

Le relazioni tra mente, corpo ed emozioni

La mente crea i pensieri che influiscono sulle sensazioni fisiche, le emozioni e la fisiologia. I pensieri quindi creano gli atteggiamenti, quindi se i pensieri sono buoni ci spingono ad agire, e se non lo sono ci limitano nel nostro sviluppo. Per cui è bene aumentare la consapevolezza dei nostri pensieri per riuscire a gestirli. E per aiutarci a fare tutto ciò c'è uno strumento indispensabile: l'esercizio fisico che oltre a rinforzare il nostro corpo, rinforza anche il cervello. L'effetto dell'esercizio fisico è quello di rinforzare le connessioni sinaptiche del nostro cervello e anche quello di crearne di nuove. Oltre a questo, l'esercizio fisico migliora anche l'umore, producendo le famose endorfine, provoca veri e propri effetti rigenerativi nelle zone cerebrali anche in soggetti con depressi. Tutti buoni motivi per intraprendere un'attività fisica, e non solo per avere un corpo più in forma, ma anche per tonificare umore e cervello.

Il nostro organismo è un sistema – non è una macchina – e ogni cellula comunica con le altre tramite un linguaggio costituito da chimica ed energia, in questo modo le cellule comunicano anche con il mondo esterno. Addirittura il pensiero è in grado di modificare la glicemia, le endorfine, il numero di recettori per certe molecole presenti sui linfociti, la conduttanza elettrica della pelle, le onde elettromagnetiche emesse dall'organismo, il modo in cui la pianta del piede aderisce al suolo e, viceversa, una certa postura fisica ci permette di accedere a certi stati di coscienza ed ad altri no. Per esempio se ti siedi, incurvi la schiena appoggiando i gomiti sulle gambe, abbassi la testa e la scuoti come a dire “no”, automaticamente accedi ad uno stato simile alla depressione, se invece ti alzi in piedi guardi in alto con la schiena dritta alzi le braccia e saluti con entrambe le mani saltellando e sorridendo, scommetto che ti scapperà da ridere. Prova! C'è ancora di più; gli stessi neurotrasmettitori regolano le emozioni ed hanno un impatto sul sistema immunitario, in particolare tali sostanze agiscono inibendo o favorendo le funzioni immunitarie dell'organismo. Lo stress opprime la resistenza immunitaria, il benessere della mente lo favorisce. Per esempio, quando sperimentiamo tensione, la mente non agisce più in armonia con il corpo, ma contro di esso provocando: insonnia, agitazione, incubi, paure, pianto immotivato, rapidi cambiamenti di umore, disturbi gastrointestinali, difficoltà respiratorie, alterazioni del battito cardiaco, disagi e problemi sessuali, capogiri, perdita dell'equilibrio, difficoltà di concentrazione, diminuzione della memoria, sudorazione eccessiva. Corpo e mente non sono due mondi separati, ma sono due parti, in continua influenza reciproca, di un tutt'uno: l'uomo nella sua unità somatopsichica.