

# Pensare la salute.



Paola Bertolotti  
Giovannacarla Rolando  
Nicoletta Buchal



Pensare la salute

*Paola Bertolotti,*

*Conduce in Attivecomeprima i “Gruppi di sostegno psicologico”,  
Riprogettiamo l’esistenza” e “Decido di vivere”.*

*Giovanncarla Rolando,*

*Cultrice di medicina naturale.*

*Conduce in Attivecomeprima il gruppo di “Training Autogeno”.*

*Nicoletta Buchal*

*Medico e psicoterapeuta.*

*Conduce in Attivecomeprima il gruppo*

*“Armonizzazione mente-corpo attraverso la danza”.*

## *Scrivere - dipingere - rilassarsi - ridere - danzare - cantare*

In ogni momento della nostra vita, anche il più difficile, possiamo provare ad allenare la nostra mente a stare nella calma e anche nell'allegria raccogliendo così energie positive per affrontare quello che ci sta accadendo.

Il corpo e la mente registrano ogni sensazione ed emozione che ognuno di noi prova. Sensazioni ed emozioni buone, insieme alle nostre personali risorse, non possono che rafforzarci e contribuire a quell'equilibrio così importante per il nostro star bene e il nostro vivere meglio.

Divertiamoci a utilizzare quelle tecniche che, è scientificamente provato, forniscono una sufficiente quantità di energia positiva al nostro corpo e alla nostra mente. Forse potremo utilizzarla per riuscire a staccarci, anche solo per poco, da ciò che ci fa soffrire, a non fermarci a ciò che ci è accaduto, anche se saremmo tentati di farlo, ma ad orientarci verso pensieri nuovi, per esprimere parti di noi stessi fino ad ora sconosciute.

### *Scrivere*

“L'atto dello scrivere  
è l'atto di scoprire quello che  
si pensa”

*David Have*

Scriviamo solo per noi stessi, senza la preoccupazione di dover essere compresi dall'altro, per dare corpo a pensieri, emozioni e sensazioni che troviamo difficile tradurre in parola.

Teniamo sempre sul comodino un bloc-notes e una matita e annotiamo i

pensieri, le immagini, che sia al risveglio (in cui saranno presenti sogni o frammenti di essi) sia prima di addormentarci, affollano la nostra mente. Possiamo rileggere tutto alla fine della settimana e scoprire ciò che durante i giorni passati abbiamo provato, abbiamo pensato, ciò che siamo riusciti a tradurre in parole e in comunicazione e ciò che invece abbiamo tenuto per noi.

È un metodo molto semplice ma apre dei veri e propri spiragli di conoscenza di se stessi.

P.S.: Proviamo a scrivere con la mano diversa da quella abituale. La spontaneità totale è assicurata e ci accorgeremo che le cose che scriviamo sono proprio quelle che abbiamo bisogno di leggere.

### ***Dipingere***

“Usate i talenti che avete;  
i boschi sarebbero davvero silenziosi  
se cantassero solo gli uccelli  
che sanno farlo meglio”

*Henry Von Dike*

Anche dipingere ci porta in contatto con le parti più spontanee e profonde del nostro essere.

Dipingiamo da piccoli, quando ancora la scrittura e la parola sono poco perfezionate.

Ma col disegno comunichiamo, proprio da allora, il nostro vero percepire, il nostro vero sentire, il bello e il brutto del momento.

Comunichiamo, senza utilizzare parole che forse non abbiamo voglia di sentire o far sentire.

Concediamoci di scoprire la nostra fantasia e la nostra creatività, non importa come: con la matita, con gli acquerelli, scarabocchiando grosse righe con i pastelli, con le dita e la vernice, sulla seta, sul legno.

Usiamo l'argilla, la pasta di sale e intanto, sentiamo il profumo dell'olio, della tempera, l'umido della pasta sulle nostre mani e le emozioni che ci suscitano.

Qualsiasi cosa uscirà dalle nostre mani sarà qualcosa di visibile che uscirà dal profondo di noi stessi

Proviamo a dipingere anche ad occhi chiusi. È molto divertente e mette fuori uso per un po', la nostra razionalità.

### ***Rilassarsi***

“La mente  
da sola può fare  
dell'inferno un paradiso  
e del paradiso un inferno”

*Joseph Joubert*

“L'immaginazione è l'occhio dell'anima”

*John Hilton*

Corpo e spirito, ormai si sa, sono in relazione costante; difatti quando siamo tesi e preoccupati emotivamente o intellettualmente, siamo tesi anche a livello nervoso e muscolare, così come quando siamo tesi o contratti a livello fisico non permettiamo al nostro spirito di essere disteso e recettivo.

In Marocco e in Libano, i mercanti di tappeti queste cose le sanno da

secoli e, prima di mostrare le loro merci, offrono thé alla menta ai clienti fatti sistemare su comodi cuscini. Sono ben consapevoli che queste attenzioni producono un allentamento delle tensioni fisiche e producono una maggiore benevolenza e disponibilità all'ascolto.

Ciò ci fa riflettere su quanto un benessere fisico possa modificare il nostro stato mentale e anche viceversa.

Possiamo dunque ottenere un buon equilibrio tra corpo e spirito attraverso delle semplici e piacevoli tecniche come il rilassamento e la visualizzazione.

Per fare ciò non serve essere esperti o avere un conduttore.

È sufficiente mezz'ora di tempo, un posto in penombra, lontano dai rumori, una comoda poltrona, una adeguata temperatura, e la voglia di... lasciarsi andare.

La realtà intorno non cambierà al "nostro risveglio" ma ci ritroveremo con più energia per affrontarla.

A - Chiudiamo gli occhi. Inspiriamo profondamente: sentiamo il diaframma che si dilata, poi espiriamo più lentamente ascoltando l'aria che esce dalla nostra bocca. Contemporaneamente cerchiamo di immaginare i polmoni, come se fossero due spugne di mare, che si aprono e si chiudono in un movimento ritmico, calmo, regolare.

Quando inspiriamo i polmoni si dilatano, quando espiriamo i polmoni si restringono.

- Ripetiamo fino a quando sentiremo tutto quanto il corpo partecipare a questo movimento respiratorio, come se tutto il corpo si dilatasse quando inspiriamo e si contraesse quando espiriamo;
- Lasciamoci sempre di più andare a questo movimento, lasciamoci tra-

sportare dal nostro respiro e sentiamo l'aria che penetra in ogni nostra cellula;

- Proviamo a immaginare di essere su una barca ancorata in un mare tranquillo e di essere cullati al ritmo del nostro respiro;
- Possiamo immaginare i colori, sentire i rumori, immergerci in questa immagine come se fossimo là.

L'ossigeno è l'alimento principale per le cellule del nostro corpo, soprattutto quelle cerebrali.

Una cattiva ossigenazione, che può portare a fastidiosi inconvenienti, è spesso dovuta a una errata respirazione. Si respira male, superficialmente, solo utilizzando una piccolissima parte dei nostri polmoni, cosicché anche la quantità di ossigeno che "mangiamo" è ridotta.

Imparare a respirare bene è di grande importanza per il buon funzionamento del nostro organismo e non da meno, permette col tempo e l'esercizio, di scoprire quanto una buona respirazione lenta, profonda e che coinvolga non solo la parte alta del torace, ma tutto quanto l'addome, la "pancia", possa indurre sensazioni di maggiore calma, equilibrio e consapevolezza di sé.

Difatti una buona respirazione è la base per ogni disciplina che includa la concentrazione e il rilassamento.

P.S.: Abituamoci a concentrarci sul respiro in momenti di particolare tensione o malessere sia fisico che emotivo.

B - Ora dimentichiamo il nostro respiro che, a questo punto, dovrebbe essersi fatto automaticamente più profondo e più regolare

- Teniamo gli occhi sempre chiusi. Rilasciamo la mascella, staccando le arcate dentarie l'una dall'altra, socchiudiamo le labbra, rilasciamo la lingua, distendiamo la fronte;

- Concentriamoci sul nostro viso fino a percepirlo leggermente intorpidito, il segno che la muscolatura si va via via rilassando;
- Ora, quando ci sentiamo completamente calmi e rilassati, portiamo l'attenzione al punto situato alla radice del naso, tra le nostre sopracciglia. Percepiremo come se gli occhi convogliassero lo sguardo lì;
- In questo punto visualizziamo, come se li vedessimo scritti a caratteri luminosi, i numeri da dieci a zero e ripetiamoli mentalmente: 10 - 9 - 8 - 7 - 6 ecc... Quando arriviamo allo zero, ripetiamoci due o tre volte: “sono calmo e rilassato, calmo e rilassato”.

Ormai è a tutti noto e facilmente verificabile che il rilassamento è di per sé rigenerante, benefico e riduce molti sintomi causati o peggiorati dallo stress.

Dal rilassamento possiamo passare ora alla “visualizzazione”, una tecnica mentale che non richiede molto sforzo ma che fornisce enormi benefici sia alla mente sia al fisico.

L'attività mentale, con il rilassamento, gradualmente si placa, fino a che la mente è pronta ad “assorbire” ciò che le forniamo.

A questo punto, ognuno di noi può scegliere l'oggetto della propria visualizzazione; non ci sono regole, non ci sono obblighi.

Ciò che conta è che l'immagine sulla quale fermarsi, dia tranquillità alla mente, porti ad un “silenzio interiore” che permette di entrare in contatto con le parti più profonde di sé ancorando l'attenzione al presente, lasciando andare le cose che distolgono dal momento, per non perdersi nelle trappole della mente che tolgono energia.

Accogliamo, senza ostacolarli, i pensieri che si presentano e che sono spesso solo un'abitudine, ma poi lasciamoli andare tornando alla nostra immagine, lasciando che vadano e vengano come “la risacca del mare sul bagnasciuga”.

Possiamo immaginare un posto tranquillo, che ci rasserena e “girovagare” con la mente in esso: un prato verde in una dolce vallata...; una spiaggia bianca su cui ci sdraiamo e ci facciamo scaldare dal sole...; una grande quercia al cui tronco ci appoggiamo per assorbirne la forza, ascoltando il fruscio delle foglie...

Poi, quando lo vogliamo, lasciamo questo luogo, ritroviamo il nostro respiro calmo, profondo, regolare e apriamo lentamente gli occhi.

Il corpo non sa distinguere ciò che sta realmente accadendo da ciò che è solo immaginato. Se consideriamo tutti i pensieri negativi che attraversano la mente ogni giorno, non sorprende che il corpo immagazzini tanta tensione.

Perché non sostituirvi fantasie positive, guidando attivamente la nostra mente con questa tecnica?

### ***Ridere***

“Non c'è alcuno che,  
per un attimo,  
una risata sincera,  
non distolga  
dal suo dolore”

*Anonimo*

Ci sono tanti modi di ridere: ridere affettatamente per compiacere, ridere a scatti perché si è imbarazzati, ridere sprezzanti per schernire qualcuno, sorridere per ingraziarsi una persona, sorridere per un sott'inteso, sorridere per confondere uno stato d'animo che non si vuole trasparire e tanti, tanti altri modi ancora.

Ma una risata spontanea è inconfondibile: non è prevedibile né tantomeno programmabile, non si può certo reprimere, sgorga come un “geyser”, un passaggio preferenziale e improvviso di emozioni dal nostro mondo interno a quello esterno. Parte dalla mente e coinvolge tutto quanto il corpo, spazzando via ogni pensiero.

Gli effetti somatici di una bella risata sono ormai conosciuti: il primo beneficio provocato da uno scoppio di ilarità riguarda la respirazione che si fa più profonda, l'aria nei polmoni viene rinnovata tre volte di più che in uno stato di riposo. Questo favorisce l'ossigenazione e la circolazione del sangue, rilassa il torace e la sua muscolatura e, come in una ginnastica, l'addome si attiva migliorando le funzioni del fegato e dell'intestino. Ridendo si mettono in movimento i muscoli facciali e quelli intorno agli occhi, che sono i responsabili della brillantezza di alcuni sguardi.

La risata insomma è qualcosa di estremamente positivo e piacevole.

La saggezza popolare insegna che ridere è sinonimo di salute: “il riso fa buon sangue”, “una risata allunga la vita”, “ridi che ti passa”, “ho riso di cuore”...

Anche Ippocrate, antico padre della medicina moderna, asseriva che una disposizione serena e giocosa dell'anima nei confronti delle contrarietà della vita fosse uno strumento terapeutico dagli effetti straordinari.

È ormai noto che ridere aumenta le difese naturali dell'organismo e alza il

sistema immunitario.

Esempio di questo ci viene dall'esperienza di Norman Cousins, giornalista e scrittore, che nel 1964, scoprì i benefici della risata usandola come una vera e propria terapia durante una malattia particolarmente lunga e dolorosa. Si "somministrò" film comici e libri umoristici. Scopri che ridere per dieci minuti al giorno gli garantiva due ore di sonno regolare, gli attenuava i dolori e che il suo tempo di vita si allungava contro ogni previsione, tanto da vivere altri 15 anni e scrivere un libro sulla sua esperienza.

A seguito di ciò diverse cliniche adottarono il suo "metodo", prescrivendo programmi di riabilitazione comprendenti film comici e spazi di svago in cui il personale intratteneva i pazienti soprattutto prima degli interventi chirurgici.

Per smentire gli ovvi scetticismi nel 1989 il prudente "Journal of the American Medical Associations", pubblicò le conclusioni di alcuni studiosi svedesi: "una terapia che comprenda l'uso dell'umorismo può migliorare la qualità di vita dei pazienti, attenuandone immediatamente i sintomi".

Proviamo anche questa strada fatta di risate e di umorismo. È certo che l'allegria e un approccio positivo aiutano a prendere le distanze dai problemi: in fondo è una capacità data solo all'essere umano. Sfruttiamola!

### ***Danzare***

Da sempre e in ogni luogo del mondo, la gente ha danzato nei momenti più importanti e significativi della sua vita: matrimoni, funerali, guerra, pace, per le piogge e per il sole, per la semina e il raccolto, nei rituali di guarigione

Chi di noi non vorrebbe avere un corpo sano, agile e leggero, un corpo elastico, capace di muoversi con scioltezza e con armonia, un corpo che non senta dolori, rigidità e stanchezza, capace di comunicare a se stesso e agli altri energia, vitalità e benessere, un corpo che sappia danzare in armonia con la propria anima?

Possiamo accostarci tutti a questo “sogno”, trasformando, giorno dopo giorno, il nostro modo di muoverci, di camminare e di compiere ogni gesto della vita quotidiana. Non ha importanza se non saremo mai in grado di possedere la grazia misteriosa delle danzatrici indiane o l’arte sublime di Martha Graham o l’energia inesauribile dei Dervishi turchi, se riusciremo a “danzare”, autenticamente noi stesse.

Ogni parte del nostro corpo può danzare anche da sola, guidata dall’ascolto di una musica che ci emoziona e che ci trasmette la voglia di esprimere i nostri sentimenti; possono danzare le mani, la testa, le spalle, il bacino, le gambe, in ogni momento della nostra giornata, mentre ci laviamo, mentre cuciniamo, mentre scriviamo a macchina, mentre facciamo ginnastica o anche durante una fatica. Possiamo abbandonare gli automatismi, i gesti meccanici ripetitivi e aridi, per sostituirli con gesti armoniosi, musicali, espressivi e delicati. facendo questo ci troveremo in stretto contatto con il nostro corpo per instaurare con lui una alleanza complice, attenta e presente in ogni attimo della nostra giornata.

Impariamo ad ascoltare la musica anche se non è nelle nostre abitudini, perché la musica, in ogni sua forma, classica, moderna, new age, ritmata, etnica, folcloristica, può “colorare”, “accompagnare”, “arricchire” la nostra vita. Lasciar scivolare i pensieri nella musica e il corpo con lei, può essere un modo dolce per recuperare energie positive e ricaricanti, per

esprimere quello che a volte la nostra mente non riesce a fare, per disinibirsi facendo cose mai fatte, per trovare un sereno equilibrio.

Accompagnati da una musica lentissima, immaginiamo che il nostro corpo diventi un elastico, capace di allungarsi progressivamente, senza limiti. Possiamo raggiungere anche un oggetto o un persona lontana, un desiderio, con un gesto intenso, denso di significati, come se le potenzialità della nostra muscolatura, quasi sempre accorciata e contratta, diventassero infinite.

Immaginiamo che il nostro corpo diventi leggero, senza peso, quasi capace di volare, e concentriamo la nostra attenzione su questa sensazione. Ogni cosa che tocchiamo, (oggetto, persona, animale) ogni gesto, ogni lavoro della vita quotidiana, immaginiamolo “leggero”, come se non ci fosse peso in noi ne’ intorno a noi. Guidate dalla musica, potremo dare leggerezza ad ogni gesto della nostra vita lavorativa, quotidiana e anche affettiva.

Immaginiamo di essere passivamente abbandonate al sole accanto all’acqua del mare, che con piccole onde ci muove con una musica dolce e avvolgente.

Sentiamo il nostro corpo completamente guidato dalla musica che diventa acqua, che ci dondola, ci accarezza, ci coccola. Sentiamoci parte della natura in un completo abbandono.

Immaginiamo che dalle nostre mani e dai nostri piedi possano uscire, come in un soffio, il dolore, la malattia, la sofferenza, verso il suolo, e poi immaginiamo che dall’alto, dal cielo, dall’aria, ci arrivino dei contenuti buoni, sani, forti e luminosi, che possiamo vedere come cose reali. Prendiamoli delicatamente nelle nostre mani e mettiamoli dentro di noi,

seguendo la musica che avremo scelto come adatta per accompagnare questi gesti fortemente simbolici, potenti e magnetici.

Immaginiamo di poter suonare un'arpa con le corde intorno a noi, dietro, davanti, in alto e in basso e con una musica ricca di sfumature, muoviamo braccia, polsi, mani e soprattutto le dita, disegnando la musica nell'aria. Sentiremo allentare tutte le tensioni della nostra schiena e riusciremo a respirare meglio.

Immaginiamo che il nostro corpo sia avvolto da una luce o da un colore, o da entrambi e scegliamo una musica che apra il nostro cuore a dolci emozioni. Muoviamoci danzando come se potessimo spargere questa luce intorno a noi, su tutto ciò che amate di più. Più luce e colore diamo intorno a noi, più ce ne arriva. Lasciamoci commuovere da questa sensazione di potenza positiva per noi e per tutto quello che amiamo.

Sentiremo sciogliere il cuore in un sentimento di amore universale che ci farà stare molto, molto bene.

Se abbiamo la fiducia che le scoperte e i cambiamenti del nostro corpo possono essere anche scoperte e cambiamenti di tutto il nostro essere, sciogliendo il corpo scioglieremo i pensieri, dando armonia al corpo daremo armonia alla nostra mente, conquistando equilibrio, forza e benessere.

### *Cantare*

La voce, che dovrebbe rappresentare un elemento fondamentale nell'affermazione di noi e dei nostri bisogni, molto spesso è una potenzialità del tutto sconosciuta, inibita, dimenticata e inutilizzata nelle sue infinite possibilità espressive.

Ognuno di noi usa la voce normalmente per parlare con gli altri, ma ne fa un uso limitato a pochi toni. La voce è in stretta connessione con la nostra sfera emotiva infatti; quante volte non riusciamo a parlare se siamo in presenza di tante persone oppure esce, a stento, una voce sussurrata, strozzata, imbarazzata, che ci impedisce di esprimere veramente quello che sentiamo dentro?

Quanti di noi potrebbero essere voci meravigliose e comunicative se superassimo il blocco e l'inibizione profonda del suo uso?

Anche la “voce”, come la danza, accompagna da sempre e ovunque, momenti particolari della vita. Pensiamo, per esempio, ai lamenti delle donne del sud quando muore qualcuno, alle litanie, alle filastrocche infantili, all'emissione forzata del respiro-voce nelle principali arti marziali, ai suoni scanditi e ritmati di operai o marinai durante uno sforzo collettivo, ai suoni vibranti dei “mantra” nella meditazione orientale; la voce accompagna l'aggressività, le grida dei bambini che affermano se stessi, e quante cose ancora potremmo ricordare.

In questa gamma infinita di emozioni mediate dai suoni, che nella nostra società è stata fortemente limitata, possiamo provare a recuperare, almeno in minima parte, suoni e voci, che non abbiamo mai potuto esternare.

Partecipare a un coro potrebbe essere un grande aiuto, ma se questo non è possibile, c'è il modo di conoscerla e giocare con lei anche da soli.

Lasciamola uscire liberamente, con delicatezza o con forza, immaginando che la voce sia come acqua pulita che scorre nei canali di energia, dentro di noi, sentiamola in ogni cellula del nostro corpo che vibra al suo contatto. Presto sentiremo che ogni suono che riusciamo ad emettere, sia a bocca aperta, con le diverse vocali, che con la bocca chiusa, coinvolge

parti diverse nel nostro corpo, dalla sommità della testa alla pancia, che gradualmente si “risvegliano” e si “rivitalizzano”. La voce cambia se siamo fermi o in movimento, cambia se siamo in posizioni di chiusura o di apertura, cambia con il nostro stato d’animo. Bisogna superare coraggiosamente l’inibizione iniziale, perché non importa se in un primo momento i suoni che escono sono flebili, monotoni e ci sembrano sgradevoli o rauchi; continuando con pazienza, scopriremo in noi la possibilità di liberare la nostra “vera” voce interna e, oltre al benessere profondo che ne ricaveremo, la troveremo... bellissima.

Muovendo il diaframma riusciremo a respirare meglio e in modo più completo, sentiremo diminuire l’ansia e la tensione e faremo scomparire la stanchezza fisica che spesso maschera una disarmonia tra la nostra attività mentale che prevale su quella corporea.



*Impaginazione e grafica:*

*Alessandro Petrini, Via Orseolo, 5 - 20144 Milano.*

*staff@petriniadv.com*

*Immagini delle copertine:*

*Si ringrazia l'Archivio Sisto Legnani, Largo Treves, 2 - 20121 Milano.*

*msisto@tiscali.it - www.madsisto.it*

*Stampa:*

*Tecnografica srl, Via Degli Artigiani, 4 - 22074 Lomazzo (Mi)*

*info@tecnografica.ws*

© 2009 ATTIVEcomperima Onlus, Milano, Italy.

*I lettori che desiderano essere informati sulle attività dell'Associazione  
possono consultare il sito internet: [www.attive.org](http://www.attive.org)*





*Paola Bertolotti*



*Giovannacarla  
Rolando*



*Nicoletta Buchal*

Collana

# La Forza di Vivere

a cura di

**ACTIVE**  
ATTIVECOMEPRIMA ONLUS

Publicazione realizzata in collaborazione con la Fondazione Johnson & Johnson.