

Nota dell'autore

L'idea di scrivere questo libro è nata dalla necessità di arrivare ad aiutare persone che soffrono tutti i giorni, che non riescono a muoversi molto, per colpa della pigrizia, della fatica o del dolore e non conoscono le prime azioni da intraprendere. Lo scritto ha quindi la pretesa di rivolgersi solo ai non addetti ai lavori. Potrebbero altresì trovarvi spunto sportivi dilettanti che abbiano voglia di migliorarsi e di non incorrere in banali errori che si fanno nell'improvvisarsi atleti. È per questo che ho voluto tenere un linguaggio e un'esposizione comprensibile da chiunque, senza usare tecnicismi. Ho immaginato d'incontrare ogni giorno il lettore, quasi fosse un paziente. Da qui la ripetizione, a volte, di alcuni concetti per aiutare la persona digiuna di certe argomentazioni ad afferrare più in fretta il concetto. Il testo vuole essere semplice anche per dare la possibilità di rileggere più volte il libro, a seconda delle necessità del lettore in quel momento, per poter ritrovare facilmente il o i consigli letti in precedenza.

Lavorando con frequenza e bene, possiamo arrivare a un livello alto di consapevolezza su come si utilizza il corpo, quali potenzialità esso abbia, quali azioni lo tengano in forma oppure acquisiscano problematiche osteoarticolari. È necessario, naturalmente, imparare ad ascoltare, senza allarmarsi, i messaggi che arrivano dai nostri muscoli e dalle articolazioni, soprattutto se e quando si passa il limite. Esercizi, posture, atteggiamenti a volte ritenuti banali od ovvi, sono spesso accortezze verso noi stessi che, se utilizzati giorno per giorno, possono fare la differenza. Dobbiamo

darci come traguardo una filosofia che metta sempre più in evidenza il rispetto di se stessi.

Quando si sta male, naturalmente, è normale una regressione. Si può essere appesantiti dai farmaci, dal sovrappeso momentaneo per il minore movimento o dalle sostanze di allarme prodotte dal sistema simpatico del corpo. È importante, quindi, in queste situazioni, poter contare su comandi ed esercizi ripetitivi, di facile comprensione. Io stesso, in una situazione critica momentanea, ho consultato a mente il libro, come fosse un veloce prontuario, per risolvere il problema. Chi è digiuno della materia, dunque, può trovare in queste pagine sicurezza e risposte immediate. Ma, naturalmente, di fronte a patologie gravi e particolari consiglio sempre di affidarsi a specialisti che, attraverso cure mirate, possono aiutare il regredire della patologia.

Di fronte a problemi fisici che non richiedono interventi specialistici, pigrizia, sovrappeso, stati depressivi più o meno lunghi, è faticoso il cammino per arrivare a una situazione di benessere, è vero. Ma forse leggendo e rileggendo gli spunti presenti in questo libro, sono sicuro che si possa trarre giovamento. Raggiungendo la consapevolezza del proprio stato fisico, ciascuno riuscirà a trovare gli esercizi giusti per la propria condizione e progredire giorno dopo giorno. È proprio il ripetere e fare propri gli esercizi che, man mano che la condizione fisica migliora, ci fa acquisire una diversa filosofia di vita e un modo più sano di pensare al nostro corpo. Una volta preso il via, pian piano abbandoneremo abitudini e posture nocive e ci sarà più facile proseguire. E continuare a consultare questo veloce e rapido manuale diventerà un'esigenza piacevole di tutti i giorni, come anche appuntarvi sopra i nostri miglioramenti.

Riccardo Beghin