

STANCHEZZA E INSONNIA: BIOGINNASTICA AIUTA A RIPOSARE



Stanchezza e insonnia possono sembrare parole incompatibili ma a volte ci si sente talmente stanchi e stressati che non si riesce a dormire.

Quando siamo molto stanchi capita di non riuscire a prendere sonno: perchè?

Quando siamo molto stanchi siamo eccessivamente "carichi" quindi si manifestano degli scompensi a livello del nostro sistema PNEI. Il sistema **PNEI**, psico-neuro-immuno-endocrinologico, è **l'insieme delle connessioni tra sistema nervoso, mente, immunità e regolazione ormonale**.

Se si manifestano stanchezza e insonnia significa che siamo in sovraccarico sia fisico che psichico. **Lo stress porta ad un aumento del tono muscolare e ad un aumento del cortisolo e dell'adrenalina** quindi del tono di tutto il nostro sistema neuromuscolare.

Stanchezza e insonnia: cosa succede quando si alterano gli ormoni

Stanchezza e insonnia si possono manifestare a causa di una alterazione del tono ormonale. Il **cortisolo** è un ormone indispensabile alla vita, serve a svegliarci al mattino, ma il suo livello nel sangue deve scendere nel pomeriggio per annullarsi alla sera. Inoltre se si alza il livello di **adrenalina** (bere il caffè alla sera, fare sport o discutere di sera, ecc) automaticamente si alza il livello di cortisolo. Questo porta ad una iperattività di tutti gli organi interni e della muscolatura.

Per abbassare i livelli ormonali cosa dobbiamo fare?

Per abbassare i livelli ormonali bisogna fare un lavoro attraverso il respiro. **Respirare in modo profondo e rilassato abbassa sia il ritmo cardiaco che la frequenza respiratoria.**

Inoltre è fondamentale **abbassare le frequenze cerebrali passando da onde beta a onde alfa** Tutto questo avviene durante una lezione di Bioginnastica. La voce del bioperatore guida gli esercizi respiratori proprio per portare le persone ad un reale stato di rilassamento.

La Bioginnastica come gestisce la stanchezza e insonnia?

La Bioginnastica gestisce il sovraccarico di stress che provoca stanchezza e insonnia attraverso il suo lavoro che ha come punto fermo l'unione corpo e cervello.

Non c'è una disconnessione ma **attraverso l'uso delle palline e degli strumenti propriocettivi viene mantenuto questo contatto mente-corpo**. In questo modo si ricrea una armonia attraverso l'abbassamento del tono neuromuscolare e miofasciale.

Questo predispone al sonno, lavora su tutto il sistema PNEI, aumenta l'attività del sistema parasimpatico riequilibrando la sovraeccitazione del sistema simpatico. Perciò si abbassa l'adrenalina e quindi anche il cortisolo. Ci sono molti lavori di letteratura scientifica che documentano questo effetto correlato a rilassamento e meditazione.

Con la Bioginnastica si dorme meglio?

Con la Bioginnastica si dorme meglio perchè si attivano i meccanismi che danno origine ad un sonno più profondo, ad un maggior rilassamento muscolare. Questo consente di non svegliarsi al mattino rigidi e contratti e di avere un sonno continuo.

La Bioginnastica rende anche consapevoli che l'accumulo di stress nuoce al sonno. Attraverso il lavoro fatto sul corpo vengono messe in evidenza le zone contratte. Quindi se il giorno successivo al rilassamento ottenuto attraverso esercizi e respirazione ricominciamo ad irrigidirci e a buttarci nella frenesia della giornata, diventiamo capaci di fermarci a respirare e rispettare i bioritmi.

Con la costanza ci si può allenare a tutto. Ci alleniamo prima all'ascolto di noi stessi, poi a lasciare andare, al rilassamento, e a alla comprensione che solo noi possiamo trasformare la nostra realtà.

Stefania Tronconi

Diplomata I.S.E.F., Massofisioterapista, Insegnante di educazione motoria, Ideatrice della metodologia Bioginnastica®, Titolare Biostudio Jonas Faenza (RA)

e-mail: stefaniatronconi@bioginnastica.it

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/stefania-tronconi/>

<https://lacuranaturale.com/stanchezza-e-insonnia/>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=s8Hul5pHJwo

