

SPECIALE
SUPERARE L'ANSIA
GUARDANDO OLTRE

In una società frenetica, in cui l'obiettivo primario è l'affermazione personale, non è strano che l'ansia sia diventata una fedele compagna di viaggio. Se a questo sommiamo i recenti accadimenti e l'insicurezza dilagante sul futuro, appare ovvio che il fenomeno non possa fare altro che amplificarsi. Vediamo insieme come alleviare il carico per superare questo momento difficile.

Vivere senza ansia

di Roberto Milletti e Francesca Cassia

Nell'era moderna noi, come interpreti sociali, abbiamo spesso la sensazione che il tempo ci stia sfuggendo, scivolando via, che sia troppo breve. La mancanza di tempo è, infatti, una vera e propria affezione delle nostre giornate. Quante volte, al risveglio la mattina, siamo presi dall'ansia frenetica riguardo le molteplici attività che dobbiamo svolgere nel corso della giornata?



Francesca Cassia
L'allenamento del corpo.

L'utilizzo dei muscoli in movimento, per comprendere la connessione corpo-mente, sono il suo paradigma. Nella pratica applica i principi della biomeccanica per raggiungere le pose senza sforzo. Insegna a New York City, Australia, Europa, Giappone. Collabora con lo staff medico di Mater Dei e Paideia.



Roberto Milletti
Fondatore di Odaka Yoga®.

Il Bushido (la via del guerriero) con lo Zen e lo Yoga, esprimendo, fisicamente ed emozionalmente, i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore. Tiene ritiri, corsi di formazione, conferenze, workshop e festival in Europa, USA, Australia, India, Giappone e recentemente in Corea e Canada.

L'ansia è un'esperienza umana universale caratterizzata da vicende particolarmente stressanti e da una forte sensazione di apprensione per qualcosa di negativo, nefasto, che potrebbe accadere. È la risposta a un pericolo generico, la percezione del mondo come un luogo troppo pericoloso caratterizzato da un conflitto emotivo scatenato dalla presenza di forti impulsi contrastanti. Quante volte abbiamo esclamato: «Che ansia!», in risposta a situazioni che consideriamo causa di apprensione, o stress, quali una risposta importante che non arriva, l'esito di un esame diagnostico, la possibilità di esibirci in pubblico o la fretta di concludere un affare?

AL MICROSCOPIO

Cos'è l'ansia? In termini generici è una sensazione di disagio, costrizione, preoccupazione, pericolo. Si distingue per il forte stress, apprensione e insicurezza che l'accompagna.

Quando sentiamo l'ambiente in cui viviamo particolarmente ostile, rilassarsi sarebbe insensato perché comporterebbe un atteggiamento poco previdente riguardo alle minacce (reali o presunte) che ci circondano. L'ansia, quindi, costituisce una risorsa importante, perché è una condizione fisiologica efficace in tantissime situazioni in grado di prevenire rischi inutili, mantenendo uno stato di attenzione vigile. Da questa prospettiva, garantisce una maggiore immediatezza nel caso si dovessero fronteggiare o prevenire eventi infausti.

Se protratta nel tempo, si accompagna a una sensazione di vulnerabilità, inoltre, ci proietta direttamente verso il futuro considerandone spesso, o quasi, solo gli aspetti negativi dove le preoccupazioni assumono proporzioni gigantesche e sembrano incontrollabili. Nel nostro processo in divenire, il modo in cui tendiamo

ad affrontare la vita influisce profondamente sulla percezione e sull'immagine che abbiamo di noi stessi.

STRATEGIE VINCENTI

Per uscire dal vortice dell'ansia possiamo adottare alcune strategie che gradualmente ci tragheranno fuori dal loop negativo. Vediamole insieme.

1. Rallentare

Se lo facciamo, ciò che stiamo inseguendo si avvicinerà. Nel rallentare, nulla può sfuggirci. Quando prendiamo coscienza che l'ansia è una costante proiezione mentale verso il futuro, realizziamo l'importanza del connubio mente-corpo. La mente può fluttuare tra passato e futuro, ma il corpo fisico non può, perché vive l'attimo presente e, a differenza della mente, non può essere altrove se non qui. **Rallentare il corpo in movimento induce il cervello a secernere serotonina**, l'ormone direttamente collegato allo stato d'animo e alle endorfine, sostanze chimiche che promuovono il sentimento di appagamento, quindi, vivere e abitare l'attimo per trovare la bellezza in esso, ci permette di apprezzare il momento attuale che è l'unico elemento che veramente possediamo.

Quando realizziamo questo concetto, iniziamo a valorizzare la vita in ogni suo singolo momento, piuttosto che restare sempre in attesa di un fantomatico "attimo perfetto". Rallentare, pertanto, si rivela un metodo veloce ed efficace per interrompere il turbinio dei pensieri, calmare la mente, respirare questa esperienza e lasciare che la vita ci sorprenda. Farlo, inoltre, ci consente di abbracciare la vita nella sua pienezza e totalità, mettendo al centro il tempo e il suo immenso valore.

Diceva Sant'Agostino: «Io so che cosa è il tempo, ma quando me lo chiedono non so spiegarlo», arrivando alla conclusione che «il tempo non esiste, è solo una dimensione dell'anima». È la piena espressione e apprezzamento di noi stessi, così come siamo in questo esatto momento. **L'accelerazione del quotidiano ci fa perdere opportunità importanti, ci fa mancare l'occasione.** Nell'attimo in cui solleviamo il piede dall'acceleratore possiamo alzare lo sguardo

PRANAYAMA PER RALLENTARE.

Dopo aver cercato di liberare la mente da qualsiasi pensiero parassita, concentriamoci sul respiro allungando l'espirazione e lasciando l'inspirazione libera, naturale. Focalizziamo l'attenzione sull'esalazione "rechaka". Rilassiamoci completamente durante l'espirazione. Affidiamoci all'atto esalatorio, lasciandoci andare. L'espirazione attiva il sistema nervoso parasimpatico, responsabile di tutte le reazioni corporee involontarie che rispondono alle situazioni di riposo e al recupero delle energie. Stimola la quiete e la digestione, inoltre ristabilisce l'equilibrio omeostatico del nostro corpo.

e vedere la realtà per quella che è, con la mente finalmente libera di spaziare oltre il conosciuto. Nel non rincorrere la vita viviamo meglio e possiamo recuperare significato, bellezza, creatività e autenticità dell'esistenza. **Rallentare ci fa riscoprire i valori fondamentali**, e possiamo concederci la libertà di ascoltare noi stessi e il nostro corpo, aprendoci davvero agli altri.

2. Stare
Siamo offesi da ciò che la vita ci toglie e mai abbastanza grati per tutto quello che ci dona. Il verbo latino "stare" deriva dal termine sanscrito sthā che significa: stare fermo, rimanere, esistere, essere presente. La fretta, preludio allo stato di ansietà, ci inghiotte e il futuro ci logora. Quando il quotidiano diventa troppo frenetico, e si è troppo orientati al fare piuttosto che all'essere, perdiamo di vista chi siamo, cosa stiamo facendo.

Riconnettersi con noi stessi è importante per riflettere sulla strada che abbiamo intrapreso. Immersi nel turbinio della vita e con lo sguardo stabilmente volto sugli obiettivi futuri, spesso diamo per scontati i risultati che abbiamo già archiviato nel presente. Stare nell'attimo presente ci pone in contatto con la dimensione spazio-temporale nella quale viviamo; una posizione esistenziale, un atteggiamento rivolto al presente. Troppo spesso la mente è concentrata su ciò che non funziona, dando peso solo ai problemi e alle difficoltà.

Adottare un atteggiamento positivo e di gratitudine ci permetterebbe di affrontare gli ostacoli con maggiore serenità. Se ci rendiamo conto di quanti successi abbiamo già realizzato nella nostra esistenza scopriremo che quasi nulla è insormontabile, anche le cose che ci sembravano impossibili. La vita scorre naturalmente, non ha senso inseguirla. Per questo è importante calarsi in profondità in noi stessi, toccare con mano le nostre fragilità. Questo ci consentirà di sentirsi vivi rendendo onore alla nostra esistenza.

Stare, impatta sulla qualità della nostra vita, è un vero cambio di paradigma. Una diversa prospettiva da cui guardare il quotidiano



“La natura non ha fretta, eppure tutto si realizza.”

Lao Tzu

orientando, per quanto possibile (e sempre più di frequente), le nostre scelte. Preda dell'ansia, dedichiamo poco tempo all'apprezzarci e apprezzare persone e situazioni che si sviluppano attorno a noi.

Se lo facessimo potremmo impostare una versione migliore di noi stessi. Certo, in alcuni momenti, soprattutto in quelli dolorosi, può risultare difficile trovare la forza interiore necessaria per restare presenti, ma cambiando attitudine, atteggiamento, sarà più semplice apprezzarsi al disagio.

Estraniarsi, anche solo per pochi attimi, dal turbinio incessante dei pensieri che rincorrono con ansia e affanni le cose, è fondamentale. Possiamo arricchire l'attimo che ci troviamo a vivere, fermandolo nel punto d'incontro tra le due eternità, il passato e il futuro. La possibilità di tornare al luogo, all'istante, evocando pensieri, emozioni o sensazioni ci offre l'opportunità perfetta per esplorare la nostra graduale, ma inevitabile, trasformazione, accrescendo il nostro pieno potenziale personale e spirituale. Stare è una dimensione concreta in cui non cerchiamo nulla, ma troviamo tutto.

3. Lasciar Andare

L'ansia non molla la presa, ma noi possiamo farlo. **Lasciar Andare** offre il potere di cambiare le cose proiettando qualcosa di diverso da quello che un determinato momento porta con sé. Possiamo Lasciar Andare le aspettative verso l'obiettivo che ci siamo prefissi e di riflesso l'ansia nel volerlo raggiungere. Il più grande obiettivo è, infatti, quello di non avere alcun obiettivo.

Quando comprendiamo e accettiamo questo assioma ci liberiamo dal peso delle aspettative che ci proiettano nel futuro. Sono loro a creare stati di ansietà, apprensione, stress, difficoltà di concentrazione, irritabilità, tensione muscolare e turbe del sonno.

Questo non significa che si debba rinunciare agli obiettivi, semplicemente non dobbiamo generare attaccamento al risultato. Non alimentare le aspettative ci consente di vivere con maggior libertà e gioia, mantenendo uno stato di leggerezza che scalda il cuore e accarezza l'anima.

Dobbiamo mirare a essere la versione migliore di noi stessi dando alla nostra vita personale

tutta l'attenzione possibile indipendentemente dal fatto che si riescano a raggiungere gli obiettivi prefissati. Così facendo, inizieremo a valorizzare ogni momento, potremo assaporare la vera libertà, accettando noi stessi per come siamo e non per come vorremmo essere. Nella Bhagavad Gita, Krishna dice ad Arjuna, «Il vostro diritto consiste nella sola azione, mai nei suoi frutti, indipendentemente dal risultato e dal momento». Aver abbandonato l'attaccamento consente ad Arjuna di essere indifferente a cosa accade, non a caso si dice che l'uniformità della mente è Yoga, una stabilità interiore. Quando ciò avviene, le fluttuazioni di felicità e tristezza, orgoglio e delusione scompaiono e, in quel momento, percepiamo la nostra vera natura che è immutabile. •

“Quando lascio andare quello che sono, divento quello che potrei essere. Quando lascio andare quello che ho, ricevo quello di cui ho bisogno.”

Tao Te Ching



N° 110 APRILE-MAGGIO

RIDEFINISCI E MIGLIORA LA RELAZIONE

VIVERE LO YOGA

io, AL PRIMO POSTO

Stampato su carta certificata 100% ECOLOGICA

MAI PIÙ emozioni negative

SCOPRI il DETOX emozionale

BELLEZZA: uomini e donne A CONFRONTO

CONFLITTI? NO GRAZIE

LA RABBIA INSEGNA

IMPARA ad ascoltare

AFFRONTA con successo il giudizio sociale

N. 110 - BIMESTRALE - 4,90 €

517742011523000

PL 07-04-2023

SUPERA L'ANSIA GUARDANDO OLTRE

Spreda EDITORIA