba e la meditazione stanno suscitando sempre più successo ed interesse nelle persone, in particolar modo tra il genere femminile, abbracciando una fascia d'età che va dalle ragazze più giovani alle signore più mature, senza una specifica distinzione di ceto sociale e culturale.

Due discipline apparentemente agli antipodi, che in realtà hanno molte più connessioni di quanto si possa immaginare. Vediamo quali sono i motivi di tale interesse, i punti di connessione, i benefici e la possibile integrazione tra le due discipline.

La zumba è una popolare disciplina fitness che integra diversi stili di ballo, tra cui quelli caraibici, cubani, afro, hip hop e molto altro, con i movimenti del fitness.

Beto Perez, ballerino colombiano, negli anni Novanta ideò questo mix di danza e fitness divulgandolo poi in tutta l'America. Oggi la zumba conta più di 14 milioni di appassionati in tutto il mondo.

Ma come mai attira così tanto, soprattutto le mamme, le donne lavoratrici e le casalinghe? Innanzitutto le musiche latino-americane alla base delle diverse coreografie sono molto coinvolgenti e orecchiabili, sono le canzoni che le donne ascoltano alla radio mentre cucinano, guidano per portare i figli a scuola o per andare al lavoro e dunque spesso fanno già parte del loro quotidiano.



Il ritmo della musica stempera la fatica fisica e saltellare a questo ritmo consente di trascorrere un'ora senza pensieri, senza quasi accorgersi di essere arrivati al termine della lezione.

Inoltre iniziare questo sport non richiede alcun tipo di preparazione ed ognuno, in base al livello di allenamento e alle proprie possibilità psicomotorie, cercherà di seguire i movimenti dell'istruttore con il proprio ritmo e secondo i suoi tempi.

Ogni lezione di zumba generalmente si apre con **una fase di riscaldamento** per poi proseguire con i passi di alcune coreografie che contengono in sé passi base di salsa, merengue, kumbia, reggeton o altri stili, coinvolgendo nel movimento tutto il corpo, dalle gambe ai glutei, all'addome, alle braccia, ai fianchi, alle spalle, alla testa.

La lezione si conclude con una fase di stretching. Si configura pertanto come una vera e propria attività sportiva che porta diversi benefici sia al corpo che alla mente.

Esistono vari tipi di zumba come strong by zumba, zumba toning, acqua zumba, zumba step, zumba kids, in grado di soddisfare le esigenze di un ampio pubblico.

Se praticata regolarmente può tonificare l'intero corpo e far bruciare molte calorie in più rispetto ad altre attività fisiche in cui la frequenza cardiaca rimane costante. Il metabolismo si risveglia e si velocizza, favorendo la perdita di peso se l'allenamento è accompagnato da una dieta ricca, sana e bilanciata.

I ritmi alternati di lavoro ad alta intensità con quelli a media intensità stimolano anche l'attività cardiaca, abbassando la pressione sanguigna. Il ritmo variato durante ogni ballo arreca inoltre una maggiore capacità di resistenza fisica, allenando fiato e polmoni, sviluppa una migliore coordinazione psicomotoria ed aumenta la densità ossea.



Ma i benefici della zumba si sentono anche a livello psichico; è un ottimo rimedio contro lo stress, l'isolamento sociale, l'ansia, ed altre problematiche di tipo psico-sociale. Le musiche sempre nuove che si alternano allentano la tensione e modificano le onde cerebrali del cervello. Inoltre il dover seguire i passi del maestro comporta un elevato livello di concentrazione che non lascia spazio ad altri pensieri.

È come se durante quell'ora si lasciassero fuori dalla palestra tutti i problemi legati alla conciliazione tra casa, famiglia e lavoro con cui oggi la maggior parte delle donne deve fare i conti. A ritmo di zumba il corpo scarica tutte le tensioni, le ansie e le preoccupazioni accumulate e ci si sente più libere, leggere e felici.

L'appuntamento alla lezione di zumba per molte persone diventa l'**occasione per socializzare**, la musica crea connessione, divertimento, risate; il corpo si lascia andare, la mente abbassa la soglia del con-

trollo e nasce spontaneo il desiderio tra le ballerine di chiacchierare e conoscersi meglio dopo la lezione. Spesso ci si incontra prima o dopo la lezione per prendere un caffè o un aperitivo insieme e così per le frequentatrici più assidue e costanti può nascere la possibilità di costruire nuove amicizie e di appartenere ad un gruppo che condivide la stessa passione e lo stesso desiderio di "staccare la spina".

Dal punto di vista fisico la zumba richiede semplicemente di **essere in buona salute fisica**. È infatti sconsigliata a chi ha problemi alle ginocchia, alla colonna vertebrale, o a chi ha un livello avanzato di osteoporosi o di forte sovrappeso ed è fermo dall'attività sportiva da molti anni. Tale sport inoltre va svolto con moderazione, senza eccedere nello sforzo fisico e va controbilanciato con altri tipi di sport che lavorino sull'allungamento muscolare come pilates o yoga o altre attività fitness.



E torniamo alla domanda iniziale: **cosa c'entra la zumba con la meditazione?**

Anche la meditazione, che è una pratica che ha origini antiche, sta godendo di un rinnovato successo. È una pratica che attraverso diverse tecniche tra cui l'uso consapevole del respiro, il rilassamento corporeo e la concentrazione, viene utilizzata per aprire la coscienza ad una dimensione di maggiore padronanza delle attività della mente, portando il flusso di pensieri ricorrenti ed incessanti che affollano la mente a **rallentare e pacificarsi**.

L'essere umano, sempre più impregnato di stress e dominato da uno stile di vita spesso connotato da troppe ore trascorse al lavoro, chiuso in ambienti asfittici, imprigionato dal potere imperante della tecnologia, sente sempre più impellente l'esigenza di ritornare a sé, in una dimensione più trascendentale, dove il tempo possa rallentare e la mente liberarsi dalle catene delle ansie e dei problemi quotidiani.

Ecco dunque il primo punto di connessione tra zumba e meditazione. Entrambe le discipline consentono un ritorno autentico a sé, al bisogno di lasciarsi andare, di svuotare la testa e di scaricare dal corpo le pesanti tossine che assorbiamo quotidianamente.

Anche la meditazione come la zumba è un piacere ed ha innumerevoli benefici sul nostro stato di salute psicofisica, donando all'organismo un rinnovato equilibrio fondamentale per la sua salute.

Esistono diverse pratiche meditative, ma ogni forma di meditazione se praticata costantemente porta alla **riduzione dello stress**. Studi scientifici hanno dimostrato che in diversi soggetti dopo 8 settimane di meditazione si era verificata una diminuzione del volume dell'amigdala, una regione cerebrale associata allo stress e alla paura, ed un aumento di materia grigia nella corteccia prefrontale, responsabile di alcune funzioni cognitive superiori come la concentrazione e la capacità decisionale.

La meditazione equilibra anche il ciclo sonno-veglia, migliora l'umore, aumenta le energie e le difese immunitarie. La meditazione, come zumba, porta l'attenzione dai pensieri al mondo sensoriale (tatto, vista, udito, olfatto e gusto) passando così dal pensare al sentire. Meditare porta a percepire più intensamente il presente lasciando andare il passato ed il futuro. Bastano anche solo dieci minuti di meditazione ogni giorno per giungere a rilassare i muscoli, ad aprire il respiro e a percepire la mente più serena.

Nella meditazione ci si focalizza su un oggetto, sul respiro o sulla ripetizione di un mantra, giungendo a percepire tutto il resto come in secondo piano ed a osservarlo con pacato rispetto senza alcun giudizio. Anche durante le lezioni di zumba, focalizzando l'attenzione sulla musica e sui passi delle coreografie da eseguire, i pensieri vengono relegati in un angolo della mente, portando a vivere il presente con pienezza ed allegria.

È possibile dunque affermare che la zumba possa considerarsi come una forma sui generis di meditazione dinamica.

Praticando da diversi anni sia zumba che meditazione e dopo aver preso il brevetto di insegnante di zumba e creato un laboratorio di meditazione hawaiana dal titolo "La pace inizia con me", ho potuto osservare su me stessa, sui miei pazienti e sulle mie colleghe "zumbere" gli innumerevoli benefici che entrambe le discipline arrecano al corpo ed alla mente. Ho osservato anche che dopo una sessione di zumba l'organismo, avendo sostenuto un movimento intenso, sente la necessità di riposarsi e smaltire il residuo di adrenalina ancora in circolo.

Ho notato inoltre nei miei laboratori di meditazione che molte persone non sempre riescono facilmente a rilassare il corpo poiché la dimensione mentale del controllo è ancora troppo predominante.

È nata da qui l'idea di sperimentare un connubio totalmente insolito, ma assolutamente innovativo, in cui zumba, l'esperienza fitness più divertente del momento, potesse unirsi all'equilibrio ed al benessere della meditazione, per ricaricare le energie e per lasciare spazio al divertimento ed al rilassamento al tempo stesso.

L'unione di queste due dimensioni così apparentemente agli antipodi, facilita il lasciarsi andare completamente fino a giungere in alcuni casi a quello stato di vuoto mentale totale, che si conquista solo at-

traverso lunghe ore di meditazione da seduti. Di fatti dopo un intenso sforzo fisico riportare poi l'organismo in uno stato di quiete e di relax, attraverso esercizi di riequilibrio energetico ed una meditazione guidata, facilita ancora di più lo stato di leggerezza mentale ed il silenzio interiore.

I numerosi partecipanti, per lo più donne, che in questi anni hanno frequentato le mie masterclass di zumba e meditazione, hanno quasi sempre riportato come feedback la percezione di aver sperimentato una nuova consapevolezza di se stessi e della realtà, una profonda rigenerazione cellulare, un maggiore distacco dalle preoccupazioni, un senso di pace, di equilibrio ed allo stesso tempo euforia diffusa, una diminuzione dello stress ed un senso di gratitudine e di gioia nel vivere il presente.

Il mio intento è dunque quello di poter contribuire a diffondere una cultura della salute a livello preventivo, che possa coniugare il bisogno dell'essere umano di divertimento con quello spirituale di trascendenza, due dimensioni che integrate consentono di vivere meglio e più consapevolmente per se stessi e per gli altri.

L'unione di questi due poli aiuta a prendere contatto con i propri limiti e potenzialità, a livello sia fisico che psichico, consente di sciogliere il corpo e di andare oltre i limiti della mente, giungendo a relativizzare i problemi della vita, a stimarsi di più, ad ironizzare su se stessi e sugli altri, ad amare di più il proprio corpo, a vedersi più belle, agili e flessibili, a scoprire nuove facoltà mentali, a divenire più intuitive ed a godere della vita momento per momento in modo più gioioso e creativo.

La danza è una meditazione così come la meditazione è una danza, in cui corpo e mente si fondono in un unico fluire con il tutto.

