

Wellness Walking: la salute vien camminando



Abbiamo intervistato Monica Sparti e Monica Bellodi, cofondatrici di Wellness Walking, l'arte di trovare il proprio equilibrio attraverso il movimento, la sana alimentazione e il giusto atteggiamento mentale e interiore.

COME NASCE IL PROGETTO DI WELLNESS WALKING?

Il progetto è nato quando, ad una manifestazione sportiva, abbiamo cominciato ad ipotizzare una disciplina completa che potesse unire gli aspetti fondamentali per il benessere psicofisico delle persone: il movimento, l'alimentazione e l'atteggiamento mentale. Con questo progetto abbiamo messo insieme la nostra esperienza e tutto ciò in cui crediamo. Da sole non potevamo arrivare ovunque, quindi abbiamo pensato di creare figure che potessero proporre

il Wellness Walking in molte città italiane.

COSA È NELLO SPECIFICO LA "CAMMINATA SPORTIVA"?

Abbiamo scelto la camminata perché è l'espressione corporea più semplice, antica e naturale, possono praticarla tutti e non mette sotto stress il nostro organismo. Inoltre la camminata è ottima anche per fare lavori di consapevolezza, ascolto del proprio corpo, meditazione in movimento e per godere in modo autentico della natura. Possiamo imparare a migliorare la po-

stura, in camminata come nella vita. Cosa non da poco considerando che lavorando sul corpo possiamo indirettamente lavorare anche sul nostro atteggiamento interiore. Nel Wellness Walking abbiamo istituito la figura della "Regina Illuminata" e dei "Re illuminati", per le quote azzurre, che sono poche ma sempre presenti. La Regina Illuminata ci dà subito l'immagine di atteggiamento e postura corretti: schiena dritta, spalle aperte, testa alta, sguardo in avanti, atteggiamento sorridente, fiero e positivo. Consigliamo di camminare 2-3 volte la settimana, una volta in gruppo e anche da soli.

Camminare da soli fa sviluppare altre capacità: forza di volontà, ascolto, presenza... anche questa è una bella esperienza.

QUANTO DURA, QUAL È LA FREQUENZA?

Le lezioni durano un'ora e mezza: c'è una parte di riscaldamento, poi sviluppiamo un argomento di alimentazione o sviluppo personale e infine si parte con la camminata di un'ora. Nei primi 15 minuti spesso proponiamo un esercizio di consapevolezza, attraverso il quale abituiamo i nostri walker a prendere consapevolezza del proprio corpo, dei propri pensieri. Infine terminiamo con lo stretching.

QUALI BENEFICI PORTA A CORPO E MENTE?

La camminata è ottima come prevenzione per le malattie cardiovascolari e per il diabete, migliora la tonicità muscolare, l'osteoporosi e l'ossigenazione dei tessuti. Migliora l'umore e la capacità di reagire allo stress; oltre a stimolare la produzione di endorfine, ormoni del buonumore, camminando lasciamo andare i pensieri e ritroviamo un momento autentico con noi stessi. Per chi vuole perdere peso la camminata può essere un valido aiuto, soprattutto se si abbina ad un'alimentazione adeguata. Camminando difficilmente si supera la soglia anaerobica, o soglia del lattato, per cui si lavora sempre in presenza di ossigeno. Questo consente di bruciare principalmente i grassi e meno gli zuccheri. A chi cammina per perdere peso consigliamo di camminare a passo sostenuto, per almeno un'ora consecutiva e almeno tre volte la settimana, facendo le giuste scelte alimentari.

COSA DICONO LE PERSONE CHE HANNO PROVATO?

I principali commenti sono legati al proprio benessere generale, alla libertà che dà potersi concedere del tempo di qualità per se stessi. Essere felici è una

scelta coraggiosa, è molto più semplice restare aggrappati alle proprie abitudini, spesso né salubri né favorevoli alla propria realizzazione personale, piuttosto che sperimentare una modalità nuova di vita. Altri commenti evidenti sono sulla forza del gruppo che diventa uno sprone per uscire di casa e venire a camminare.

QUALCHE CONSIGLIO PER CHI VUOLE INIZIARE LA "CAMMINATA SPORTIVA" DA SUBITO, MAGARI PER RI-METTERSI IN FORMA DOPO LE FESTIVITÀ NATALIZIE...

Il primo consiglio è quello di cominciare, senza aspettare le temperature miti della primavera. Camminate per un'ora a passo sostenuto almeno tre volte la settimana. Portate l'attenzione sul vostro corpo e correggete eventuali errori di postura: la schiena deve essere dritta, le spalle aperte, lo sguardo in avanti. Le braccia si muovono avanti e indietro in opposizione alle gambe, per dare la giusta torsione alla colonna vertebrale e muovere anche la parte superiore del corpo. Il passo è completo il tallone appoggia e la punta spinge, per dare una maggiore velocità alla camminata.

Per info: www.wellnesswalking.it

