





DOLORI ADDIO

## Camminare sulla fune migliora i riflessi e la concentrazione

**5** Chi preferisce attività contemplative può affidarsi alla meditazione: ritagliarsi ogni giorno qualche minuto per meditare, indipendentemente dai metodi scelti e dalle implicazioni religiose o filosofiche, favorisce attenzione e concentrazione aiutando il cervello a ottimizzare le prestazioni.

**6** A tavola si può fare molto per mantenere in forma il cervello. Gli antiossidanti di frutta e verdura proteggono i neuroni dai radicali liberi, così come gli acidi grassi polinsaturi dell'olio, della frutta secca e del pesce; i grassi idrogenati dei cibi spazzatura invece sono molto dannosi così come lo zucchero aggiunto, secondo molti neurologi un vero e proprio "veleno" per i neuroni.

**7** Attenzione a non esagerare: il superlavoro cerebrale può essere deleterio perché "intasare" il cervello con troppe informazioni non consente di creare i collegamenti neurali indispensabili per trattenerle. Inoltre lo stress, attraverso ormoni come il cortisolo, impedisce la sedimentazione della memoria e compromette l'apprendimento.

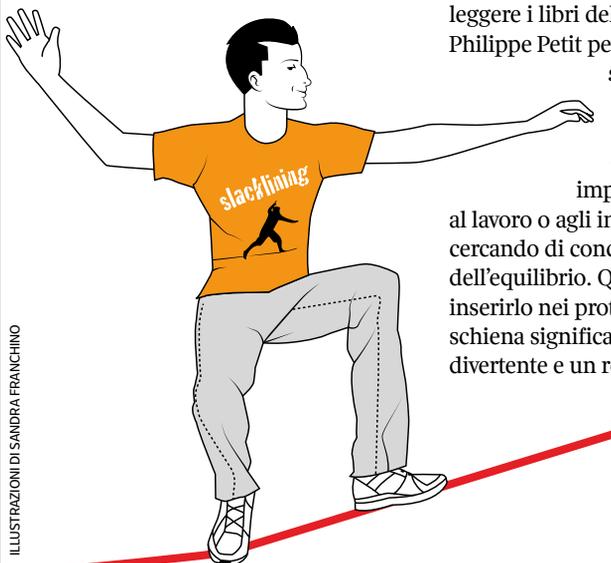
**8** Per una mente che lavori al massimo bisogna perciò garantirsi anche un buon sonno, perché proprio di notte le connessioni cerebrali si "riorganizzano" e si decide quali circuiti devono essere rafforzati e quali invece vanno sfoltiti.

la stessa attenzione reciproca. In quelle "infelici" i maschi hanno mostrato uguale attenzione nel corteggiamento delle femmine (ma non nelle cure parentali, come abbiamo visto), mentre le femmine hanno avuto un atteggiamento più distaccato, talvolta ostile. Ovviamente, anche fra i bengalini si è notato che nelle coppie infelici il tasso di infedeltà risulta maggiore. Nel mondo la pratica dei matrimoni combinati/forzati è ancora molto diffusa per motivi religiosi, sociali ed economici. Può sembrare incredibile, ma una lezione in proposito ci arriva da simpatici uccellini che sull'amore vero hanno qualcosa di importante da dirci. I loro sì che sono twitter (cinguettii) da seguire.

Lo slacklining non è per chi vuole diventare un funambolo, né necessariamente per chi sogna evoluzioni o grandi imprese. È un'ottima preparazione per molti sport, sci e snowboard in primo luogo. Ottima perché sviluppa gruppi muscolari importantissimi, propriocettività, equilibrio, riflessi, concentrazione. Si fa camminando su una specie di fettuccia larga al massimo 5 centimetri (slackline), tesa tra due paletti o due alberi. O tra due cime, in alta montagna: ma qui siamo in un altro campo, nel quale è meglio non cimentarsi. Torniamo con i piedi per terra o, al massimo, a 50 centimetri da terra. È a quest'altezza, infatti, che in genere ci si allena. La camminata su "corda lasca" è stata inventata da arrampicatori californiani, negli anni 80, per sviluppare l'equilibrio e per tenersi in forma nei giorni di pioggia. Oggi la utilizzano grandi sciatori e snowboardisti dilettanti, surfisti e climber, ma anche ragazzi che vogliono soltanto divertirsi e adulti in fase di riabilitazione. Perché lo slacklining è utile anche per recuperare il controllo del corpo e funzionalità perdute o indebolite dopo un trauma o un'operazione. Ricordate l'asse di equilibrio a scuola? Ai più sembrava

un esercizio banale, ma era molto utile per mettere in moto più muscoli di quanti immaginiamo. E oggi chi usa lo slacklining per allenamento o riabilitazione lo sa: quei micromovimenti necessari per non cadere nella capacità di far contrarre la muscolatura profonda del nucleo stabilizzatore, quella che soltanto esercizi specifici (core stability) sanno stimolare e che, quando è debole, è responsabile di molti dolori alla schiena. Tentando di camminare sul nastro, si fa in modo del tutto naturale ciò che in palestra bisognerebbe fare sotto la guida di un istruttore. Quando, per esempio, un muscolo trema e dobbiamo fermarlo per non cadere, reclutiamo tantissime fibre, una quantità "irraggiungibile" con gli esercizi alle macchine. Con la pratica, si sviluppa la forza senza neppure accorgersene.

**Così ci sentiamo più sicuri.** La tecnica migliore (e da allenare) è tenere ferme il più possibile le gambe e cercare l'equilibrio con la parte superiore del corpo facendo piccoli, rapidi aggiustamenti che sviluppano anche la reattività, il controllo del corpo nello spazio, la propriocettività e la concentrazione. Già, perché camminare su una fune è una sorta di meditazione che ha qualcosa di mistico: leggere i libri del grande funambolo Philippe Petit per credere. Perché fare slacklining? Perché fa sentire più sicuri nei movimenti e combatte lo stress: impossibile pensare al lavoro o agli impegni quotidiani cercando di concentrarsi alla ricerca dell'equilibrio. Quando è possibile, inserirlo nei protocolli per il dolore di schiena significa fare una prevenzione divertente e un recupero intelligente.



ILLUSTRAZIONI DI SANDRA FRANCHINO