

LA PSICOLOGIA VA IN MONTAGNA
Un discorso tra attività fisica di base e attività mentale
Il caso del camminare

dr. Luca Vivaldi
Psicologo e Mental Coach

Il presente articolo è scritto per riepilogare alcune informazioni e accorgimenti utili per chi si reca in montagna. È stato scritto per l'associazione Montagna Amica di Trento, si tratta di un contributo stilato con temi ed argomenti in cui il sapere psicologico può dire la sua per permettere alle persone di vivere molto meglio la loro giornata tra le montagne ... ma non solo in esse. L'articolo tocca i seguenti sottotemi: il movimento, la sensazione e la percezione, il piacere.

Corpo in spostamento: il Camminare

Il camminare di tutti i giorni e di tutti i momenti (il camminare per mantenersi in forma, la marcia competitiva, ritmata o contestataria) stimola il pensiero, favorisce la memorizzazione, assicura l'autonomia e crea un legame tra il mondo e se stessi. Il camminare del bighellone, dell'escursionista, del pellegrino; camminare sul cemento, sulla terra, sulla sabbia, sul fuoco, nell'acqua e nel vento. Camminare sulle proprie gambe, ma anche a quattro zampe o sulle mani. Se si è ben centrati e in equilibrio, basta uno spostamento del peso del corpo per innescare il processo del camminare. Questo si svolgerà quasi nostro malgrado, oserei dire, come mosso da una forza interiore che non richiede alcuna energia muscolare.

Non analizzerò il meccanismo del camminare e nemmeno mi occuperò di cosa possa fargli assumere forza, velocità, stile o espressione; mi soffermerò invece sul fatto che è **mezzo per far partire il movimento di un essere umano e di come questo possa contribuire allo sviluppo ed a mantenere un buon livello di salute ed efficienza psico-fisica**. Alexander Lowen (padre della bioenergetica) scrive nel suo libro che *"un corpo vivo è in moto costante; solo da morto è veramente immobile. Questa motilità intrinseca è propria di un corpo vibrante, è alla base della sua attività spontanea. E proviene da uno stato di eccitazione interna che affiora continuamente, alla superficie sotto forma di movimento. Quando l'eccitazione cresce, c'è il movimento, quando cala, il corpo diventa tranquillo". Ed ancora "L'unico modo per acquisire armonia è di aumentare la motilità del corpo, per poi fonderla con l'autoconsapevolezza e ottenere un elevato grado di padronanza di sé stessi. Chi sviluppa grazia e armonia nel movimento sviluppa anche un corrispondente atteggiamento psicologico". Quanto proposto per riportare significato al camminare, il quale è esercizio, ma è anche espressione di un dinamismo interno, è indicatore del globale livello di benessere dell'individuo, ma anche segno di come quell'individuo si rapporta all'ambiente, e rivelano le sue qualità personali.*

La camminata è per l'uomo l'attività più congeniale, fisiologica e completa: contrariamente a quanto possa sembrare, infatti, coinvolge quasi tutto l'organismo, apportando notevoli benefici a livello sia fisico sia emotivo. Per millenni la camminata è stata il mezzo di trasporto più utilizzato: sfruttando appieno le strutture fisiche per la deambulazione, i nostri antenati realizzavano exploit incredibili, resi possibili da un continuo allenamento fisico. Nel corso dell'ultimo secolo, l'uomo si è gradualmente disabituato a camminare; oltre a lavorare sempre più a lungo in posizione seduta, utilizza sempre più spesso i mezzi di trasporto, anche per piccoli spostamenti. E i risultati sono i seguenti: siamo diventati tutti un po' sedentari, c'è chi accusa problemi di peso, chi dolenze articolari, chi accusa limiti alla motilità, e c'è chi -nonostante le difficoltà- non si muove per vergogna, inerzia, pigrizia o altri motivi.

Per ottenere i massimi benefici dalla camminata occorre muoversi, anche a passo sostenuto (secondo le necessità e l'allenamento), sempre senza sforzo inutile -scrivendo per camminatori in montagna- sottolineo che lo sforzo necessario per il movimento e il superamento della salita o per il freno in discesa è l'unico necessario e quindi essenziale. Mentre gli sforzi in più sono da abbandonare, da riconoscere ed abbandonare, in modo da snellire il cammino. Per chi ha esperienza di motori direi per



equivalenza: bisogna "ridurre il rollio", per chi ha esperienza di educazione direi "focalizzare gli argomenti su pochi temi, in modo che ciò che si fa' sia esattamente e solo ciò che si vuol fare, e che serve venga fatto. Nulla di più!"

Potrà sembrare astruso, ma nel camminare come in ogni atto fisico noi sosteniamo la nostra persona e il nostro essere, il nostro funzionare e molte volte il nostro corpo ci aiuta in difficoltà che non sono fisiche, ma sono prima di tutto psichiche. Un esempio? Quante volte in situazioni di stress di timore per il lavoro o nelle relazioni, vi è capitato di andarvi a fare una passeggiata? Quel semplice, naturale e ordinario strattagemma è una difesa psico-fisiologica che serve per ridurre l'eccessiva eccitazione nervosa e riportarla ad un livello migliore di equilibrio, ciò avviene per disponibilità del corpo alla mente, avviene un'integrazione psicosomatica, che se non avvenisse porterebbe a qualche sintomo psicosomatico (per indicarne alcune: dermatite, eritema, cefalea, crampi, torcicollo, singhiozzo, ipertensione, gastrite, nausea, vomito).

Nel camminare i muscoli della gamba sono naturalmente i più coinvolti, ma altre parti del corpo sono impegnate a mantenere la statica e a sostenere il ritmo; braccia, testa e collo, busto, e poi gli organi interni, il cuore, polmoni e il sistema nervoso fanno la loro parte di lavoro. Effettuare con costanza e regolarità, **l'attività del camminare da' diversi benefici**, alcuni fisici, altri mentali, eccoli elencati:

- attiva la circolazione negli arti inferiori;
- rende più stabile la pressione arteriosa e migliora l'elasticità dei vasi sanguigni;
- previene la stasi venosa e la formazione di varici;
- rafforza lo scheletro e ne previene la demineralizzazione;
- migliora il tono muscolare;
- aiuta a mantenere il giusto peso corporeo;
- favorisce la secrezione di noradrenalina e di endorfine, le sostanze dell'euforia e del benessere;
- esercita un'azione antistress attraverso diverse vie, ne elenco alcune
 1. Liberando la respirazione: rendendola più fluida e profonda, si contribuisce ad allentare le tensioni,
 2. Permettendo di godere di bei paesaggi, di osservare altri stili di vita rispetto ai consueti o urbani, di scorgere le abitudini di animali (rispetto a quelli dell'uomo addomesticato di città)
 3. Permettendo di annusare profumi e aromi, i più diversi soprattutto in questa stagione (la primavera)
 4. Permettendo di osservare le diverse colorazioni e le migliaia di sfumature nei colori della natura (primavera e autunno in particolare). Di distinguere i fiori nella forma e colore, ma lo stesso con gli alberi o con i funghi, ecc ... vivacizzando la visione, si rilassa il Sistema Nervoso
 5. Permettendo di confrontarsi con le forme più diverse: nelle piante, nelle rocce, osservando animalletti o insetti, costruzioni recenti o resti di quelle remote, osservando il cielo e le nubi, Quanta fantasia ci vuole e quanto ogni osservatore ci mette nel processo di individuazione e riconoscimento delle forme? Direi quanta se ne può permettere e quanta ne dispone; i più bravi e creativi -in questo processo costruttivo- di solito sono i bambini. La proiezione è un metodo per creare e creare rilassa.
 6. Permette di sentire rumori e suoni, di sensibilizzarsi ai canti o richiami degli animali, ai suoni del vento che passa tra le piante o le rocce (nelle gole) di sentire l'éco (il curioso fenomeno del sentire ripetuta la propria voce). Ascoltare musica melodica è utile per la salute del corpo e per calmare la mente, ascoltare la musica di un "ambiente naturale in armonia", aiuta a rilassarsi.
- permette di crescere, permette di coltivare il livello di salute, il movimento è segno di benessere e lo da'
- camminando ci si raffina nella percezione (che è il fenomeno con cui noi portiamo a conoscenza del nostro cervello che è al buio e dentro il nostro cranio, qualcosa che è fuori e che lui non potrà mai notare direttamente) e nella sensazione (che è la capacità dei nostri organi di senso di rilevare ciò con cui entrano in contatto).



- si apprende qualcosa di più su ciò che sta nel mondo e di come funziona il mondo intorno a noi
- ci si rigenera nei propri pensieri e nei propri percorsi di riflessione personale proprio mentre ci si confronta con ciò che è naturalmente complicato.

Quali regole seguire nel camminare

- muoversi sempre senza arrivare ai limiti dell'affaticamento;
- mantenete ben allineati i vari segmenti del corpo: le spalle aperte, ma non contratte, limitare le contrazioni inutili;
- adeguare il procedere al ritmo del respiro, se questo è affannoso fare pausa: più frequenti (e ridotte) sono le pause, meglio è;
- usare calzature idonee.

Concludo con il sottolineare **due grandi piaceri** che si possono provare dopo aver fatto una camminata in montagna, due piaceri assai consueti, ma di cui molti non sono consapevoli, molti altri piaceri potrebbe aggiungere ogni lettore, li lascio pertanto a lui:

1. che sollievo liberarsi -con un calcio- delle scarpe e vagare a piedi nudi sull'erba umida e soffice di una bella giornata in cui si è osservato del bello, ci si è stancati facendo qualcosa di gratificante in un bell'ambiente e in buona compagnia.
2. dopo una giornata dedicata ad un'escursione si può anche concedersi di crogiolarsi tranquilli, appagati e compiaciuti, nei benefici effetti che le proprie endorfine fanno provare.

Camminare fa bene! Camminare rilassandosi ... fa' ancora meglio. Buone escursioni.

Bibliografia

- Baeteson G *Mente e natura* Adelphi 1984
Berghold Franz *Guida all'alimentazione in montagna* Zanichelli 1982
Catalogo di misure e suggerimenti per la prevenzione e la sicurezza nelle escursioni in montagna e alpinismo. Arge Alp IV Commissione
Feldenkrais M. *Conoscersi attraverso il movimento* Celuc Mi 1984
Lowen Alexander *Espansione ed integrazione del corpo in Bioenergetica* Astrolabio
Massa Bruno *Giovani fino a 100 anni* Red ed 2003
Martinez Susanne *La musica del corpo* Erickson 1992
Stegagno L *Psicofisiologia clinica volume 2* Bollati Boringhieri 1986

27 Marzo 2007

Luca dr. Vivaldi

Psicologo ad indirizzo clinico e di comunità - Mental Coach
Abilitazioni: Albo degli Psicologi di Trento 281/99
Registro italiano Professionisti di Coaching 352/05
Via Castel Penede, 1 38060 - NAGO (TN)
riceve a Nago (TN) e Cognola di Trento-38050
cell. +39 (0) 335 83 16 374
mail: luca.vivaldi@alice.it