

Stress da quarantena, i benefici di una corretta postura e delle tecniche di rilassamento

Autore: Simonetta Russotto

Data: 01 Maggio 2020



Come affrontare forti tensioni, impatti emotivi e soprattutto quel “vuoto” incolmabile che tutto il mondo all’improvviso si è ritrovato davanti a sé [a causa della pandemia da Covid-19](#) la più grave forse della storia?

Tra i rimedi più efficaci e immediati si piazza – secondo gli esperti del settore – **una corretta postura** da imparare ad assumere anche per i neofiti grazie a semplici esercizi quotidiani; regina dell’**allenamento anti stress** sarebbe la respirazione, ed ancora dondolarsi sdraiati rilasciando i muscoli, stare scalzi per riappropriarsi del contatto con il terreno e poi (tra gli altri) immergersi in profondi silenzi senza input da pc, reinventarsi una routine casalinga o lavorativa, persino puntandosi una sveglia ogni 30 minuti e fare stretching quando si sta troppo seduti. Tutto ciò, se fatto con costanza, sprigionerebbe in larga scala **l’ormone della felicità, la serotonina**, abbasserebbe quello dello stress, il cortisolo e riaprirebbe le finestre della creatività alleviando in

certi casi fino alla sparizione fastidiosi mal di testa e altri dolori sparsi nel corpo in breve tempo. Spiega tutto dettagliatamente in questo primo approccio all'argomento **Chiara Laghetti, posturologa**, esperta in [tecniche di rilassamento e psicologia del benessere](#), con cui faremo un lungo percorso di sostegno psicoeducativo per aiutare la collettività a capire come poter trovare giovamento da questa situazione che ha radicalmente cambiato il nostro modo di vivere, in questo primo viaggio verso l'isola del benessere; l'obiettivo principale sarà il raggiungimento del completo rilassamento sia fisico che mentale.

Chiara, ormai è da più di un mese che siamo [bloccati in casa](#), quali sono le prime cose che possiamo fare per dirigere i nostri pensieri negativi che ci allontanano dal rilassamento e dal quieto vivere?

“Ci siamo ritrovati catapultati in una vita fatta di routine spezzate e ritmi completamente nuovi, scontrandoci con il rallentamento graduale delle nostre attività e abbiamo incamerato una caterva di notizie spiacevoli, per qualcuno addirittura è stato un momento di lutto senza precedenti. Mentre prima non sapevamo come comportarci, siamo stati presi da sconforto e disorientamento, e infine è arrivata la fase dell'adattamento. Qualcuno ha trovato soluzioni di compromesso nuove, altri sono rimasti fermi nella fase dell'accettazione, disperandosi e sviluppando un'astenia che li ha rallentati all'azione adattiva. Mentre chi ha messo in atto strategie di resilienza per affrontare il nuovo disagio, adesso è più forte e si ritrova positivamente a gestire le proprie emozioni. Intanto consiglio di ricavarsi piccole routine quotidiane per abituare corpo e mente a seguire una giornata scansionata e motivante.

Per chi si trova, purtroppo ad affrontare difficoltà in ambito lavorativo, suggerisco di concepire la situazione come una opportunità per cambiare qualcosa che forse non funzionava, o di cui sempre si lamentavano, trovando strategie adeguate per reinventarsi.

L'ordine giornaliero è dato soprattutto dalla gestione del sonno-veglia, questo è molto importante, andare a letto sempre o quasi alla stessa ora e svegliarsi non troppo tardi del solito proteggerà il sistema nervoso centrale da disorganizzazioni repentine e tutelerà l'umore. Tutto insomma deve darci l'idea che stiamo adattandoci non soccombendo, e ricordarci che l'essere umano è fatto per affrontare sfide e che è l'ora di mettere in campo tutte quelle capacità che erano state messe da parte”.

La postura che ruolo gioca in questo momento?

“Direi che è essenziale considerandola come movimento dinamico verso la vita e l'espressione, se questo modo viene bloccato o ostacolato, potrebbe essere motivo di forti tensioni, dolori interiori e fisici.

La quarantena ci spinge a lavorare per ore seduti, o a guardare lunghissime serie tv sul divano, dimenticando che il nostro corpo vuole il movimento, ma essendo in una situazione piuttosto particolare dobbiamo prenderci cura di noi, mantenendola viva, ascoltando le nostre tensioni e cosa esattamente è stato negato nei precedenti movimenti frenetici che ci caratterizzavano, per dargli ora una lettura molto più profonda”.

Cosa si può fare in sostanza?

“Intanto passare più tempo immersi nel silenzio, senza input di nessun tipo ricavandosi spazi personali, questo sviluppa e contribuisce alla resilienza, cioè quella capacità di far fronte in maniera positiva ad eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà, di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che essa offre, senza alienare la proprie identità, utilizzando musica classica di sottofondo per restare calmi e abbandonarsi alle emozioni”.

A proposito di allentare tensioni, quali sono gli esercizi utili per condizionare una postura corretta?

“I primi sono quelli volti al mantenimento del proprio contatto interiore. Questi includono esercizi per la zona scapolo omerale, pelvica, delle ginocchia e dei piedi.

Come cominciare? Scoprite un posto calmo all'interno della vostra casa, eliminate ogni suono presente e portate attenzione al vostro Io, qualsiasi sensazione esso vi suggerisca, tenetela con voi, curate le vostre spalle, i vostri polsi, le vostre anche e ginocchia con dei movimenti liberi, scioglietevi e provate a sentire la vostra presenza. Ogni giorno curate una o più di queste parti, con movimenti circolatori: le spalle con apertura e chiusura, le vostre anche con movimenti di oscillazioni e, in ogni posizione che volete capirete l'essenza del movimento stesso. Consiglio di stare molto a piedi scalzi e di riprendere il contatto con la terra, ascoltando i vostri passi mentre pensate a ciò che vi farebbe stare meglio in questa vita”.

A cosa può portare un atteggiamento posturale sbagliato, soprattutto in questo drammatico periodo storico?

“Posture sedentarie e statiche o posture ripetute potrebbero portare a grandi disagi, dolore, limitazione del movimento e poca disponibilità all'altro ed all'ambiente. Essere in postura di chiusura significa sentirsi in 'chiusura' e questo blocca processi fantastici come quelli creativi e immaginativi.

Quali sono i benefici istantanei di un corretto atteggiamento del corpo umano, a che cosa ci porta in pratica un esatto atteggiamento per esempio della colonna vertebrale, della muscolatura che riveste le parti che sostengono il nostro corpo?

“Tantissimi; innanzitutto ci si sente allineati con sé stessi e con il momento presente, ci si connette con le proprie emozioni in modo più chiaro. I muscoli morbidi e rilasciati, allenati in simmetria regolano il nostro sistema nervoso rilasciando dei neurotrasmettitori positivi, del buon umore, come la serotonina che stimola la muscolatura liscia ed è un mediatore chimico per la trasmissione degli impulsi nervosi positivi come il sentirsi felici o l'ossitocina che migliora un intero sistema partendo da quello immunitario-endocrino-psicofisiologico, oggi molto importante per contrastare il virus. E' bene ricordare inoltre che l'ormone dello stress, il cortisolo, non è prodotto in quantità disfunzionali e il corpo è più propenso a sentire le spinte verso la libertà di espressione, i pensieri vengono concepiti come momenti e non perdurano fissi come ossessioni dentro di noi. Il pericolo costante diventa una semplice paura e il nostro atteggiamento posturale ne sarà l'espressione. Ricordo che se si vogliono ottenere i seguenti benefici l'allenamento deve essere costante e ripetuto”.

Chiara, spiegaci come possiamo rilassarci quando siamo arrivati al massimo della tensione con il più importante degli esercizi?

“Il re è la respirazione. Come respiriamo? Velocemente? A scatti? O in modo pieno? Un metodo istantaneo per stare meglio può essere quello di ascoltare semplicemente il nostro respiro e regolarlo a nostro piacimento. Quando coi miei pazienti faccio training simili, ho dei protocolli precisi e puntuali, sarebbero utili quindi le indicazioni di un esperto. Ma se volessimo fare da noi, l'attenzione al respiro è un allenamento magico, perché quando lo ascoltiamo e poi cerchiamo di regolarlo, cambiarlo o dirigerlo, automaticamente rilassiamo tutti i nostri muscoli ed anche quelli connessi ad organi vitali che “sentono” questa attenzione migliorando le loro funzioni. Ecco che il beneficio sarà a 360 gradi. Possiamo stare sdraiati, seduti a gambe incrociate o sdraiati con le gambe attaccate al muro...”

Esiste una correlazione tra beneficio posturale, rilassamento psicofisico ed attivazione bioenergetica? Cioè se assumiamo un corretto assetto del nostro scheletro, è vero che in

automatico influenzeremo anche le nostre tensioni corporee?

“Certamente. Chi mi conosce sa che non scindo mai mente e corpo nelle mie considerazioni, questo fa parte della mia formazione e delle mie competenze ma oggi più che ieri anche i più scettici stanno iniziando a comprendere che i meccanismi psicologici-cognitivi-emotivi sono parte integrante del movimento che esso sia legato al fitness o alla riabilitazione fisica. Come trainer ho avuto una concezione molto diversa rispetto a quella diffusa del momento, del corpo e di come fare lezioni di gruppo in palestra e oggi la psicologia, per fortuna, è considerata come scienza utile in training specifici sul corpo. Non possiamo prescindere dal nostro sentire emotivo e fisico perché come ci percepiamo nel movimento è frutto della nostra immagine corporea, del nostro io corporeo e, viceversa; chi lavora pian piano sul corpo avrà un cambiamento di riflesso sul proprio sé corporeo e sulla propria autostima anche relazionale. Noi con il corpo ci interfacciamo con l’ambiente ed è mezzo di relazione con l’altro, se lo alleniamo e se curiamo la nostra postura cambierà anche la nostra vita.

Fare esperienze corporee ci riempie dentro, i vissuti emotivi e traumatici vissuti nel presente possono essere superati se condizioniamo il nostro atteggiamento posturale.

Che cosa potrebbe comportare stare seduti per ore su una sedia o sdraiati su un divano in modo scorretto chissà ancora per quanto tempo?

“Potrebbe portare algie, tensioni, preoccupazioni, senso di incompiutezza e rallenterebbe il nostro sistema metabolico, quindi comporterebbe una riduzione di energie vitali e influenze negative per il nostro sistema nervoso e per le nostre decisioni future e imminenti, che bisogna siano efficaci e funzionali vista la situazione.

Per chi per forza di cose, ad esempio sta lavorando con lo smart working, consiglio di mettere una sveglia ogni mezz’ora e alzarsi dal pc o dalla scrivania per allungarsi, fare stretching e uscire nel balcone o bere mezzo bicchiere d acqua”.

Riferimento articolo: <https://www.blogsicilia.it/palermo/stress-da-quarantena-i-benefici-di-una-corretta-postura-e-delle-tecniche-di-rilassamento/532251/>

Generato il 11/05/2026