



L'Esercizio Fisico

L'esercizio fisico ha un grande business. Ci sono molte compagnie che vogliono vendervi le ultime novità di attrezzi di ginnastica, gadgets, appartenenza a dei club o DVD. Eppure non siamo obbligati a spendere molti soldi per fare regolarmente delle passeggiate o per fare esercizi di stretching alla mattina o alla sera. Persino l'esercizio aerobico può essere un'attività semplice e gratuita. In gran parte, la scelta del tipo di esercizio dipende dalla motivazione. Ecco alcuni pensieri da considerare per scegliere bene.

Tre Tipi di Esercizio Fisico

Diversi tipi di esercizio fisico soddisfano necessità diverse. Fondamentalmente l'esercizio fisico può essere classico come segue:

L'esercizio aerobico (cardiovascolare) migliora la circolazione e l'assorbimento dell'ossigeno. Correre, remare e andare in bicicletta sono esempi di esercizio aerobico. E' un tipo di movimento suggerito più spesso per perdere peso e prevenire le malattie cardiache.

L'esercizio anaerobico costruisce la forza fisica lavorando contro la resistenza (p.e. sollevamento peso). Questo tipo di esercizio può essere utile per rafforzare un'area debole con dolore cronico (p.e. il mal di schiena). Molta gente lo usa per avere un aspetto più muscoloso.

L'esercizio di stretching (come lo yoga) sviluppa la flessibilità e protegge i muscoli dalle lesioni. Edgar Cayce raccomandava di solito gli esercizi di stretching per scopi terapeutici specifici. Le manipolazioni osteopatiche tradizionali tipicamente raccomandate da Cayce includono spesso lo stretching.

Per la maggioranza di noi gli esercizi aerobici e di stretching sono utilissimi per mantenere una buona salute. Si capisce che è meglio parlare col proprio medico prima di iniziare qualsiasi regime serio di esercizi fisici, specialmente se vi hanno diagnosticato una malattia.

Le Letture di Cayce circa gli Esercizi Fisici

"L'esercizio fisico è meraviglioso e necessario e pochi lo praticano in modo sufficiente, in modo sistematico. Usate buon senso e giudizio." (283-1) Questo riassume il punto di vista di Cayce sugli esercizi fisici.



In termini di fisiologia Cayce prendeva in considerazione il ritmo circadiano (ventiquattro ore) del funzionamento del corpo quando raccomandava un esercizio fisico. Egli fece notare, per esempio, che il

corpo tende a cambiare il suo schema di circolazione (profonda/superficiale e epatica superiore/inferiore) durante il ciclo giorno/notte. Tenendo a mente questo egli suggeriva in genere esercizi verticali per il mattino ed esercizi orizzontali per la sera per aiutare il cambiamento degli schemi circolatori. Un esercizio ottimale collabora con la fisiologia naturale del corpo stesso piuttosto che in contrasto con essa. Questo è un principio fondamentale dell'approccio di Cayce per ogni modalità di guarigione.

Studiando le letture di Cayce sulla salute si nota inoltre che Cayce tendeva a vedere l'esercizio in modo molto simile al trattamento osteopatico. I suoi riferimenti per le manipolazioni osteopatiche erano di solito per un trattamento specifico o generale. Il trattamento specifico si rivolge ad un problema anatomico specifico correggendo quella zona problematica (in genere lungo la spina dorsale). Il trattamento osteopatico generale serviva maggiormente come tonico per l'intero sistema - coordinando tutti i sistemi del corpo e migliorando il drenaggio (eliminazioni).

In effetti, se studiate il vecchio testo di osteopatia vi rendete conto che il trattamento generale viene generalmente presentato come una serie di trattamenti specifici che mobilitano tutte le zone più importanti del corpo. In altre parole, le varie articolazioni devono lavorare sulla loro normale gamma di movimenti, come in genere avviene per un allenamento basato su esercizi generali. Indipendentemente dal fatto che il trattamento osteopatico fosse generale o specifico, esso tendeva ad essere più simile ad uno stretching dolce dei muscoli e dei legamenti piuttosto che ad un esercizio di velocità.

Il concetto del trattamento generale e specifico si ritrova anche nelle raccomandazioni di Cayce di fare esercizi fisici. Egli raccomandava esercizi generali (come camminare, nuotare o giocare a tennis) per aiutare l'intero sistema a funzionare in modo ottimale. Le raccomandazioni di esercizi specifici si concentravano su un problema anatomico o fisiologico particolare nel corpo, e spesso includevano lo stretching ed esercizi di scioglimento simili alla manipolazione osteopatica tradizionale. Il risultato pratico di questo tipo di ragionamento è che gli esercizi di stretching possono servire agli stessi scopi del trattamento osteopatico che Edgar Cayce raccomandava così spesso (e che oggi è spesso difficile ad ottenere). Mirare ad un equilibrio tra esercizi generali e specifici può aiutare a mantenere il coordinamento nel sistema e allo stesso tempo a migliorare le zone deboli o problematiche.

Applicazione

La questione fondamentale è l'applicazione - gli esercizi migliori sono quelli che si fanno. Un programma di esercizi generali inclusi esercizi di aerobica e di stretching è probabilmente la cosa migliore per la maggioranza. Qualcuno può aver bisogno di esercizi terapeutici specifici a seconda delle condizioni mediche.

La miglior fonte di informazione per questo è probabilmente il vostro osteopata, chiropratico o fisioterapista. Prima di iniziare un regime faticoso di esercizi fisici assicuratevi di non strafare e di non mettervi in una situazione pericolosa.

True Health, febbraio 2003