

RUBRICA - In questo articolo ho scelto di estrapolare alcuni contenuti dalla mia tesi di laurea in Scienze motorie. Già allora mi affascinava molto la relazione tra il movimento e la percezione del corpo.

“Prendere coscienza del proprio corpo significa migliorare la possibilità di accedere a tutto il proprio essere poiché corpo e anima, corpo e mente, forza e fragilità rappresentano non la dualità dell'essere, ma la sua unità. Il corpo non mente mai. La sua postura, i movimenti, le tensioni e la vitalità rivelano ciò che vi sta dentro, sino alla propria storia emozionale e i sentimenti più profondi. Questi segni sono un linguaggio chiaro per quelli che hanno imparato a leggerli.

Oggi, dopo anni di esperienza, ho ancor più evidente come questo argomento abbia molta importanza per chi pratica attività fisica e più in generale per ciascun individuo.

**La connessione tra corpo e mente è tanto maggiore quanto più l'individuo riuscirà ad ascoltare e rielaborare i feedback sensoriali che il corpo ci invia.**

Nello sport questa sensibilità sarà tanto maggiore, quanto più un determinato gesto motorio verrà ripetuto nel tempo. Per esempio il nuotatore agonista che compie la milionesima bracciata, appena la sua mano compie l'azione di appoggio-presa sull'acqua, sarà in grado di saper leggere e rielaborare perfettamente tutte le sensazioni percepite (es. il peso dell'acqua, la superficie di appoggio, la posizione della mano nell'acqua..etc). Al contrario un nuotatore ai primi approcci non riuscirà a portare l'attenzione verso un aspetto così analitico, perché sarà impegnato a controllare e gestire maggior variabili con grande dispendio energetico.

Oppure pensate alle sensazione che può provare un runner professionista rispetto ad un principiante alle prime armi: egli sarà in grado di sentire esattamente tutto ciò che sta effettuando durante la sua corsa, dalla spinta delle dita al suolo, sino alla posizione del capo rispetto al tronco, di quanto le braccia siano propulsive, fino a riuscire a gestire perfettamente i parametri della frequenza cardiaca e respiratoria, adattandole allo sforzo necessario.

**Presa di coscienza del corpo-schema corporeo-immagine corporea**

Per **presa di coscienza del corpo** si intende uno stato di consapevolezza e percezione dei propri movimenti e meccanismi corporei. In senso fisico è definita dalla [temperatura corporea](#), dalla presenza di stati di affaticamento, dalla [coordinazione nei movimenti](#) e in generale dalle sensazioni che attengono al corpo.

Per definire la rappresentazione corporea occorre soffermarsi sui due concetti cardine di schema corporeo e immagine corporea.

**Lo schema corporeo** è la configurazione spaziale che l'individuo crea del proprio corpo, grazie alle informazioni che riceve dagli organi di senso.

Immagine corporea

La rappresentazione si arricchisce di aspetti personali, affettivi, cognitivi ed esperienziali, che definiscono una "nozione psicologica di immagine del corpo in cui entra in gioco tutta l'esistenza del soggetto. Dal momento che l'immagine corporea è legata alla sfera affettiva, non si presenta come una struttura stabile, ma si modifica nel corso della vita dell'individuo; il body image è influenzato dalle esperienze pratiche, "si evolve mediante l'esplorazione e l'imitazione"

### **Benefici sulle performance e sulle vite in generale**

Diverse ricerche hanno evidenziato come nelle persone che si dedicano ad uno sport, vi sia una maggior probabilità di avere un miglioramento della percezione di sé ed una conseguente possibilità di ottenere benefici.

Sono stati riscontrati infatti miglioramenti sulle performance e sulle vite in generale degli atleti, come aumento della fiducia in sé stessi, della propria consapevolezza, un miglioramento dell'umore con riduzione di ansia e depressione, aumento dell'energia e dell'abilità nell'affrontare le attività quotidiane, maggior chiarezza mentale.

### **Consiglio: prestare attenzione ai segnali**

La proposta che vi faccio è quella di prestare attenzione ai segnali che il corpo ci rimanda in continuazione, apprendendo a poco a poco a capirne il linguaggio. Imparare a prenderci cura di noi stessi rivolgendo un'attenzione gentile al nostro corpo, rinnovando sempre la qualità dell'essere presenti a noi stessi, non solo mentalmente, ma anche fisicamente.

Tutti noi ovviamente abitiamo nel nostro corpo; non ce ne possiamo andare altrove. Però quello che accade, soprattutto quando siamo sotto stress, quando soffriamo di ansia, quando i ritmi di vita accelerano troppo, è che nella nostra mente proliferano così tanti pensieri (e fanno così tanto rumore) che diventiamo sordi al sussurrare del nostro corpo. Per così dire ce ne dimentichiamo.

Il corpo rischia così di accompagnarci meno nel nostro viaggio quotidiano, perché è come se

ce lo lasciassimo indietro.

**Prof. Marco Brusadelli**

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista

email: [marco\\_brusadelli@hotmail.it](mailto:marco_brusadelli@hotmail.it)

[www.marcobrusadelli.it](http://www.marcobrusadelli.it)

Riceve per appuntamento presso:

Clinica In Salus, via Carlo Alberto 17/A, Lecco (LC)

Centro Sportivo Comunale "al Bione", via Buoizzi 34, Lecco (LC)

Manzoni Fitness Club Vicolo Giardino, 3 Milano (MI)

---

**ARTICOLI PRECEDENTI**

14 Ottobre - [Benessere in Movimento. Natura e sport all'aria aperta](#)

10 Settembre - [Benessere in Movimento. Perché iniziare a muoversi a Settembre](#)

2 agosto - [Benessere in Movimento. Camminare scalzi fa bene alla salute](#)

7 Luglio - [Benessere in Movimento. Allenamento e stanchezza con il caldo](#)

7 giugno - [Benessere in Movimento. Prova costume: dieta ed esercizi per cosce e glutei](#)

5 maggio - [Benessere in Movimento. Core-stability: cos'è](#)

28 marzo - [Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta](#)

22 febbraio - [Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute](#)

23 gennaio - [Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso](#)

**2018**

21 dicembre - [\*\*Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...\*\*](#)

23 novembre - [\*\*Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli\*\*](#)