

Relazioni tra STRESS e POSTURA

I numeri dello STRESS

E le conseguenze



E' un'epidemia

in Italia ne soffrono **9 persone su dieci**, negli Stati Uniti il 40% della popolazione ammette di sentirsi più stressato dell'anno precedente. Secondo l'Oms è questo il **male del secolo**.



Manifestazione

Il disturbo può presentarsi con **spossatezza**, depressione, mal di testa, attacchi di panico, ansia, insonnia, variazioni di peso, caduta dei capelli, tic



Conseguenze

Un lavoratore su 5, il **20%** circa del totale, è a serio **rischio burnout**.

Studio congiunto del Center for Emotional Intelligence e del Child Study Center dell'Università di Yale e di Lipsia, riportato dal The New York Times

Favoriscono intolleranza e ansia.

Stanchezza, mancanza di respiro, dolori fisici.

“Great resignation”, le grandi dimissioni.

Cos'è lo STRESS?



01 **Sindrome generale di adattamento che si crea per ristabilire un nuovo equilibrio interno**

Si manifesta tangibilmente con tensione muscolare

02 **Situazione in cui l'organismo reagisce allo Stressor**

Per STRESSOR si intende l'elemento di disturbo che porta il corpo a reagire generando tra le altre cose contrazione muscolare.

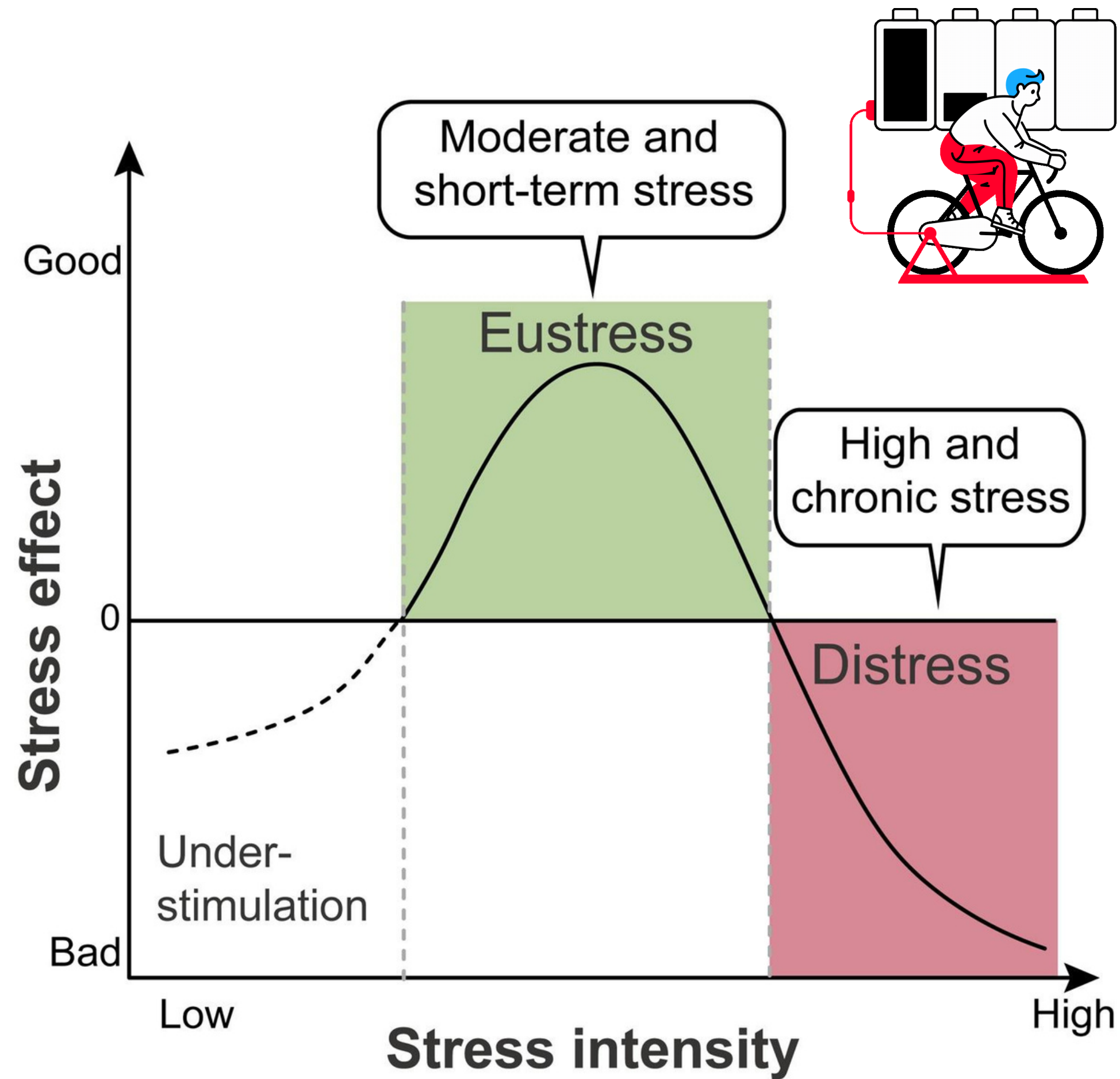
03 **Tipologie di Stressor**

Fisici, ambientali-culturali, metabolici, psicologici, affettivi, alimentari. OGGETTIVI e SOGGETTIVI.



Ma lo STRESS è veramente dannoso?





Giornata tipo

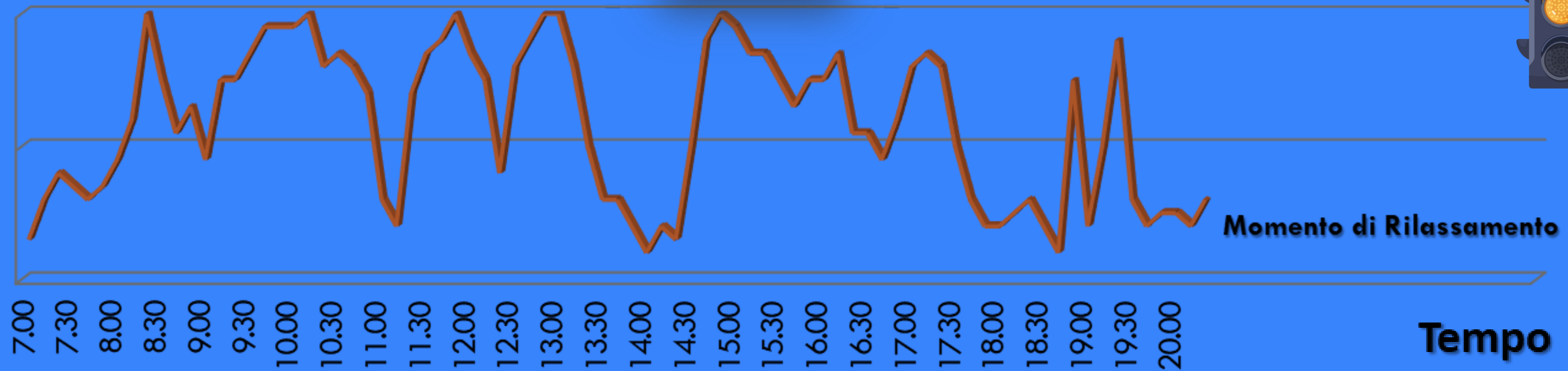
Sistema Nervoso Vegetativo



Limite soglia delle Tensioni



Tensioni





The image features a semi-circular gauge or meter. It is divided into segments of different colors: yellow on the left, green in the middle, and red on the right. A black needle with a red dot at its base is pointing towards the red section. The text 'Gli INDICATORI da tenere sotto controllo?' is centered within the gauge's arc.

**Gli INDICATORI
da tenere sotto controllo?**

DISALLINEAMENTO POSTURALE

Stanchezza e sedentarietà

Malnutrizione
e Dipendenze

Disturbi del sonno

Fragilità e
Solitudine

Gonfiore e malfunzionamento
intestinale

Dolori fisici

↓ Livelli di vitalità e energia

Acidità e
infiammazioni

Temperatura Corporea

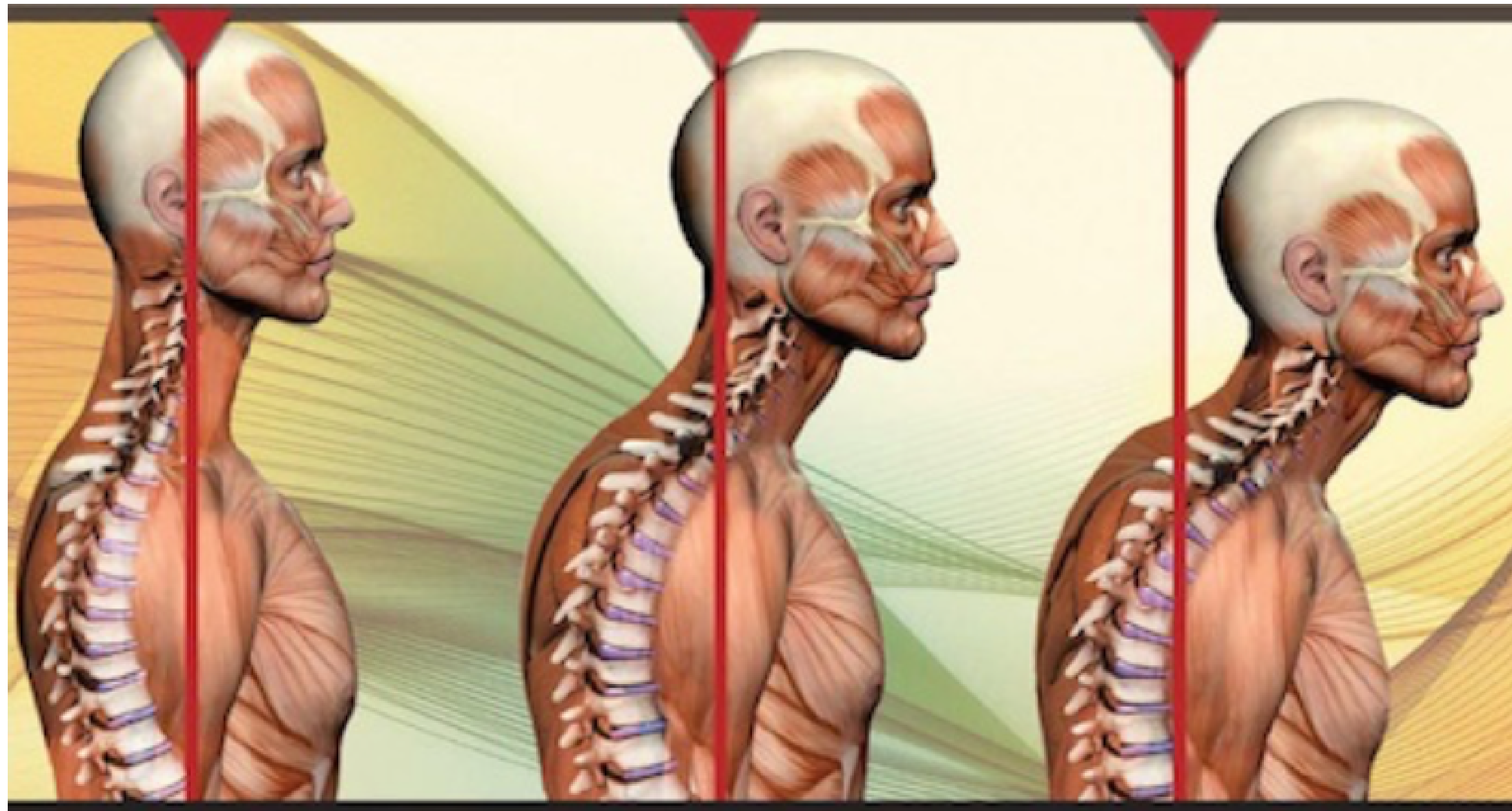
↓ Qualità del respiro

Ansia e
nervosismo

INDICATORI DA
MONITORARE

DI-STRESS

Tra le principali conseguenze dello STRESS:
chiusura e intrarotazione della POSTURA



Cos'è la POSTURA?



- 01** E' il modo in cui il nostro corpo si posiziona nello spazio circostante per reagire alla forza di gravità.

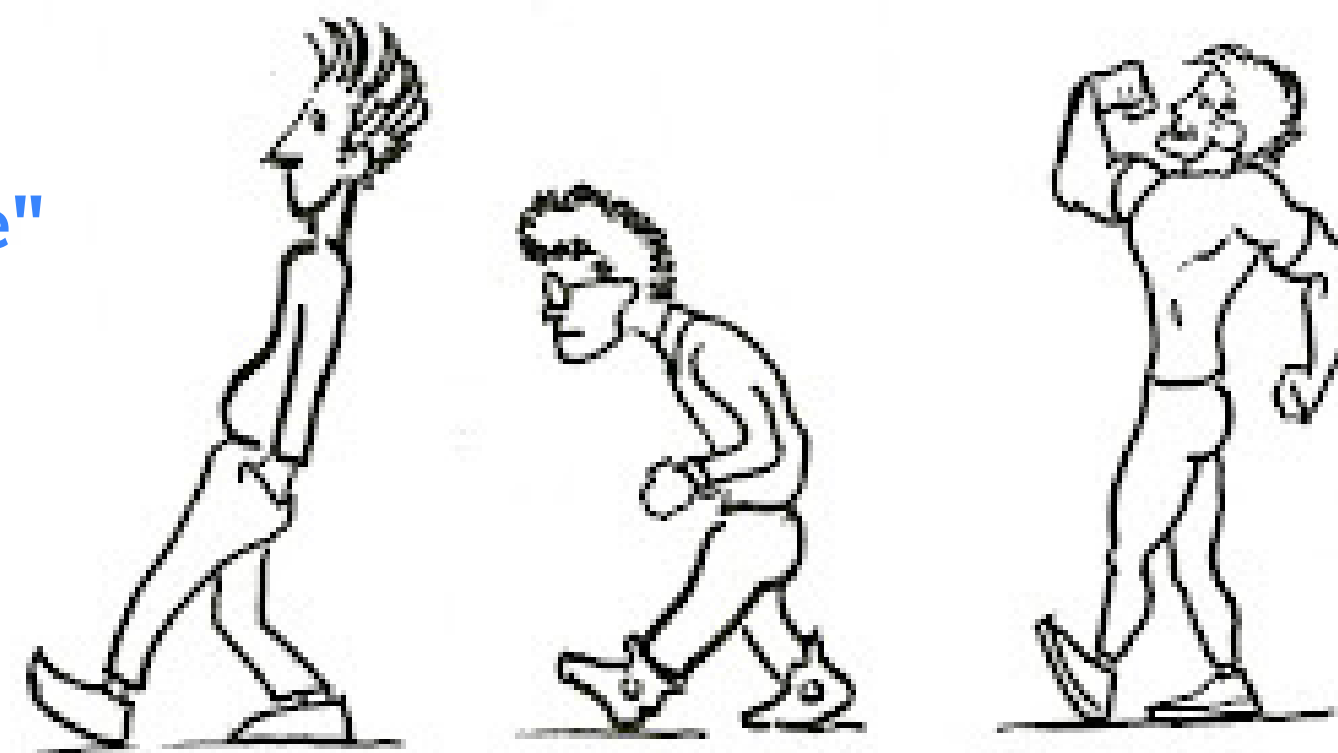
La postura può essere: in stazione eretta, da seduto, in decubito.

- 02** E' la forma più ergonomica che assume il corpo per adempiere alle attività quotidiane e alle "nostre richieste"

Si determina dal grado di contrazione dei gruppi di muscoli a sostengono del corretto funzionamento fisiologico del corpo.

- 03** La postura è il linguaggio del corpo

E' l'adattamento personalizzato di ogni individuo all'ambiente fisico, psichico ed emozionale.



GLI EFFETTI DI UNA CATTIVA POSTURA

Corpo e Mente



✘ Dispersione di energia e stanchezza

Una cattiva postura “obbliga” i nostri muscoli a lavorare più del necessario, aggiungendo pressione alla colonna vertebrale e causando **stanchezza fisica e mentale**.

✘ Dolori fisici

La postura scorretta è **la principale causa di disturbi**: mal di schiena, mal di gambe, dolori cervicali e muscolari e, col tempo, tra gli altri artrosi, problemi respiratori e circolatori.

✘ Perdita del controllo generale e predisposizione al malessere

Una corretta postura richiede il **rispetto dei limiti di corpo e mente**. Qualunque forma di esagerazione predispone alla perdita dell'**equilibrio** e a "un punto di rottura".

STRESS E POSTURA

- 1) Convivono e si influenzano reciprocamente e sono LA **RISPOSTA della mente e del corpo agli stimoli quotidiani**
- 2) Una corretta GESTIONE è determinante per l'equilibrio necessario al corretto funzionamento del corpo
- 3) Pretendono RISPETTO. Necessitano di **consapevolezza**, capacità di **ascolto** e **autodisciplina**.

Su cosa prestare
attenzione per **REGOLARE**
STRESS E POSTURA?





**COSA
ALLENARE?**



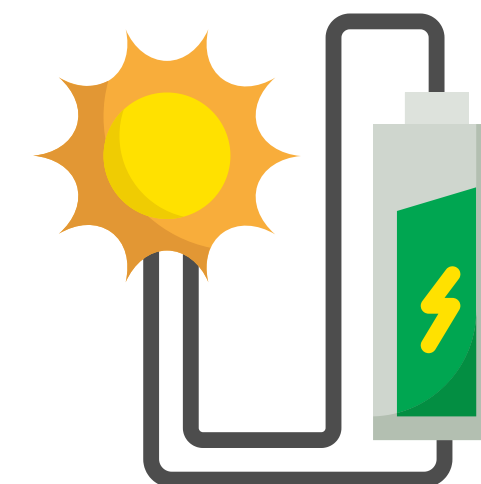
L'EQUILIBRIO

Come EVITARE LA TRAPPOLA del Di-Stress e di una cattiva postura?



-> Imparando a riconoscere e a gestire i tempi di recupero

- 1) parliamo dei LIMITI oltre il quale lo stress diventa eccessivo e la postura si altera in maniera permanente
- 2) FERMANDOSI quando il corpo/la mente ci mandano SEGNALI
- 3) PIANIFICANDO (con tanto di calendario alla mano) e alternando momenti "di dovere/di piacere"





Cosa possiamo fare per non cadere in errore, senza accorgercene?



01 Mirare/ ricercare l'equilibrio

Per equilibrio si intende la condizione /capacità di mantenere o recuperare la propria stabilità e centratura psico/fisica (atteggiamento/ postura)

02 Ascoltare e Rispettare i Segnali del Corpo

Per farlo bisogna volersi bene e per farlo è necessario ricorrere ai giusti tempi di recupero. Azione tutt'altro che semplice e scontata e richiede umiltà.

03 Affidarsi a strumenti, Metodo e Professionisti specializzati

- 1) Per conoscerlo più a fondo e imparare a gestirlo (misurazione)
- 2) Per contrastarlo attraverso programmi di ispirazione e orientamento
- 3) Per evitare gli effetti che determinano perdita di salute, tempo, energie e risorse
- 4) Per evitare errori gravi che determinano punti di "rottura"





CHALLENGE

planet One



Per

Conoscersi più a fondo

Imparare a distinguere, a rispettare e a far convivere i BISOGNI DEL CORPO, i bisogni della mente, quelli della famiglia e delle comunità di appartenenza (autodisciplina).



Time Line

Vita Equilibrata



Definire le risorse e il
genere di supporto
necessario

02

Valutazione periodica
dei progressi

04

Visione e prospettive
stimolanti

01



PIANO D'AZIONE
Fare un passo alla volta
nella direzione stabilita

03





CHALLENGE

planet One

DATE E NUMERI DELLA CPO 23

Partenza

Fine CPO 23

Strumenti digitali integrati

Professionisti coinvolti

Eventi e webinar

Questionari (conoscersi meglio)

Appuntamenti Personal Coach

Team Leader

Corsi di gruppo

Area Soluzione di ricarica (Pillole di ricarica)



01 Aprile

29 Maggio

4 (3 chiave)

23

>8 (x team)

3

1/3

1 (x team)

> 12

1 + 1





Contatti



800864879 (NUMERO VERDE)



INFO@RIEDUCATORESPORTIVO.IT



www.RIEDUCATORESPORTIVO.IT

LINK ACCESSO DIRETTO

1) Piattaforma di ingresso www.soluzioneplanetone.com

3) RS Ricarica https://rieducatoresportivo.com/RS/RS_2/index.html

5) Challenge Planet One https://rieducatoresportivo.com/RS/RS_2/php/mappe_region_rs.php?region=IT-45

