



BENESSERE

AVOCADO STUDIO/LUCREZIA GORIA



Let (s) go!

Partire e lasciar andare le tensioni sembra un binomio realizzabile solo quando ci si concede un viaggio di piacere. In realtà bastano piccoli accorgimenti per plasmare nuove abitudini in grado di realizzare piacevoli trasformazioni. Scopriamo quali **di Roberta Chionne**

Ritmi di lavoro serrati e responsabilità sembrano precludere la possibilità di prendersi cura di sé, nell'errata convinzione che sia una perdita di tempo anziché una scelta in grado di renderci più performanti, oltre che più sani e rilassati. Concediamoci invece la possibilità di nutrirci con amore anche durante una giornata di lavoro, sceglien-

do con consapevolezza ciò che introduciamo attraverso il cibo, le immagini e i suoni. Ascoltiamo i segnali del corpo e utilizziamo quel potente strumento che è il respiro. «*Il regalo più prezioso che possiamo fare a qualcuno è la nostra attenzione*», ha affermato il famoso monaco buddista Thích Nhất Hạnh. E allora, facciamoci questo regalo.

Elisabetta Macorsini, biologa-nutrizionista, opera a Milano, Busto Arsizio e presso le sedi Humanitas.

Elisabetta Macorsini, biologist-nutritionist, practises in Milan, Busto Arsizio and at the Humanitas locations



Il puzzle dell'energia durevole

«Per ottenere il massimo rendimento con il minimo sforzo è fondamentale calibrare le energie alimentari assunte nell'arco della giornata» spiega la biologa-nutrizionista **Elisabetta Macorsini**, sottolineando tre concetti: la colazione dovrebbe costituire la "base" d'appoggio dei pasti successivi; assumere liquidi aiuta la concentrazione; consumare prodotti integrali a basso indice glicemico permette una corretta distribuzione delle energie e favorisce una buona funzionalità intestinale, oltreché un minore assorbimento di grassi e zuccheri.

La respirazione a narici alternate.
Alternating nostril breathing

È al mattino che bisognerebbe fare il pieno di carburante, concedendosi una colazione lenta e abbondante che può comprendere due fette di pane integrale (tostato, perché gonfia meno) abbinate a uova alla coque, formaggio o prosciutto, una fetta biscottata con marmellata, caffè e soprattutto liquidi, a scelta tra acqua, succhi, spremute, centrifugati. La soluzione consigliata per chi va di fretta prevede l'abbinamento marmellata-pane/fette biscottate integrali o una brioche integrale vuota in caso di passaggio al bar. Per gli spuntini spezzafame scegliere la frutta essiccata e i semi oleosi (noci e mandorle), pratici e in grado di fornire grassi insaturi di pronto utilizzo.

Se la colazione è stata equilibrata e abbondante non dovrebbero esserci cali di energia, e per una ridotta pausa-pranzo si potrebbe ricorrere a piccoli toast (di solo formaggio o solo prosciutto però). Se invece ci si può sedere a tavola è consigliabile un secondo con verdure, mentre servirà un primo in caso di piccola colazione veloce. A cena scegliere un primo se a pranzo si sono mangiate proteine, mentre se a mezzogiorno si sono assunti carboidrati (che favoriscono il sonno) è preferibile un secondo con verdure abbinato a patate lesse o a un panino integrale (amidi che amplificano l'azione del triptofano contenuto in carne e pesce, favorendo la sintesi della serotonina). Per concludere cena e giornata evitare caffè, the e superalcolici, ricordando che zenzero e liquirizia aiutano la digestione ma non vanno consumati la sera.

Ricordiamoci di avere un corpo!

E non solo quando ci fa male. La postura che si sceglie da seduti ha un ruolo fondamentale nel determinare fastidi o benessere. «Niente gambe incrociate ma parallele a formare un angolo maggiore di 90° rispetto alle ginocchia e zona lombare leggermente staccata dallo schienale. Sul piano di lavoro, gomiti appoggiati e mouse posizionato più in basso. Se viaggiamo per molte ore il cuscino gonfiabile da collo è ottimo per proteggere la cervicale», dice l'osteopata e docente di



Matteo Castiglia, osteopata e docente di Osteopatia Funzionale presso la SSOI di Torino. *Matteo Castiglia, osteopath and professor of Functional Osteopathy at the SSOI in Turin*

Osteopatia funzionale Matteo Castiglia.

Posture scorrette e stress causano tensioni e dolori principalmente nelle zone cervicali e lombari, alleviabili con esercizi da eseguirsi la sera dopo una doccia calda. Si può cominciare con un piacevole automassaggio per la distensione della zona cervicale: dopo aver posizionato le mani sul retro del collo, una sovrapposta all'altra, si effettua un movimento di retroversione del collo mentre si fanno contemporaneamente scivolare le mani in avanti, ricordando di stringere i gomiti e di esercitare una discreta pressione, ripetendo questo movimento per almeno 5-6 volte.

Un altro utile esercizio consiste nel posizionare il palmo della mano destra sulla tempia sinistra effettuando una trazione verso destra, mantenendo la posizione

L'automassaggio del collo.
Self-massaging of the neck





Catia D'Ambrosio, Insegnante Yoga Alliance, fondatrice di Yogahome, spazio di condivisione della pratica yoga a Torino, formatrice di insegnanti Yoga per il Centro Olistico di Sesto San Giovanni (Milano). *Catia D'Ambrosio, Yoga Alliance teacher, founder of Yogahome, sharing space for yoga practice in Turin, and Yoga teacher trainer at the Sesto San Giovanni Holistic Centre in Milan*

per 10-12 secondi. Stessa procedura dall'altro lato cambiando mano, facendolo 2-3 volte per lato, alternando.

Per la zona lombare viene consigliato un esercizio da sdraiati (a terra o sul letto), che consiste nel piegare una gamba e portarla il più possibile verso il corpo mantenendo questa posizione con il piede a martello per 10 secondi. Lentamente riportare giù la gamba ed effettuare lo stesso esercizio con l'altra, ripetendo 3-4 volte per lato. I più sportivi e volenterosi possono anche provare lo stretching del muscolo psoas, che permette la distensione della schiena: partendo dalla posizione in ginocchio a terra avanzare con una gamba fino a creare un angolo di 90°, appoggiare sul ginocchio la mano dello stesso lato, raddrizzare la schiena e mantenere la posizione per 10 secondi, ripetendo da entrambi i lati per 2-3 volte.

Il respiro è un buon compagno di viaggio

«L'immagine dello yoga trasmessa oggi dai mass media rimanda spesso a posizioni acrobatiche. Il lavoro sul corpo è importante ma l'aspetto più importante riguarda la capacità di entrare in contatto con se stessi, la possibilità di fermarsi an-

che solo dieci minuti per ascoltare il respiro e utilizzarlo per rilassarci o per rendere la nostra mente più lucida». **Catia D'Ambrosio**, insegnante Yoga e formatrice di insegnanti Yoga, propone tre esercizi semplici ma potenti.

Il primo è una cosiddetta "centratura", utile per trovare la concentrazione, e consiste nell'immaginare che con l'inspirazione entri una cascata di luce o acqua luminosa dalla sommità del capo sino alla base del tronco, da dove poi si espande con l'espirazione, allargandosi come un liquido su una superficie piana e portando via le tensioni. Non ci sono limiti di tempo e bastano pochi minuti, ma è importante farla a occhi chiusi mantenendo la schiena dritta, possibilmente escludendo stimoli uditivi.

Per trovare invece l'intuizione o le parole giuste viene proposta una posizione delle mani corrispondente al mudra Hakini, un gesto antico che talvolta assumiamo spontaneamente quando pensiamo, in grado di connettere i due emisferi del cervello. Si può praticare da un minimo di qualche minuto e consiste nell'appoggiare insieme tutte le punte delle dita esercitando una pressione uniforme ma leggera, evitando tensioni su mani e spalle.

Per quietare la mente e il corpo alla sera (o in caso di agitazione), si può invece provare la respirazione a narici alternate, una tecnica rilassante di espansione del respiro. Si realizza utilizzando la mano destra di fronte al viso mantenendo allungati pollice e mignolo (e anulare, se si riesce). La mano ruota chiudendo lentamente le narici del naso secondo questa sequenza: chiudo a sinistra (con anulare e mignolo) e inspiro destra, chiudo a destra (con pollice), espiro a sinistra, inspiro a sinistra, chiudo a sinistra, espiro a destra e così via, fino a quando ci sentiamo rilassati o ci addormentiamo.

WELLNESS

Let (s) go!

Departing and letting go of one's tensions seems a combination that can only be attained when we take a leisure trip. In reality however, little measures can be adopted to shape new habits capable of achieving pleasant transformations. Let's discover which ones **by Roberta Chionne**

Strict working rhythms and responsibilities seem to preclude any possibility of taking care of oneself, leading to the wrong belief that it is a waste of time rather than a choice that can make us perform better, as well as feel healthier and more relaxed. Thus, we should nourish ourselves with love even during a working day by consciously choosing what we assimilate through food, images and sounds. Let's listen to the signals of the body and make use of that powerful tool called breathing. «*The most precious gift we can give to anyone is our attention*», said the famous Buddhist monk Thích Nhất Hạnh. So let's give this gift to ourselves.

The puzzle of durable energy

«In order to obtain the maximum yield with minimum effort, it is essential to calibrate the food energy consumed during the day», explains biologist-nutritionist Elisabetta Macorsini, while underlining three concepts: breakfast should be the "base" of support for subsequent meals; drinking liquids helps concentration; consuming wholegrain products with a low glycaemic index allows for a correct distribution of energy and promotes good intestinal functions, as well as a lower absorption of fats and sugars. Mornings are when we should fill up with fuel, providing ourselves with a slow yet abundant breakfast that can include two slices of wholegrain bread (toasted, because it's less bloating) combined with soft-boiled eggs, cheese or ham, toast with jam, coffee and particularly liquids, to be chosen amongst water, juices, freshly-squeezed juice, centrifuged beverages. The recommended solution for those who are in a hurry is a combination of jam with either wholegrain toast or an empty wholegrain croissant. For delicious snacks that fill you up, choose dried fruit and oily seeds (walnuts and almonds); they're practical and capable of providing ready-to-use unsaturated fats.

If breakfast was both balanced and abun-



dant there should be no energy drops, and for a reduced lunch break you could resort to small slices of toast (with either just cheese or ham though). If, however, you can actually sit down at a table, we recommend a second course with vegetables, whereas you'll need a first course in case you had a quick breakfast. At dinner, choose a first-course if you ate proteins at lunch, while if at noon you had carbohydrates (which promote sleep) it is preferable to have a second-course with vegetables combined with boiled potatoes or a wholegrain sandwich (starches that amplify the tryptophan action contained in meat and fish, thus favouring the serotonin synthesis). To end both dinner and the day avoid drinking coffee, tea and spirits, keeping in mind that ginger and liquorice help digestion but should not be consumed in the evening.

Let's remember that we have a body!

And not just when we feel pain. The posture one chooses when sitting has a fundamental role in determining discomfort or well-being. «Legs shouldn't be crossed rather they should be parallel to form an angle greater than 90° with respect to the knees and lumbar area, while slightly detached from the seat's backrest. On the work surface, the elbows should be

Stretching del muscolo psoas.
Stretching of the psoas muscle

resting with the mouse positioned further down. If we travel for many hours, an inflatable neck pillow is ideal for protecting the cervical spine», says **Matteo Castiglia**, osteopath and lecturer of Functional Osteopathy.

Wrong posture and stress lead to tensions and pains mainly concentrated in the cervical and lumbar areas, which can be relieved through exercising to be carried out in the evening after a hot shower. You can start with a pleasant self-massage for soothing the cervical area: place your hands on the back of your neck, one on top of the other, then carry out a retroversion movement of the neck while simultaneously sliding the hands forward, remembering to tighten the elbows and exert moderate pressure, repeating this movement at least 5-6 times.

Another useful exercise is to place the palm of the right hand on the left temple then carrying out traction towards the right, keeping this position for 10-12 seconds. Then execute the same procedure on the other side by changing hands, alternating 2-3 times per side.

With regard to the lumbar area, we recommend a lying down exercise (either on the floor or on the bed), which consists of bending a leg and bringing it as far as possible towards the body, keeping this position, with the foot in hammer position, for 10 seconds. Slowly bring the leg down and carry out the same exercise with the other leg, repeating 3-4 times per side. The more sporty and willing types can also try stretching the psoas muscle, which allows the back to be stretched: starting from the kneeling position on the ground, moving forward with one leg to create a 90° angle, rest your same-side hand on the knee, straighten your back and hold the position for 10 seconds, repeating 2-3 times on both sides.

Breathing is a good travel companion

«The images of yoga, wide-spread today by the mass media, often refer to acro-

batic positions. Work on the body is fundamental, yet the most important aspect is the ability to get in touch with yourself, stopping even for just ten minutes to listen to your breathing and use this to relax or to make your mind clearer». Catia D'Ambrosio, Yoga teacher and Yoga teacher trainer, suggests three simple but powerful exercises.

The first is the so-called "centring", useful for finding one's concentration, and consists of imagining, when inhaling, that a cascade of light or luminous water enters from the top of the head to the base of the trunk, where it then expands through exhalation, spreading like a liquid on a flat surface while taking away tensions. There are no time limits and just a few minutes are needed, however it is important to do this exercise with your eyes closed keeping your back straight, possibly excluding any auditory stimuli.

In order to find intuition or the right words, she suggests trying positioning the hands similar to the Hakini mudra, an ancient gesture that we sometimes spontaneously take on when we think, capable of connecting the two hemispheres of the brain. It can be performed for a minimum of just a few minutes and consists of resting all the tips of the fingers together, exerting a uniform yet light pressure, avoiding tensions on the hands and shoulders.

To calm the mind and body in the evening (or when agitated), you can, instead, try alternating nostrils when breathing; a relaxing technique of breathing expansion. This is done by using the right hand in front of the face while keeping stretched thumb and little finger (and ring finger, if possible). The hand rotates slowly, thus closing the nostrils according to the following sequence: close the left nostril (with ring finger and little finger) and inhale with right nostril, close the right nostril (with thumb), exhale with the left, then inhale with the left, close the left, exhale with the right and so on, until we feel relaxed or fall asleep.