

DISCIPLINE AICS

UN PASSO AVANTI...

Nordic Walking I segreti della camminata nordica: a Frosinone oltre cento persone si sono appassionate. Tra gli eventi quello in collaborazione con "Oltre il Muro" di Ceccano**FROSINONE**

EMANUELE FIORI

Una disciplina sportiva per tutti, che non pone limiti di età, economica e da praticare all'aria aperta, almeno quando l'emergenza Covid-19 sarà conclusa. La camminata nordica è entrata, da qualche stagione, nella famiglia Aics, grazie all'ADS Nordic Walking Frosinone, società nata il 10 ottobre del 2014 da un'idea dell'istruttore della Società Italiana Nordic Walking Tullio Bommattei ed uno sparuto gruppo di appassionati di questa disciplina. In seguito alla scomparsa improvvisa e dolorosa del suo fondatore, la società è stata intitolata allo stesso Tullio Bommattei, con Sabrina Bottini che ha assunto la carica di presidente. A dare manforte a Sabrina, nel ruolo di istruttore, ci sono anche Maria Claudia Surina e Francesco Iori. Ricordiamo, per i neofiti, che la camminata nordica è uno sport di

MOLTO RILEVANTE È L'ASPETTO RELAZIONALE SABRINA BOTTINI È IL PRESIDENTE DELL'ASSOCIAZIONE

origine scandinava praticato mediante l'utilizzo di bastoncini che fungono da mezzo di spinta per la camminata. Tale tecnica permette all'utilizzatore di recuperare la propria camminata naturale che nel tempo può aver subito, per il proprio stile di vita, una postura non corretta. La Nordic Walking Frosinone cerca di far conoscere ed avvicinare alla pratica della camminata nordica, la popolazione del territorio provinciale di Frosinone, attraverso la partecipazione a corsi base, eventi sportivi e camminate di tipo naturalistico, insieme all'organizzazione di incontri con persone specializzate, sia dal punto di vista medico che atletico. Attualmente conta più di cento persone che praticano la camminata nordica. Persone di tutte le età, associazioni sportive e scuole. Dal 2019, grazie alla figura del maestro di Nordic Walking, l'associazione è in grado di formare e verificare l'idoneità dell'aspirante istruttore.

In questi anni, l'ASD Nordic Walking, ha proposto e realizzato diversi progetti. Fra questi, va annoverato il "Mental Walking", realizzato in partnership con il Centro Diurno "Oltre il Muro" di Ceccano DSMPD-ASL Frosinone, con il quale sono state intraprese camminate terapeutiche-riabilitative per le persone affette da disagio psichico. È noto, infatti, che praticare un'attività fisica regolare ha numerosi effetti positivi sia a livello fisico che a livello psicologico.

La scelta di tale disciplina è dovuta principalmente alle sue caratteristiche: attività sportiva dolce, che non ricerca la competizione, favorisce il miglioramento delle proprie condizioni fisiche e men-



tali, il movimento in ambienti naturali, la possibilità di relazionarsi con gli altri praticanti e, quindi, la socializzazione; questi aspetti sono perfettamente applicabili a questa delicata utenza in quanto insieme concorrono al raggiungimento del benessere psicofisico.

Con la "camminata nordica" entra in gioco la capacità di fare gruppo, di creare relazioni che aiutano i pazienti a contrastare il proprio isolamento e ad imparare a vedere gli altri come un possibile aiuto e non più come minaccia, tendenza in netto contrasto con i pensieri paranoici che sono tipici della schizofrenia. Per essere terapeutica, la "camminata nordica" deve essere

affrontata senza alcuna fretta: occorre avvicinarsi, conoscerla ed entrare in relazione con la sua grandiosità, esplorarla, affinché possa trasmetterci qualcosa. Ma quest'esplorazione, oltre ad essere emotiva e psicologica, è necessario che si trasformi anche in un'esperienza fisica vera e propria, per consentire ai pazienti di recuperare la propria dimensione corporea e di reinvestire su quel corpo reso ostile e persino negato dal disagio psichico.

La pratica del Nordic Walking, quindi, apporta numerosi benefici: 1) risparmia le articolazioni. L'uso dei bastoncini nella camminata aiuta a scaricare, infatti, parte del

peso corporeo sulle braccia risparmiando così le articolazioni. In particolare chi ha problemi alla schiena, alle ginocchia e alle caviglie trarrà un sicuro giovamento da questa attività. Questo importante aspetto fa sì che il Nordic Walking sia particolarmente indicato per la riabilitazione dopo un periodo di inattività dovuto a lesioni traumatiche e per tutti coloro che soffrono di patologie alle articolazioni. 2) Migliora il sistema cardiocircolatorio. L'uso dei bastoncini aiuta a migliorare la respirazione durante la camminata perché, estendendo la cassa toracica, si dilata il volume dei polmoni. Inoltre l'effetto pompa dovuto all'apertura e chiusura

della mano ad ogni passo ha un gran beneficio sul cuore e contribuisce ad ossigenare il sangue irrorando i tessuti. Si tratta di un movimento completo capace di portare un beneficio globale a tutto il corpo. Mentre fai Nordic Walking sciogli le tensioni del collo (cervicale) e della schiena, rassodi i muscoli delle braccia (in particolare il tricipite), dell'addome, tonifichi le gambe e i glutei. 3) Anti stress: regolarizza il respiro, scarica le tensioni negative accumulate, allontana le preoccupazioni di tutti i giorni regalando armonia tra corpo e mente, esattamente come tutti gli altri sport.

Alla luce di quanto detto, attraverso la camminata nordica è possibile raggiungere diversi obiettivi: riportare in evidenza e rinvigorire le parti sane del paziente: lo psicotico apatico, isolato, incapace di compiere la minima richiesta nella quotidianità riesce in questo contesto a guardarsi nuovamente intorno.

Risulta rilevante poi l'aspetto relazionale (aggregazione e socializzazione): il camminare insieme sullo stesso sentiero, il condividere il pranzo al sacco su un prato, sono momenti che facilitano e invogliano alla relazione con l'altro e dimostrano la facilità con cui si possono ridurre le asimmetrie tra il ruolo di paziente e quello di operatore, favorendo, così, l'autostima e la conoscenza di sé attraverso il confronto con gli altri.

Tutti gli interessati alla pratica di questa disciplina, possono consultare il sito www.nordicwalkingfr.it oppure contattare, tramite mail, nordicwalkingfrosinone@gmail.com o il numero telefonico 389/1840267. ●



In alto il gruppo del Nordic Walking di Frosinone e a lato (da sinistra) gli istruttori: Francesco Iori, Sabrina Bottini e Maria Claudia Surina