

## **OLTRE LE FRONTIERE DELLA MENTE**

Negli ultimi giorni le coincidenze hanno voluto che mi venissero recapitate e@mail di corsi sullo "sviluppo delle forza mentale" e aver parlato negli stessi giorni con amici che avevano partecipato direttamente a queste esperienze ai limiti dell'estremo. In altri articoli abbiamo visto l'importanza che ha la mente nello sviluppo di una vita equilibrata e carica di energia. Può essere considerata rigenerante se utilizzata al meglio , oppure può scoprirsi come un "nemico " della nostra esistenza. Nelle esperienze degli stage running program mi trovo continuamente a imbattermi nel concetto della mente come "mezzo per pensare e non per preoccuparsi". A dir il vero ritengo, prendendo spunto dalla filosofia zen, che è meglio "non pensare" , inteso come "non far interferire pensieri (negativi) durante le azioni quotidiane che svolgiamo" , tra cui c'è anche la corsa!

### ***Come possiamo vivere la nostra corsa senza far interferire la nostra mente ?***

Chiunque di noi ha vissuto esperienze negative durante la corsa e molte volte diventano distruttive nel proseguo della nostra pratica quotidiana, diventano limiti delle nostre prestazioni. Ci portiamo dietro immagini, sintomi, esperienze negative che non ci permettono di esprimere il nostro massimo potenziale genetico. In questo caso il fattore limitante non è il nostro corpo (la periferia), ma la nostra mente (il centro). Per evitare che tutto ciò accada non dobbiamo fare altro che **"sostituire i pensieri negativi con quelli positivi", le "esperienze negative con quelle positive"**! Chiunque ha vissuto in gara una rivisitazione di eventi già accaduti che nascosti nel subconscio e riportati alla memoria conduco il nostro organismo a "bloccarsi" tutto d'un tratto senza capire quello che stia accadendo realmente. Il corpo diventa teso, la muscolatura si contrae energicamente senza motivo, il battito cardiaco aumenta, l'ansia cresce e il corpo reagisce bloccandosi di colpo. Come conseguenza finale è aver limitato la propria prestazione, e il più delle volte si rischia anche di fermarsi completamente e rinunciare alla gara in programma. C'è un libro interessante di Daniel Goleman su "Le emozioni che fanno guarire" in collaborazione con il Dalai Lama. Le domande presenti in questo libro sono:

- La mente può guarire il corpo?
- Come interagiscono tra loro cervello , sistema immunitario, ed emozioni?
- Quali sono i sentimenti che aumentano lo stato di benessere?

Abbiamo parlato in passato della nuova disciplina "psiconeuroimmunologia" ed abbiamo visto come il nostro cervello può condizionare il positivo o in negativo il nostro sistema immunitario e quindi la nostra salute. Abbiamo visto come le emozioni negative condizionano la nostra psiche, e per evitare che tutto ciò accada è opportuno mettere in pratica diverse tecniche meditative per prendere consapevolezza dei nostri pensieri, delle nostre azioni ed essere padroni dei propri stati emotivi. La cosa principale da fare è quella di verificare quali sono i nostri pensieri ricorrenti durante la corsa, soprattutto nelle lunghe distanze e durante la Maratona in particolare.

Quali pensieri limitano il nostro corpo? La consapevolezza di quello che "entra nella nostra mente" può essere un punto di partenza per capire come poter sostituire tali pensieri con qualcosa di positivo.

Secondo Daniel Goleman *"le emozioni sono di fondamentale importanza per lo stato di salute ed espressione del nostro potenziale, i dati scientifici dimostrano che il legame tra emozioni e salute è particolarmente forte per quanto riguarda l'effetto dei sentimenti negativi come ansia, depressione"*.

Durante una preparazione lunga e stressante come quella per la Maratona i momenti di stress, di difficoltà, di ansia posso essere all'ordine del giorno, tutto sta nel riuscire a essere consapevoli e sostituire gli stati d'animo negativi con quelli positivi. Sono consapevole del fatto che non si possono raggiungere obiettivi agonistici importanti se non si ha una vita emotivamente appagante e gratificante, se le emozioni positive non sovrastano quelle negative. Gli atteggiamenti mentali influiscono sulla capacità di difesa del sistema immunitario e sull'apparato cardiovascolare. Molte volte però più che veri momenti di stress e di tensioni, sono "atteggiamenti mentali negativi, pessimisti, autolesionisti, che conducono il nostro organismo a soffrire e deprimersi". Quindi l'obiettivo è quello di sostituire tutti i pensieri e atteggiamenti negativi, con quelli positivi, calma, pazienza, ottimismo, fiducia in se stessi e nella vita, allegria. Ognuno di noi ha vissuto esperienze di vita quotidiana e sportive positive, quindi è fondamentale farli risalire alle mente per condizionare positivamente il nostro corpo. Chi non ha mai vissuto un momento di gioia immensa dopo una Maratona? Dopo una gara importante? Chi non ha un'immagine sorridente del proprio volto dopo un obiettivo raggiunto?

Allora per farsi di avere energie positive in ogni situazione di gara è opportuno utilizzare la tecnica della **visualizzazione** e **immaginazione** per richiamare alla mente quelle immagini ed esperienze positive per trasmettere al nostro organismo "vibrazioni positive e sopprimere quelle negative"! La differenza tra due soggetti molte volte la fa non tanto la condizione fisica reale, ma "l'interpretazione degli eventi passati" ! Pensare sempre in ogni situazione a qualcosa di positivo, guardare il bicchiere mezzo pieno più che mezzo vuoto è fondamentale. Fondamentale in questo caso diventa la tecnica di "**dissociazione dai pensieri e dal dolore**". Nel caso in cui durante una Maratona ci possano essere momenti in cui la fatica aumenta in maniera esponenziale, i dolori muscolari e articolari sono lancinanti, la tecnica di "dissociarsi" dal dolore, uscire dal proprio corpo è fondamentale per non essere condizionati. In pratica è un non far caso al dolore, dissociarsi da esso e pensare ad altro per distogliere la mente dal dolore e dalla fatica. Capite benissimo che la percezione e l'adattamento alla fatica è individuale, per un soggetto che lavora in ufficio, sarà maggiore la percezione della fatica rispetto a un che lavora in campagna o fa il muratore. I meccanismi mentali e fisici sviluppati da entrambi i soggetti sono completamente differenti, quindi nel momento in cui si troveranno di fronte a una determinata fatica sarà percepita e affrontata diversamente da entrambi i soggetti.

Quindi per migliorare le nostre performance atletiche è fondamentale sviluppare una determinata forza mentale e andare oltre la mente per non esserne succube. Le azioni da poter mettere in atto durante una Maratona o allenamento impegnativo sono :

- Prendere consapevolezza dei pensieri limitanti durante la gara

- Dissociarsi dal dolore e dalla fatica
- Visualizzare immagini di eventi positivi
- Sostituire pensieri negativi con quelli positivi
- Vivere in uno stato emotivo ottimista

Ogni azione su menzionata deve essere provata e allenata durante la preparazione e messa in pratica nel momento del bisogno. E' da tener presente quello che dice Shakespeare nella valutazione cognitiva : *"non c'è niente, né buono né cattivo , che non sia la mente (il pensiero) a renderlo tale "*!

Quindi se avete intenzione di migliorare le vostre performance atletiche non dovete solo allenare il vostro corpo, ma dovete cambiare atteggiamento mentale e farsi che la mente diventi rigenerante più che distruttiva , diventi alleata della vostra vita più che nemica della vostra vita, vi permetta di pensare e non di preoccuparvi, interpretando ogni evento sempre con un pizzico di ottimismo.

Buona corsa