

Vivere meglio attraverso scelte mirate e nuove esperienze

(by ASD Montagnavventura)

Quali sono gli obiettivi e le iniziative che si può porre una Associazione Naturalistica e Sportiva, se non quello di organizzare e diffondere le attività e gli stili di vita che ci possono offrire un benessere reale ed una migliore qualità della vita? Certo è, che l'educazione scolastica e quella familiare ci hanno tolto questa sensibilità e questa prospettiva e così è difficile accettare passivamente dei concetti che appaiono diametralmente opposti a tutto quanto stiamo facendo nel nostro quotidiano.



In realtà il rapporto dovremmo avere con la vita è una simbiosi in grado di tradurre gli eventi ed i fenomeni naturali attraverso il filtro emotivo tipico della natura umana per consentirci di avere accesso all'anima delle cose e sentirla pulsare.

IL vademecum di ogni persona che ha a cuore la propria salute e con questo anche l'esistenza stessa della vita sulla terra dovrebbe seguire questi principi:

- **Rapporto diretto con la Natura** della della montagna, del mare, dei fiumi, dei laghi;



- **Attività Fisica** di diversa intensità e realizzata in forma diversa a seconda dell'età e dell'allenamento delle persone;
- **Stili di Vita e Proposte Alimentari corrette** dal punto di vista salutistico;
- **Godimento della Bellezza e della Felicità** attraverso tutti i sensi e tutte le sensazioni possibili: **occhi** - la vista dei paesaggi, i luoghi dell'arte e della memoria (archeologia), la perfezione della natura umana e della natura in genere; **orecchi** - i suoni della natura (vento, mare, silenzio), della musica, della vita animale e vegetale, dei sassi, delle pietre e della terra; **naso** - gli odori e le fragranze (mare, arbusti e fioriture, vento, acqua); **pelle** - il contatto diretto con gli stimoli del caldo, del freddo, del sole, dell'acqua, dell'aria, della sabbia, della terra, dei massaggi, degli olii, dei liquidi caldi e freddi); **immaginazione** - le precezioni che derivano dallo sviluppo del pensiero creativo e la progettazione di un futuro migliore; **dolore** - l'indolenzimento dei i muscoli dopo una passeggiata, i sensi stressati da stimoli di intensità eccessiva, la pelle colpita dal sole e da altri stimoli; **piacere** - la realizzazione di molteplici e ripetute situazioni positive che siano pienamente godute sul piano fisico emotivo e psicologico.
- **Ricerca del Benessere sia fisico che mentale**: imparare ad usare al meglio sia il nostro corpo che la mente abituandoci a considerare entrambe una come un'entità unica dotata di strumenti diversi di relazione e comunicazione e contatto.
- **Affrontare e risolvere gli stress**: rafforzare il corpo e lo spirito, imparare a rilassarsi. Un pizzico di Avventura per stimolare lo stato di attenzione e predisporre la propria vita al cambiamento (l'imprevisto stressa il corpo e la mente e obbliga ad assumere nuovi atteggiamenti e nuove decisioni, l'incertezza fa lavorare la mente alla ricerca di nuovi

equilibri).

- **Imparare a vivere in gruppo** e migliorare il senso dell'umorismo: per vivere meglio bisogna imparare a sdrammatizzare le situazioni ed i problemi e ad esercitare la pazienza ogni giorno.

La strada verso la salute e il vero benessere non è sconosciuta ma può essere difficile da percorrere.

Fin da piccoli ci hanno insegnato che le malattie si curano quando si manifestano e che, in assenza di malattia, la cura di sé è un elemento soggettivo e opzionale.

Ma, in moltissimi casi, la malattia è frutto di molteplici fattori di cui spesso siamo noi stessi artefici, o complici.

Anche se siamo consapevoli che conoscere, far conoscere e divulgare tali fattori

significherebbe ridurre in modo straordinario il rischio di malattia, lasciamo questo compito agli insegnanti, ai medici e agli organi sanitari dello stato: a noi basta offrire a chi ci segue e a chi partecipa alle nostre attività un ventaglio di esperienze e di proposte attive in tal senso; attività che promuovano e portino benessere e salute reale nella nostra vita.

