

## Forma fisica: il benessere quotidiano

**È** davvero sempre più difficile organizzare il proprio tempo, trovare nuovi luoghi, magari esclusivi, per vivere e praticare attività rilassanti, quali massaggi, saune, yoga, esercizi sportivi e socializzanti in generale.

E allora? Perché, con un guizzo di creatività e intraprendenza non cerchiamo di portare il benessere nella nostra quotidianità? Magari nel proprio posto di lavoro, nelle consuetudini di ogni giorno?

Mi presento. Sono Alessandra e attraverso questa rubrica di Queen International voglio aiutarvi a scoprire la bellezza del benessere e la giusta sintonia con il proprio corpo. Voglio darti una mano a crearti uno spazio utile, dinamico, bello ma soprattutto tutto tuo: questa nuova rubrica può essere una giocosa occasione per trovarsi e confrontarsi. Voglio contaminarti di positività!

Se ti sei perso nei meandri della routine, se ti coglie l'affanno per la vita caotica che sei costretto a fare, se lamenti di non riuscire a dedicare parte del tuo tempo alla cura del tuo benessere, della tua fisicità, di una dimensione esistenziale armonica e soddisfacente, forse tra queste righe potrai trovare qualche consiglio prezioso.

Il benessere dipende dallo stile di vita che pratichiamo: tempi, modalità comunicative e di comportamento. In tutto il mondo l'esigenza di una vita equilibrata e sana è diventata una priorità importante e indispensabile. Ad esempio, il termine prevenzione gode di un consenso sempre più ampio. Gli italiani dell'ultimo ventennio, hanno modificato profondamente le proprie abitudini: l'alimentazione è più sana e diversificata, la pratica sportiva nelle sue molteplici espressioni è ormai estesa a tutti i ceti e a tutte le età.

Anticipare i problemi, quindi, è cosa importante e possiamo dire che la prevenzione è diventata un valore.

Ma sentiamo che cosa pensa della sua forma fisica Carolina, stilista del gruppo Styling.

Dopo una giornata di intenso lavoro, uno shampoo di qua, un taglio di là, una messa in piega, un'acconciatura, come reagisce il tuo fisico? Chiedi al tuo corpo come sta? Sei consapevole dei suoi limiti?

*Ascolto raramente la stanchezza del mio corpo, però dopo una giornata di lavoro ho voglia di stare all'aria aperta; mi piacerebbe avere maggior tempo da dedicare allo sport, andare in bicicletta... insomma prendere ossigeno, una bella ubriacatura di ossigeno. Nel mio lavoro passo molte ore in piedi e a fine giornata le gambe ne risentono, per non parlare della schiena. Altro punto dolente sono le mani. Insomma! A fine giornata ho voglia di cielo aperto e di libertà.*

Se nel mezzo del tuo lavoro il genio Aladino ti sussurrasse: "Lo vuoi un bel massaggio?", dove gradiresti ti venisse fatto?

*Sicuramente dalle spalle e giù per tutta la schiena.*

Cari lettori che ne dite di una sauna? La sauna è fatta per sudare, tonificare, ma anche per riflettere con noi stessi. Lo sapevate che la cervicale ha i suoi gradi fisiologici da rispettare? L'area cervicale è dotata del massimo grado di libertà motoria rispetto ad ogni altra parte della colonna vertebrale e può muovere in tre direzioni di base. Ognuna di queste direzioni ha un proprio grado di libertà. Infatti, molti problemi al collo provocano alterazioni a questo grado di libertà. Per questo motivo potete chinare la testa in avanti fino a toccare il mento o ruotare la testa da una parte all'altra con una escursione di 180°.

...Torniamo a noi, Carolina. Qualche volta ascolti il tuo respiro?

*Si, provo ad ascoltare: il respiro più grande è quel soffio vitale che arriva alla testa. Ventiquattromila volte al giorno, sedici volte al minuto: buttare aria nei polmoni non mi costa nessuna fatica. Eppure è un gesto a cui si dovrebbe prestare molta più attenzione: ossigenarsi è prima di tutto una questione di testa.*

Prossimamente voglio dare a te e a tutti i lettori di Queen Int. qualche consiglio per intraprendere con soddisfazione qualsiasi attività sportiva. La pianificazione delle lezioni è una cosa doverosa perché la maggior parte dei frequentatori di palestra non conosce le discipline legate al fitness ed i motivi per i quali decidono di iscriversi sono diversi.

L'importante è rivolgersi a persone competenti, disposte a conoscere le tue esigenze e le tue motivazioni. È importante incontrare istruttori qualificati e una didattica ginnica corretta e sicura.

Alessandra Carbognin

### Allora siete pronti?

#### Partiamo con alcuni esercizi di stretching!



**2.** Rilassatevi e respirate lentamente. Chiudete gli occhi. Abbassate la testa e spingete verso il basso le braccia dalle spalle all'ultimo dito delle vostre mani.



**3.** Semplice tensione per il tricipite brachiale e le spalle. Afferrate con la mano il gomito e tiratelo lentamente dalla parte opposta alla spalla.



**4.** Questi esercizi sono eccellenti per mantenere in forma l'area della vita.



**5.** In posizione eretta con gambe divaricate di circa un passo e diritte, mettete una mano sul fianco ed estendete l'altro braccio sopra la testa. Mantenete la tensione e rilassatevi. Cercate sempre di controllare i vostri muscoli addominali.



**6.** Allungatevi per cinque o dieci minuti al pomeriggio per tonificare i muscoli; vi sentirete bene il mattino successivo. Allungate la muscolatura anteriore del bacino, spostate avanti una gamba in modo che il ginocchio sia perfettamente in linea sopra la caviglia. Il vostro busto risulterà così in linea con la gamba posteriore.