

Paolo Piazza

Stare Bene

**Riflessioni, strategie e rimedi
per vivere meglio**

*A Patrizia,
la mia più preziosa e insostituibile
fonte di energia*

Indice

Ringraziamenti	XI
Presentazione	XIII
Introduzione	XV

Prima parte

Dall'energia alla psiche: una visione d'insieme

1. Cultura e allenamento	3
La cultura è libertà	3
Sapere non basta, bisogna allenarsi	6
Mezzo e fine non vanno confusi	8
Non si può stare sempre bene	9
Lo stare bene è un processo continuo	9
Le strategie vanno adattate alle persone	10
Nessuno è perfetto	11
2. Energia io vo cercando	13
La vita è energia organizzata	13
La vita richiede lievi squilibri	15
La nostra energia è l'ATP	15
La differenza la fa il cervello	16
Il sistema nervoso autonomo regola l'energia	17
Essere evoluti complica la vita	18
Comprendere e gestire il ciclo dell'energia	19
Il corpo	19
Respirazione	20
Acqua e alimentazione	20
Postura e deambulazione	21
Movimento	22
Mente e psiche	22
Emozioni	22
Ragione e linguaggio	23
Ambiente	23
Stress naturale, artificiale e relazionale	24
Missione possibile?	24

3. Dal corpo alla ragione	27
Brevissima storia dell'evoluzione	27
Le emozioni ci muovono	29
Armonizzare s.n. vegetativo ed emisferi cerebrali	30
La mente è una proprietà emergente	32
Il dialogo interno	33
Il Sé che osserva	33
Dalla psiche al corpo	34
Le catene psicomuscolari	36
Corazze corporee e stati mentali	37
Dal corpo alla psiche	39
Il gioco teatrale: palestra di emozioni	40
4. Respiro, dunque sono	43
L'energia è nell'aria	43
La vita si è evoluta insieme alla respirazione	44
Il respiro è un dialogo	44
Il viaggio dell'energia	45
Il respiro siamo noi	45
Respirare male fa vivere male	46
Il diaframma, protagonista nascosto	47
Circolazione	48
Attività viscerale	48
Postura	49
Emozioni	50
Esercizi di respirazione	50
Reimparare dai bambini il respiro diaframmatico	51
Gestire l'energia col respiro	51
Respirare per rilassarsi	52
Il respiro energetico	54
5. Non di solo pane...	57
Cibo e idee	57
La digestione dipende da più fattori	58
L'anatomia spiega la funzione	58
Rilassarsi per mangiare	59
Variare "cum grano salis"	60
La vita nasce dall'acqua	61
Non dissociate, i carboidrati sono ok	61
Poco e spesso è l'ideale	62
Un po' di grasso è bello	64

Indice

Cosa turba di più l'equilibrio	64
Cerchiamo di non diventare acidi...	65
...e intolleranti	66
Gestione del peso e della dieta	66
Per dimagrire respirate meglio	68
Cibo ed emozioni: Wellness Coaching applicato	68
L'eccezione consente la regola	69
6. Bipedi in cerca di equilibrio	71
Siamo un corpo	71
Le posture	72
Normale non significa naturale	73
La posizione seduta	74
La posizione ideale non esiste	75
La deambulazione	76
Una camminata riequilibrante	77
7. La vita è movimento	81
Movimento e intelligenza motoria	81
Sentire per agire	82
L'attività fisica per stare bene: varietà e misura	83
Tutte le qualità sono da allenare	84
Resistenza generale o aerobica	85
Ginnastica: efficienza muscolare, coordinazione, equilibrio	86
Elasticità	87
Un semplice programma d'allenamento	89
Controllare il metabolismo con l'attività fisica	89
Si può dimagrire anche a riposo	90
Molte variazioni, non troppi addominali	91
Qualche controindicazione c'è sempre	92
Arti inferiori	93
Tronco, spalle, arti superiori	93
Colonna vertebrale	94
Consapevolezza corporea e benessere	95
Allenare la consapevolezza corporea	96
Lo yoga	97
La danza	98
Le arti marziali	99
Esercizi specifici per la consapevolezza	99

8. Cavalcare lo stress **103**

Si fa presto a dire stress	103
Lo stress in natura	104
Lotta, fuga o immobilità?	105
Fisiologia (semplificata) dello stress	106
Il mito di Sisifo: perché ci tocca faticare	106
Lo stress innaturale è quello cronico	107
Stress e malattia	108
Lo stress e il mondo delle idee	110
Cavalcare lo stress	111
Anche l'ozio vuole la sua parte	112
Sintomi dello stress	113
I rimedi esistono	114
La ristrutturazione del tempo	114
La scrittura autobiografica	116
Chiudere il ciclo dello stress: l'attività fisica	117
Più forti di fronte allo stress	118
La respirazione rilassante	119
Il rilassamento muscolare	119

9. Amor che move il sole e l'altre stelle **123**

L'evoluzione è l'amore	123
Un'energia creatrice	125
L'amore nasce al femminile	126
Biologia della sessualità	127
Sessualità e cultura dominante	130
L'amore è il migliore afrodisiaco	132
L'amore stanco	134
La consapevolezza alimenta l'amore	135
Neanche l'amore è perfetto	137
Esercizi per l'intesa sessuale	138

10. Godiamoci il cambiamento **141**

Il cambiamento come scelta	141
Allenarsi a cambiare	142
Conoscere dà sicurezza	143
Perché cambiare non è semplice	144
Come cambia il cambiamento	144
Segnali per il cambiamento	145
L'equilibrio vitale è dinamico	146
Finché c'è speranza c'è vita	147

Indice

Elogio della consapevolezza	148
La leggerezza della responsabilità	149
Aumentare la libertà di scelta	150

Seconda parte

Il Wellness Coaching e le sue applicazioni

11. Wellness Coaching 155

La funzione del wellness coach	155
Le domande: l'utilità del dubbio	156
Trovare il tempo di elaborare	157
Usare il disagio	158
Gli obiettivi: dove vogliamo arrivare	158
Il coach alimenta la fiducia	159
Le azioni: scegliere le tappe del percorso	160
Coltivare l'energia	160
Allenare la consapevolezza espressiva	161
Agire in modo globale	162
Le strategie: la regia del coach	162
Il cambiamento comincia dal corpo	163
Equilibrio posturale, tensioni muscolari e viscerali	164
Approccio iniziale e possibili percorsi	166
Stimolare l'energia	167
Migliorare rilassamento e introspezione	168
Gestire emozioni e pensieri	168
Il wellness coaching è sinergico alle terapie	169
Problematiche strutturali	169
Problematiche metaboliche ed energetiche	170
Problematiche viscerali	170
Problematiche psicosomatiche	170

12. Dalla teoria alla pratica 171

L'approccio psicosomatico	171
Il coaching applicato all'osteopatia	172
In pellegrinaggio	173
L'utilità del dolore	174
Rilassare il corpo per comprendere la psiche	176
Consapevolezza corporea e coaching	177
Metodo attivo e passivo	177

Il rilassamento muscolare	178
L'uso del respiro	179
Il caso di Luca: affrontare il disagio psicofisico	180
Dal lavoro sul corpo a quello sulle idee	183
Conclusione	184

13. Riflessioni riassuntive **185**

Alla ricerca dello Stare Bene	185
La speranza non è magia	186
Riequilibrare costantemente gli opposti	187
Scoprire il piacere del viaggio	188
Preghiera laica	189

Terza parte

Appendici

1. L'umorismo come risorsa **193**

Umorismo, corpo e psiche	193
Umorismo e socialità	195
L'umorismo come comportamento funzionale	196
L'umorismo nelle situazioni estreme	197
L'umorismo in filosofia e psicologia	198
Effetti collaterali	199

2. La satira applicata al Fitness **201**

Dai miti ai giorni nostri	201
Trainer, tutto si fa per te... 🎵	205
Il futuro è aperto	206

Glossario	209
------------------	-----

Bibliografia	227
---------------------	-----

Indirizzi utili	233
------------------------	-----

Note sull'autore	235
-------------------------	-----

Ringraziamenti

Ci sono diverse persone che hanno contribuito in vari tempi e modi alla mia formazione.

Sono nato in una casa ricca di libri e, anche per questo, sono grato alla mia famiglia. Voglio poi esprimere la mia riconoscenza anche nei confronti di autori, insegnanti, collaboratori, allievi e di tutti coloro che, nell'arco della vita, mi hanno indotto a riflettere e a fare un po' di luce su qualsiasi argomento.

Per quanto riguarda in particolare la nascita di questo libro desidero ringraziare:

Gianpiero Pescarmona che, con la sua ampia e profonda conoscenza della medicina e della biochimica, mi ha confortato riguardo la validità dell'impianto scientifico su cui si basa questo testo. Giovanna Puglisi, che ha svolto la funzione di attenta e implacabile correttrice di bozze. Monica Gallo, abile e scrupolosa editor, che mi ha aiutato a prendere maggiore consapevolezza degli avverbi. Infine un grazie speciale a Patrizia, la mia dolce compagna, che con amorevole pazienza mi ha fornito l'energia e il sostegno in tutte le fasi evolutive di questa creatura cartacea.

Resta comunque inteso che ogni eventuale errore presente in questo testo è imputabile solo a me.

Presentazione

Il libro di Paolo Piazza si inserisce nel grande filone della descrizione olistica del mondo e dei suoi fenomeni, inclusa la vita di ciascuno di noi. Il punto di vista da cui l'autore guarda questo mondo è quello di un preparatore, un wellness coach, che vorrebbe fare avere alle persone il massimo dell'energia e del benessere possibile. In linea di principio è facile: tramite un ciclo che comincia con l'energia solare ogni giorno possiamo rifornirci di ossigeno e cibo. Ma sta a noi scegliere se respirare e alimentarci in modo diverso, se mangiare di meno o muoverci di più e così via agendo anche su emozioni e pensieri alla ricerca del migliore equilibrio. Il punto nodale è che per avere energia bisogna non solo procurarsela ma anche spenderla in un incessante, quotidiano e diciamo pure talora faticoso esercizio. L'autore, utilizzando una miscela di informazioni e di stimoli motivazionali, spiega al lettore che il benessere nessuno lo può ricevere dagli altri in maniera passiva ma se lo deve procurare solo accettando di muoversi in sintonia con l'ambiente, senza mai fermarsi. Nel libro sono descritti suggerimenti e trucchi per riuscirci, ma starà al singolo, sulla base delle sue caratteristiche ed esigenze individuali, la decisione sul percorso esatto da seguire. Una guida morale oltre che pratica per orientarsi nella difficile conquista dell'energia e dell'equilibrio.

Gian Piero Pescarmona
Professore di Biochimica Clinica
Università di Torino

Introduzione

Sempre più spesso alla domanda “*Come stai?*” si sente rispondere: “*Così, così*” “*Insomma...*” “*Si tira avanti*” “*Potrebbe andar meglio*”. Se c’è una tendenza all’autoironia, la risposta può essere: “*Domande di riserva?*”, oppure, in caso di attitudini stoiche, “*Non mi lamento*”. Lo stato d’animo da cui originano queste risposte sembra diffuso in modo del tutto democratico e indipendente da: età, sesso, reddito, posizione sociale ed eventuale religione.

Tuttavia, nonostante il disagio galoppante, sono convinto che *Stare Bene* sia possibile. Questa condizione sarebbe più diffusa e potrebbe essere vissuta con maggiore frequenza, se conoscessimo, meglio di quanto crediamo, noi stessi. Attenzione però, non sto parlando di felicità, che è un’emozione estrema, di breve durata, e sulla quale non possiamo pretendere nessun *diritto*, al contrario di quello che vogliono farci credere vari guru incantatori e la pubblicità in genere, per indurci ad acquistare qualcosa di cui *non* abbiamo bisogno. Paradossalmente è proprio la ricerca spasmodica della felicità che ci impedisce di stare bene, soprattutto se la identifichiamo col possesso e la gratificazione immediata.

La felicità, come il dolore intenso, è una piccolissima percentuale della vita. Lo *Stare Bene*, al contrario, potrebbe occuparne una parte notevole se dedicassimo del tempo a comprendere la nostra storia sia come individui sia come bipedi appartenenti alla specie *homo sapiens*. Questo è un passaggio utile, vorrei dire indispensabile, per guardare le cose con occhio diverso e cambiare quello che può essere cambiato.

Stiamo bene quando ci prendiamo cura di noi stessi tendendo all’equilibrio, quando ci poniamo le domande giuste e ricerchiamo coerenza tra pensieri e azioni, quando coltiviamo dei sogni pur mantenendo il contatto con la realtà,

quando cerchiamo di comprendere gli altri senza rinnegare le nostre esigenze, quando riusciamo ad amare il divenire, l'ampiezza e il valore della vita invece di uniformarci a una visione statica, limitata e monetizzata delle cose. Insomma, lo stare bene è una condizione che si manifesta durante un percorso di ricerca, è il risultato di un apprendimento ed è mirato a godersi soprattutto il viaggio, non solo il raggiungimento di un obiettivo che, molte volte, si rivela non così importante e nemmeno così nostro.

Stare bene non è, dunque, un diritto, ma una conquista. Comporta del lavoro, è una possibilità concreta ma che richiede impegno per essere realizzata. Scienza e filosofia, sia nella cultura occidentale sia in quella orientale, ci insegnano che ogni fenomeno vitale è basato su di un equilibrio sempre mutevole. L'idea di equilibrio inteso come condizione statica e imperturbabile, di fatto, appartiene solo all'inanimato o a ciò che ormai è morto. Come funamboli, dobbiamo quindi allenarci per affinare la competenza nel ritrovare la stabilità ogni volta che la perdiamo, il che accade spesso, e per ricreare nuovi e più felici equilibri.

Quello che siamo è la risultante di vari fattori. Da una parte abbiamo l'eredità genetica e le influenze ambientali (che insieme costituiscono quella che può essere comunemente definita fortuna), dall'altra le nostre scelte. Le possibilità di scegliere, se sono scarse durante l'infanzia, periodo in cui siamo più dipendenti, crescono però con la maturazione fisica e, in particolare, del sistema nervoso. È interessante notare che attraverso i comportamenti attuati influenziamo non solo l'ambiente, ma anche il modo in cui si esprime il nostro patrimonio genetico. Sappiamo bene che alimentazione e attività fisica condizionano, in particolare durante l'infanzia e l'adolescenza, l'espressione dei valori di peso e altezza. Tuttavia non teniamo nel debito conto il fatto che l'insieme degli stimoli ricevuti, compresi quelli di cui *decidiamo* di nutrirci, contribuiscono a forgiare anche fattori meno misurabili, ma decisamente importanti, come intelligenza,

sensibilità e consapevolezza.

Quello che accade nel mondo non è inevitabile. Quasi sempre abbiamo a disposizione più scelte: possiamo interagire con l'ambiente cambiando strategie e usando meglio le risorse attuali oppure acquisendo nuove competenze, possiamo cercare un ambiente diverso se non troviamo adatto quello in cui siamo o imparare a modificare il punto di vista in modo più funzionale. Se, attraverso condizionamenti indotti e interni, l'essere umano riesce a capovolgere le pulsioni biologiche più vitali, basilari e potenti dando luogo a comportamenti abnormi come castità, anoressia e suicidi programmati di massa, non si vede perché la stessa *potenza culturale* non possa essere impiegata per attuare stili di vita più naturali, equilibrati e solidali.

L'attuazione dello stare bene dipende quindi in buona parte da noi, è anche nostra responsabilità. Come aveva già compreso circa quattromila anni fa lo Yoga, tutto comincia dalla cura del corpo. Se rispettiamo il nostro *funzionamento* da un punto di vista fisico, ci poniamo nelle migliori condizioni per gestire anche la psiche. L'interesse a comprendere meglio le leggi biologiche e psicologiche che ci governano, però, pare scarso e superficiale, simile a quello per gli oroscopi. Sembra preferibile dedicare tempo a imparare l'uso di nuove tecnologie, mentre non è difficile capire che i primi e più importanti strumenti che dovremmo saper utilizzare siamo noi stessi. Pensateci solo un attimo: dove siamo in grado di andare e cosa possiamo fare con autentica soddisfazione, se, prima di tutto, non sappiamo chi siamo, che cosa ci muove, quali nodi profondi ci frenano? E per quale motivo dedichiamo meno tempo a comprendere noi stessi di quanto ne destiniamo all'Iphone? Siamo meno affascinanti? Siamo troppo inquietanti? Eppure abbiamo un'infinità di app da scaricare anche nel nostro software neuronale!

La scuola dedica un tempo irrilevante, se non nullo, a quell'aspetto fondamentale della formazione che è la conoscenza di sé. Tuttavia anche molti esperti nel settore della

salute e della cura, condizionati dal modello culturale della specializzazione, tendono a sviluppare un approccio ai problemi in cui *corpo e testa* sono divisi o, piuttosto, separati in casa.

Fisico e psiche sono componenti del tutto intrecciate tra loro, così come noi lo siamo con l'ambiente che ci circonda. L'ignoranza relativa a noi stessi, quindi, non è solo un limite alla possibilità di stare bene del singolo. Poiché questa scarsa conoscenza riguarda sia i lati oscuri sia le risorse di tutti gli esseri umani, condiziona in senso negativo anche la creazione di regole, leggi e di una struttura sociale, impedendo che siano più rispondenti alla nostra essenza biologica -con limiti e potenzialità- e al posto che occupiamo nell'ecosistema. Siamo senza dubbio le creature viventi più complesse che esistano, ma questo non ci rende estranei alla natura e non giustifica l'esponenziale aumento di complicazioni che sono quotidianamente introdotte nella vita rendendola più faticosa.

Poiché energia corporea e mentale s'influenzano in modo reciproco, solo allenandoci a comprendere e gestire la nostra complessità (cioè l'insieme di corpo, pensieri ed emozioni) possiamo metterci nelle migliori condizioni per stare bene e sviluppare rapporti più equilibrati con noi stessi e il mondo. La consapevolezza è il punto di partenza per agire su tutti gli aspetti del nostro essere: dalla respirazione, la prima fonte di energia di cui abbiamo bisogno e che collega fisico e psiche, alle paure, che bloccano energia, possibilità di espressione e comunicazione.

I cambiamenti sono possibili e non possono che iniziare da ognuno di noi. È necessario quindi evitare quelle posizioni estreme che oscillano da un realismo pessimista (gli esseri umani e il mondo non cambiano), a un ottimismo infantile (qualcun altro troverà una soluzione). Io credo si debba diffondere una cultura orientata verso una **consapevole speranza**. Da una parte dobbiamo diventare più consci sia di risorse e limiti che ci appartengono, sia della ricchezza di soluzioni che la vita ci offre. Dall'altra non dobbiamo farci

paralizzare da negatività e crisi, situazioni che perlopiù non sono immutabili o che, quando lo sono, possiamo spesso riuscire a percepire in modo diverso e meno doloroso.

Le proposte contenute in questo libro racchiudono, quindi, un progetto ancora più ambizioso di quello che può sembrare dal titolo. La ricerca dello stare bene, considerata nella sua interpretazione più ampia, ha una finalità che non può essere riducibile all'individuo, ma coinvolge anche gli altri, l'ambiente che ci circonda e il rapporto con la natura. Mi piace paragonarla a una forma di rivoluzione non violenta, alla diffusione di un virus benigno in grado di replicare un modello di vita basato sulla ricerca della comprensione, dell'armonia e del buon vivere.