

# Consapevole

vivi

benessere di corpo mente e spirito

Il Magazine di Macrolibrarsi.it

Numero 41 - € 2,50 Giugno/Agosto 2015

**Yoga**  
Breathwalk,  
la camminata  
yogica

**Depurazione**  
in 10 mosse

**Flora batterica**  
mantienila in salute

GAMBE PESANTI, STANCHEZZA  
I fiori di Bach ti aiutano

**Cuore:** 10 cose che lo aiutano  
e 10 da evitare

**Bellezza Naturale**

- Repellenti per insetti fai da te
- AAA Abbronzatura cercasi
- Oli sulla pelle
- Pelle al sole, sempre sana e giovane

**Succhi e frullati**, amici dell'estate

**Menù Veg estivo**

**FOCACCIA RUSTICA CON FARINE  
SENZA GLUTINE**

l'energia  
**del FUOCO**

- LA LOGGIA FUOCO
- SOLE, FONTE DI VITA
- DOSSIER FOTOVOLTAICO

# Muoviti che ti fa bene

Siamo stati progettati per correre e camminare, invece passiamo la nostra vita fermi e seduti: Daniele Vecchioni ci spiega come il movimento sia alla base del nostro benessere e della nostra salute



Marianna Gualazzi

Da sempre appassionato di movimento, sport, attività fisica e crescita personale, Daniele Vecchioni ha saputo coltivare le sue grandi passioni fino a farle diventare il suo lavoro. Dopo aver viaggiato per i 5 continenti, incontrando, studiando e lavorando con diversi esperti di arti marziali, insegnanti di danza, osteopati e fisioterapisti, biomeccanici, artisti di strada, medici, ricercatori, preparatori atletici, atleti e moltissimi altri esperti di movimento di alto livello, ora è tornato in Italia per insegnare alle persone a riappropriarsi di una delle capacità fondamentali dell'essere umano: la corsa. Lo abbiamo incontrato durante uno dei suoi seminari di *Correre Naturale* e Daniele ci ha fatto capire che è davvero giunta l'ora della "Ri-Evoluzione del movimento".

**Da quello che dici sembra che ci siamo dimenticati di avere un corpo, una macchina meravigliosa che è fatta apposta per muoversi. E invece non ci muoviamo più... Ci puoi spiegare come questo è accaduto e quali sono le conseguenze più evidenti?**

La società in cui viviamo, l'ambiente in cui viviamo spesso sono alieni al nostro corpo, alla nostra natura. Siamo arrivati al punto in cui possiamo addirittura fare a meno di muoverci, se lo desideriamo. Camminare, che fino a qualche decennio fa era la nostra prima forma di movimento, la nostra naturale forma di locomozione, è diventato oramai un optional. Anzi, nella migliore delle ipotesi è considerato esercizio fisico da

La corsa e il movimento sono sinonimi di vita e benessere e ognuno si merita di vivere in salute, senza dolore e sfruttando al massimo le proprie potenzialità

compiere per un'oretta al giorno. Per l'uomo era naturale camminare o correre in media dagli 8 ai 12 km al giorno, cosa che oggi sembra impossibile per la persona media ed è considerato normale solamente da chi pratica sport a medi-alti livelli.

Oltre il 40% degli italiani è del tutto sedentario e ciò li mette a rischio di morte prematura, malattie croniche e diabete, solo per citarne alcuni. Ma passare la maggior parte del tempo seduti non solo vi porterà ad atrofia fisica, ma anche ad atrofia sensoriale e, di conseguenza, a problematiche cognitive, di attenzione, di concentrazione e addirittura di identità.

**Cosa "recuperiamo" quando riportiamo il movimento nella nostra vita?**

Recuperiamo la nostra stessa vita! Il movimento è vita, è fondamentale per la vita e non possiamo prescindere. Così come siamo tutti d'accordo che

mangiare e bere sono indispensabili alla vita, dovremmo iniziare ad accorgerci che allo stesso modo lo è il movimento. Se fai esercizio per 1 ora al giorno ogni giorno della settimana, ti sarai allenato 420 minuti sui 10.080 che hai a disposizione. Il che equivale al 4% del tuo tempo.

Il nostro corpo si è evoluto per muoversi dalle 8 alle 10 ore al giorno. La maggior parte di noi questo tempo lo passa seduta e per lo più in attività aliene e innaturali.

**Ci dai qualche indicazione semplice che tutti possono mettere in pratica da subito per eliminare abitudini sbagliate e riportare il movimento nella vita di tutti i giorni?**

Ci tengo a ribadirlo: il movimento non è facoltativo! Vi invito, anzi vi esorto a gran voce a iniziare a muovervi di più, oltre che a fare esercizio. Questa è la vera soluzione per iniziare a riprendersi il proprio benessere.



Ecco cosa potete fare sin da ora:

- camminate il più possibile scalzi in casa. Non avete idea di che regalo vi starete facendo sia in termini di riscoperta sensoriale che di benefici al vostro corpo;
- camminate per spostarvi quotidianamente, piuttosto che utilizzare sempre la macchina o i mezzi pubblici;
- fate degli “snack di movimento” all’interno della giornata. Fissate la sveglia ogni mezz’ora e prendetevi due minuti per alzarvi dalla sedia, camminare, sgranchirvi, accovacciarvi... Usate la vostra creatività a seconda delle possibilità che avete in quel momento;
- alzatevi e lavorate a uno standing desk, invece che rimanere sempre seduti alla scrivania;
- sedetevi a terra o in squat quando siete a casa, invece di utilizzare sedia e divano, quando guardate la televisione o leggete un buon libro;
- giocate con i bambini come se foste bambini, se ne avete l’opportunità: gattonate, sedetevi a terra, rotolate;
- divertitevi a riscoprire gesti che abbiamo dato per scontati ma che scoprirete essere fondamentali;
- massaggiatevi, toccatevi, accarezzatevi.

Cercate quanto più possibile di stare all’aperto e di muovervi e vedrete che

piano piano non potrete più farne a meno! Vi sentirete meglio, molto meglio, e innescherete un circolo virtuoso che vi riporterà a riacquisire il vostro benessere e la vostra natura di esseri umani.

**A partire dalla scuola primaria i bambini iniziano a passare gran parte del loro tempo seduti. Che consigli puoi dare ai genitori per stimolare i bambini a restare attivi? Il calcio o la danza due volte a settimana sono la risposta giusta?**

I bambini sono dei veri e propri “campioni motori”, sono l’esempio di perfezione di movimento e dell’uso del corpo da cui noi adulti dovremmo imparare.

Incoraggiamo i bambini ad andare scalzi il più spesso possibile: in casa, in giardino, al parco, sulla spiaggia. Permettiamo loro di correre, incoraggiamoli a farlo spesso e liberamente, come piace a loro, come quando erano più piccini. Lasciamo che si siedano a terra, che rotolino, saltino, si arrampichino e così via. Soprattutto, non limitiamoli a una singola disciplina iper-specialistica fin da bambini: esortiamoli a partecipare a una grande varietà di attività fisiche che allenano e costruiscono forza e flessibilità, portiamoli a sperimentare ambienti diversi e a usare il loro corpo nel modo più naturale e completo possibile.



## I Seminari di Correre Naturale

I Seminari di Correre Naturale tenuti da Daniele Vecchioni consentono di intraprendere un vero e proprio percorso di “Ri-Evoluzione” che porta i partecipanti a riscoprire cosa significa davvero correre, senza compromessi.

Il corretto movimento e la corretta tecnica di corsa sono fondamentali per chiunque, a qualunque livello di preparazione: sia che tu voglia iniziare a correre o che tu sia un atleta o un professionista del settore, raggiungerai una nuova e preziosa consapevolezza su questi argomenti.

Il nostro metodo è rivolto a tutti coloro che vogliono iniziare davvero a correre e muoversi bene. I requisiti per partecipare sono semplicemente voglia di mettersi in gioco e di saperne di più sul mondo della corsa e del movimento.

Per info sul seminario più vicino a te: [correrenaturale.com](http://correrenaturale.com)

**L'altra medicina**  
MAGAZINE  
**Sand in Taufers**  
Campo Tures

10 WELT...  
CENTRO CLIMATICO PIRELLI

dal 18 al 25 luglio

**La prima  
“RESPIRACTION WEEK”  
è in VALLE AURINA!**

L'Altra medicina magazine vi attende con:

- ✓ conferenze
- ✓ escursioni
- ✓ trattamenti olistici
- ✓ area espositiva

*... e tanto altro ancora per una settimana di benessere a "tutto respiro"*

Tutte le info nel sito  
[www.respirationweek.it](http://www.respirationweek.it)  
Email: [info@laltamedicina.it](mailto:info@laltamedicina.it)