

Il respiro dei monti

Sperimentare ritimi di vita ancestrali per portare più equilibrio nella vita moderna, è una proposta di Anselmo Maestrani che invita a un soggiorno sui monti della Valle di Blenio.



c.f. Pian Premesti è una manciata di cascine poste a 1'500 metri di quota su un pianoro a picco sopra il villaggio di Torre in Valle di Blenio. Uno di quei posti dove il tempo è rallentato dall'assenza di una carrozzabile e dalla lontananza del brulicare della modernità. Uno di quei posti, ve ne sono fortunatamente ancora molti in Ticino, in cui è facile riconnettersi con gli antenati e la natura; con il ritmo di vita lento e radicato che ha accompagnato l'uomo per millenni, prima dell'industrializzazione. In gioventù Anselmo Maestrani, che con la rubrica Positivamente ci regala mensilmente spunti di riflessione sull'essere, vi trascorreva l'estate. Avremmo potuto scrivere le vacanze, ma chi ha potuto soggiornare sui monti del Ticino sa che non si tratta andar in vacanza, ma di tornare a casa, la casa degli antenati, la casa dell'anima. Ora, installatosi a Zurigo da diversi anni, e appurato il pressante bisogno di riconnessione con se stessi e la natura dell'uomo urbano, Anselmo ha pensato di condividere con gli interessati, l'esperienza di ritiro a Pian Premesti. Ritiro da cosa? Da ritmi frenetici, stimoli e continue distrazioni; allo scopo di immergersi nel vivere più autentico.

«Nell'era tecnologica odierna, in cui tutti siamo coinvolti volenti o nolenti, i pilastri che sostengono il nostro esistere si sono spostati. In pochi anni abbiamo raggiunto livelli di comunicazione e di spostamento impensabili solo alcuni decenni fa. Oggi raggiungiamo ogni angolo della terra in poche ore, mentre i pionieri dei viaggi avventurosi ancora presenti nel nostro subconscio ci mettevano mesi o anni. Siamo sollecitati dal momento in cui ci svegliamo fino a quando finalmente ci corichiamo, molto probabilmente ancora in compagnia di un qualche aggeggio elettronico. Chiediamo a noi stessi e agli altri il possibile e l'impossibile. Competizione, ambizione, velocità, immediatezza e individualismo sono il leitmotiv che ci sprona a correre ininterrottamente. Lo scopo dell'esistenza moderna sembra essere rincorrere continuamente piaceri immediati.

Questa mattina il cronista alla radio raccontava che a micorofono aperto rispondeva ai whatsapp degli ascoltatori, quasi vantandosene. Ed è così, sempre più spesso ci muoviamo contemporaneamente su diversi binari: guidiamo con la radio accesa ascoltando magari notizie devastanti ed allo stesso tempo telefoniamo; i ragazzi a scuola seguono le lezioni mentre sono online sul telefonino; mentre siamo occupati in un'attività, magari anche creativa, siamo disturbati dai numerosi messaggi. Insomma, chi più ne ha più ne metta... nell'arco di una sola giornata, svolgiamo un numero di attività che i nostri genitori, ma ancora di più in nostri nonni, avrebbero svolto in settimane o mesi. Insomma, se tutto questo ha sicuramente dei vantaggi vi sono anche svantaggi, soprattutto nell'ambito della salute».

«L'uomo non ha avuto il tempo di adeguarsi a questo nuovo stile di vita e anche molte sue istituzioni non sono al passo con i mutamenti in corso. Tra questi troviamo la medicina, che prende a carico i pazienti spesso utilizzando test, prassi e diagnosi che non considerano i disagi scaturiti dalla modernità.

Rangan Chatterjee, un medico inglese che ammiro particolarmente, divulgatore di un nuovo pensiero di cura, si è messo in discussione. Dopo sedici anni di attività ha messo in dubbio il sistema e gli studi che aveva seguito, che si lo avevano aiutato, ma che ora gli apparivano superati. È dunque tornato a fare quello che i nostri medici di condotta già esercitavano prima che apparissero i tariffari a conto minuti: a prendersi tempo per i propri pazienti onorando la persona e cercando la vera causa del disagio. Un principio molto presente nell'ambito delle terapie complementari che, non a caso, risuonano un crescente successo. Chatterjee ha deciso di lavorare sui pilastri del nostro benessere che sono: rilassamento, alimentazione, movimento e sonno. Quando questi quattro pilastri sono bilanciati, possiamo godere di uno stato di salute ottimale. Dopo sei anni di intenso lavoro Chatterjee ha individuato nella mancanza di sonno e rilassamento il motivo principale delle malattie moderne, pensiamo per esempio al burn-out».

«Il seminario di una settimana a Pian Premesti ha lo scopo di invogliare a prendersi cura dei pilastri del benessere. Sarà data l'occasione di fare il punto della situazione personale e individuare le strategie attraverso cui ogni partecipante potrà migliorare la sua qualità di vita. Sarà anche l'occasione di una «disintossicazione da tecnologia» e di sperimentazione di ritmi più naturali con un buon equilibrio tra momenti di attività e momenti di rilassamento, riscoprendo, perché no, anche la noia e il potenziale creativo che porta con sé.

Dedicheremo tanto spazio comune all'alimentazione ed alla preparazione di pasti semplici ma salutari, con semplici consigli di grande impatto e facilmente integrabili nella quotidianità. Passeggiate nei boschi di abete permetteranno di dedicarsi al movimento in una fantastica cornice naturale, respirando l'aria fresca delle montagne. Ci dedicheremo al sonno, che pare essere l'aspetto più maltrattato della nostra salute. Pensiamo, ad esempio, che la luce blu-emessa da grandi o piccoli schermi viene percepita dall'organismo come luce dell'alba. Come stupirci se prendere sonno diventa sempre più difficile? Pensate che per permettere al corpo di prepararsi a un sano riposo dovremmo allontanarci dagli schermi almeno novanta minuti prima di coricarci.

L'invito è dunque a trascorrere alcuni giorni in compagnia di se stessi per accedere alle proprie forze interiori. Il ritiro è aperto a chiunque voglia lavorare sulla prevenzione di disagi fisici o mentali, e penso soprattutto a chi si sente molto sollecitato nella vita».

Nel dialetto locale Premesti significa primo estivo, riferendosi alla fienagione. Ci pare un nome evocativo e di buon auspicio nel suo rimandare al paziente lavoro di raccolto che assicura abbonanti scorte per l'inverno.

Ci impegneremo ad apprendere ed integrare delle strategie ed attrezzi che ci aiuteranno nel futuro ad essere più consapevoli e responsabili dei citati pilastri della nostra esistenza. Mi rallegra di poter sviluppare questo seminario in vostra compagnia».

Date seminario 2018 in italiano: 12 - 18 agosto 2018. Maggiori informazioni www.people-care.ch (rubrica seminari)