

# Benessere



L'IMPORTANZA DEL BENESSERE PSICOFISCO



Che cosa è il  
benessere?

Cosa vuol dire  
psicofisico?





Benessere:

"Stato armonico di salute, di forze fisiche e spirituali."

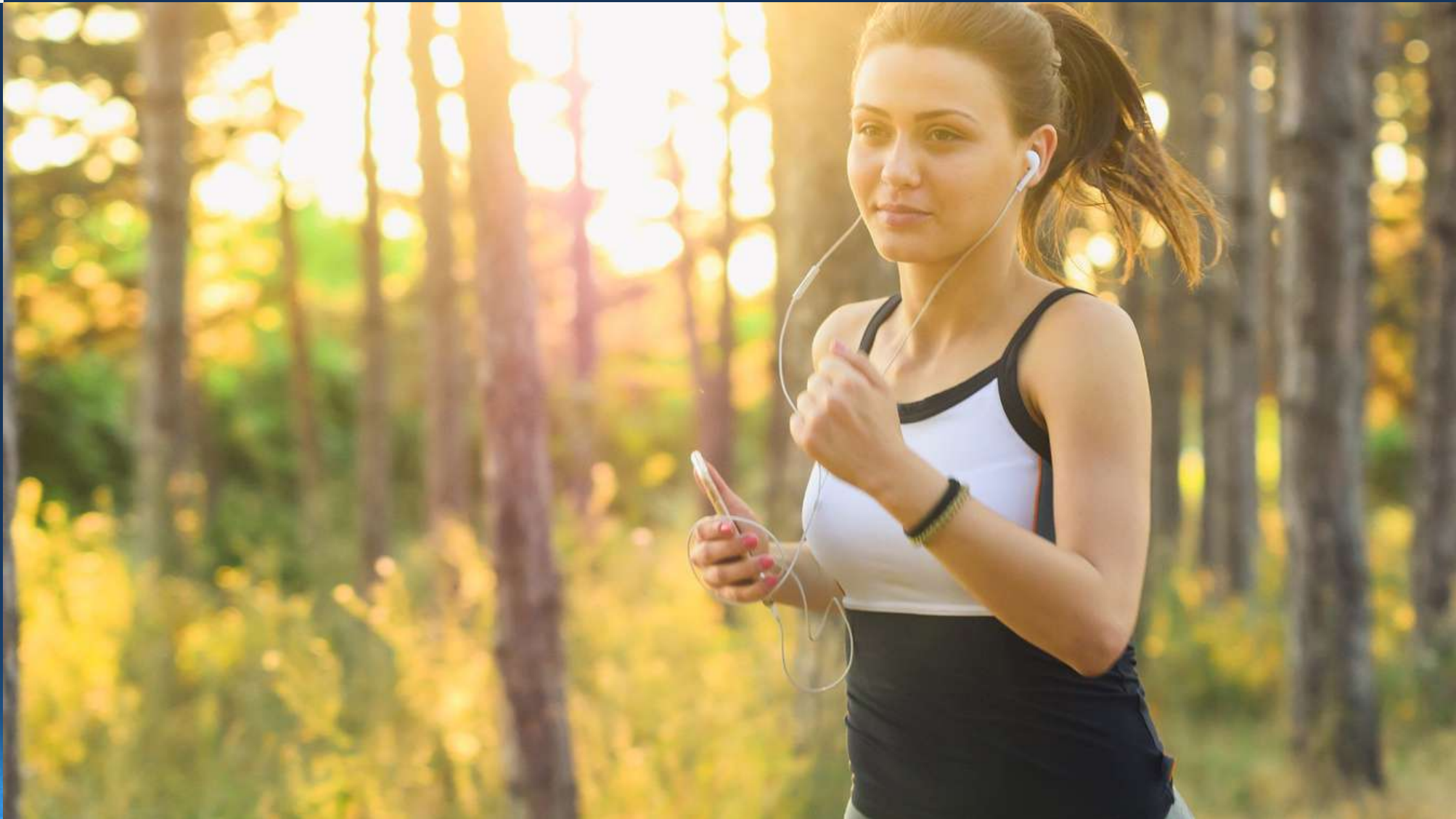
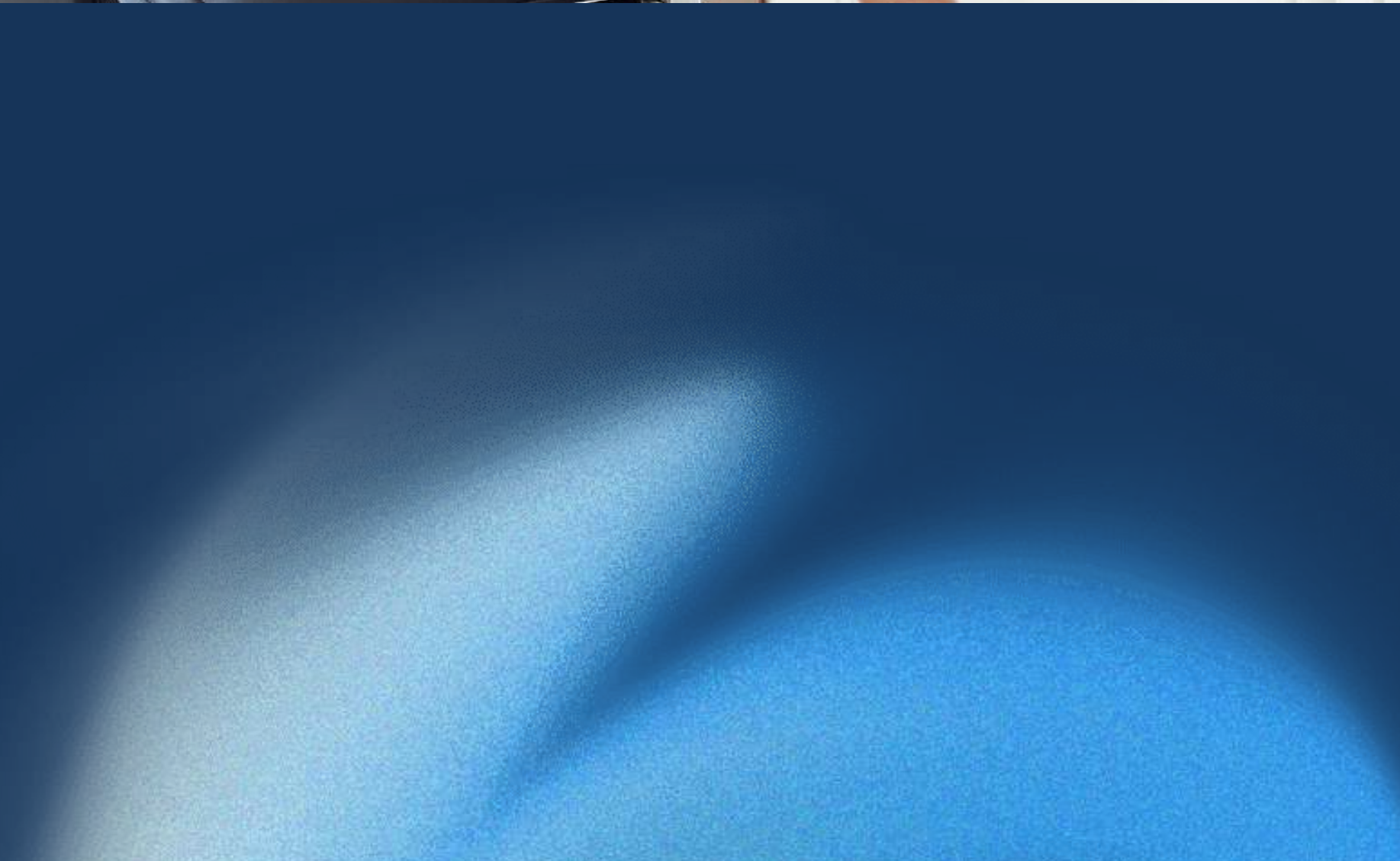
Psicofisico:

"Psichico e fisico insieme, che concerne il rapporto tra i fatti psichici e quelli fisici o fisiologici"





# SEDENTARIETÀ VS ATTIVITÀ FISICA





# Benefici dello sport

RIDUZIONE	RIDUZIONE	AUMENTO	AUMENTO	MIGLIORA
Stress	Rischio di malattie	Adrenalina	Cortisolo	Umore
Ansia	Rabbia	Noradrenalina	Endocannabinoidi	Qualità del sonno
Tossine	Rischio Ipertensione	Endorfine	Autostima	Aspetto fisico
Pensieri negativi	Rischio di depressione	Dopamina	Memoria	Forza muscolare
Infiammazioni articolari	Rischio di demenza	Serotonina	Pensieri positivi	Qualità della vita

# È sempre così?





# La Mindfulness nello sport





mindfulness

“Mindfulness significa prestare attenzione, ma in un modo particolare:

- a) con intenzione,
- b) al momento presente,
- c) in modo non giudicante”

(Jon Kabat-Zinn)



## Caratteristiche Mind Full:

- Tensioni fisiche (Contratture, dolori) ed emotive (Stress e Ansia)
- Bisogno eccessivo di controllo
- Difficoltà nel concentrarsi e prendere decisioni
- Incapacità di divertirsi e godersi il momento presente





Nello Sport l'obiettivo è raggiungere la massima Performance e, sia a livello individuale che come squadra, vivere momenti di Flusso. (Teoria del Flusso di Mihály Csikszentmihályi)

Uno dei componenti del Flusso è la concentrazione sul compito: occuparsi solo ed esclusivamente di ciò che si deve fare.

(Es. Sciatore che scende su una pista difficile.)

La pratica Mindfulness aumenta la capacità di gestire le emozioni negative e vivere queste "vulnerabilità" come un vantaggio piuttosto che una debolezza.



# Cosa pensi mentre fai sport?



Il principale informatore del nostro corpo è la sensazione. Se c'è coordinazione tra il corpo e la mente, saremo in grado di notare le sensazioni e potremo godere di più della nostra attività sportiva.



