

Movimento e Benessere



La relazione tra movimento e benessere psicologico è molto stretta e positiva. Fare attività fisica aiuta a ridurre lo stress, migliorare l'umore e aumentare la sensazione di benessere generale. Quando ci muoviamo, il nostro corpo rilascia endorfine, che sono sostanze chimiche naturali che ci fanno sentire più felici e rilassati. Inoltre, l'esercizio fisico può aiutare a migliorare l'autostima, favorire il sonno e ridurre ansia e depressione. Quindi, muoversi regolarmente è un ottimo modo per prendersi cura sia del corpo che della mente!

Quali sono i principali benefici dell'attività fisica?

Il movimento giova a tantissime funzioni del nostro corpo e della nostra psiche, a livello cardiovascolare, muscoloscheletrico, metabolico e **psicologico**

Favorisce un sonno riposante e rigenerante

Migliora la gestione dello stress

Migliora l'umore e le capacità cognitive

Migliora l'autostima

Permette di fare nuove amicizie

Migliore qualità della vita percepita

Come integrare il movimento nella tua routine quotidiana:

- 1** Inizia con piccoli passi: anche solo 10-15 minuti di camminata al giorno possono fare la differenza. Puoi farla al mattino, durante la pausa pranzo o dopo cena.
- 2** Scegli attività che ti piacciono: ballare, fare yoga, andare in bicicletta o nuotare sono ottime opzioni. Quando ti diverti, è più facile mantenere la costanza.
- 3** Usa le pause: se lavori seduto tutto il giorno, cerca di alzarti ogni ora per fare qualche stretching o una breve passeggiata.
- 4** Incorpora il movimento nelle attività quotidiane: ad esempio, preferisci le scale all'ascensore, parcheggia un po' più lontano dall'ingresso o fai le faccende di casa con più energia.
- 5** Stabilisci obiettivi realistici: non serve fare ore di allenamento subito. Piccoli passi quotidiani sono più sostenibili e ti aiutano a creare una routine duratura.
- 6** Trova un compagno di attività: fare esercizio con un amico può essere più motivante e divertente.

Ricorda, l'importante è muoversi con costanza e senza stress.

Anche un po' di movimento ogni giorno può migliorare il tuo benessere psicofisico!



Spazio mindfulness:

Mindful Movement, o Movimento Consapevole, è una pratica che combina il movimento del corpo con l'attenzione e la presenza mentale. L'obiettivo è di essere pienamente consapevoli di ogni gesto, respiro e sensazione durante l'attività fisica, senza fretta o giudizio. Questa pratica aiuta a migliorare la connessione tra mente e corpo, ridurre lo stress e aumentare il benessere generale. È come portare attenzione e calma a ogni movimento che fai, rendendo l'esercizio non solo fisico, ma anche un momento di meditazione in movimento

E se passi molto tempo seduto ... gli esercizi di **stretching consapevole** sono un ottimo modo per alleviare la tensione e migliorare la postura. Ecco alcuni semplici esercizi che puoi fare anche seduto:

Stretching del collo: Inclina lentamente la testa da un lato, portando l'orecchio verso la spalla, e mantieni la posizione per qualche secondo. Ripeti dall'altro lato.

Allungamento delle spalle: Solleva le spalle verso le orecchie, poi rilassale e fai rotazioni circolari con le spalle.

Stretching delle braccia: Estendi un braccio davanti a te, con il palmo rivolto verso l'alto, e con l'altra mano tira delicatamente le dita verso il basso per allungare l'avambraccio.

Stretching delle gambe: Solleva una gamba e stendila davanti a te, mantenendo il tallone a terra, e cerca di toccare le dita del piede con le mani, mantenendo la schiena dritta.

Stretching della schiena: Seduto, piegati lentamente in avanti, cercando di toccare i piedi o le caviglie, mantenendo la schiena lunga.

Ricorda di fare questi esercizi lentamente e senza forzare, ascoltando sempre il tuo corpo. Sono un ottimo modo per sentirti più energico e ridurre la tensione durante le lunghe ore seduto!



Per approfondire leggi:

Perseverare è umano. Come aumentare la motivazione e la resilienza negli individui e nelle organizzazioni. La lezione dello sport. Pietro Trabucchi. Corbaccio