



Workshop informativo

La preparazione mentale per il podista amatoriale

L'incontro sarà condotto dal Dott. Gerardo Settanni, psicologo e podista.

Programma

- ?? **Il piacere di correre: la mente e il corpo sono proprio separate?**
- ?? **Tecniche di preparazione psicofisica nella corsa (e non solo): vivere il momento presente.**
- ?? **Esperienza Pratica Guidata: impariamo ad ascoltare il nostro corpo.**
- ?? **Discussione.**

*In occasione della Settimana del Benessere che si terrà dal 24 al 31 Marzo 2007 si offrono 2 incontri gratuiti. Il gruppo si terrà al raggiungimento di minimo 7 partecipanti. Essi si terranno presso lo "STUDIO di PSICOLOGIA E COUNSELING" a Brindisi in **via Congregazione, 20**. Per informazioni e per iscrizioni telefonare al seguente numero: **3485614682 Gerardo Settanni**.*

I meccanismi psicofisiologici che la pratica regolare della corsa mette in atto, ci aiutano a mantenere efficiente il nostro corpo.

La protezione cardiovascolare è uno degli effetti più noti, ma recentemente è stato scoperto che una sana attività fisica agisce indirettamente su alcuni fattori che causano infezioni virali e il cancro, innalzando le difese immunitarie e le cellule NK (Natural Killer) feroci nemiche delle cellule cancerose; infatti è facile constatare che molte persone che praticano la corsa sono meno affette da raffreddori oppure essi si manifestano con meno intensità. Inoltre la corsa (soprattutto quella lunga e lenta) permette di staccare la mente dai pensieri quotidiani e di ricaricarsi attraverso un buon contatto con la propria energia corporea.

Per migliorare la prestazione nella corsa e per meglio utilizzare il suo effetto benefico anti-stress, esistono molte tecniche tra cui il training autogeno, lo yoga e la Gestalt-bodywork. Le tecniche di rilassamento e di distensione psico-fisica, se ben apprese ed utilizzate consentono, attraverso l'esperienza dell'essere presenti nel proprio corpo, di recuperare l'energia vitale, di migliorare l'immagine corporea e il benessere. Gli esercizi che vi propongo di seguito mirano a raggiungere questo scopo:

Questi esercizi vanno eseguiti per circa 10-15 minuti possibilmente all'inizio e alla fine dell'allenamento.

-Chiudi gli occhi e rivolgiti la tua attenzione al respiro senza sforzarti di cambiarlo.

-Concentrati sui tuoi piedi, immagina che sono pesanti e incollati alla terra.

-Rivolgi lentamente l'attenzione alle sensazioni dei tuoi muscoli preferendo quelle che emergono per prima e via via tutte quelle che emergono in successione. Immagina i tuoi muscoli rilassati e pesanti.

-Ora comincia a distendere tutti i muscoli con gli esercizi di stretching che conosci, procedendo possibilmente dal basso verso l'alto, i piedi, le gambe, l'addome, le braccia, le mani, il collo, fino ad arrivare ai muscoli del viso, facendo la massima attenzione ad essi: immagina come se tu in quel momento sei solo quel muscolo.

-Ritorna al contatto con l'ambiente lentamente: comincia a stiracchiarti e apri gli occhi molto lentamente.

-Osserva con attenzione l'ambiente che è intorno a te, i colori degli alberi, osserva il paesaggio che ti circonda, ascolta i suoni presenti e percepisci il peso del tuo corpo.

Se non sei riuscito a fare l'esercizio o se l'hai interrotto perché la tua attenzione è stata presa dai pensieri, non ti giudicare ma nota quello che stai sentendo: forse senti apatia, nervosismo, sfiducia, e se vuoi ricomincia. Durante la corsa, quando puoi, fai attenzione al respiro e alle sensazioni che provi nel tuo corpo, fai in modo che questa pratica non sia uno sforzo ma semplicemente rivolgiti l'attenzione a te stesso; e quando la perdi ricomincia notando i pensieri che irrompono nella tua mente. Ricordati che, anche mentre fai l'esercizio con le tue sensazioni, i tuoi tempi e le tue interruzioni non devi dimostrare niente a nessuno; non c'è un modo perfetto di fare questi esercizi. Ciò che importa è solamente fare attenzione e renderti consapevole attraverso la percezione del tuo corpo.

Questa proposta pratica è solo un esempio di come possiamo migliorare il nostro benessere psicofisico e di conseguenza anche la prestazione durante la corsa; ma per un maggiore apprendimento delle tecniche di Gestalt-bodywork è possibile partecipare ai nostri workshops di gruppo, dove si può trovare l'atmosfera e il sostegno adatto a sviluppare la pratica degli esercizi di autorilassamento e di potenziamento psicofisico.