

HOME

CHI
SIAMO

MISSION

CONTATTI

Il Ritmo del BENESSERE



Tutto ciò che esiste in **Natura** fa parte di un **Sistema Vitale** scandito da **Ritmi** e **Cicli**, oggi evidenziati anche dalla Scienza.

I **Ritmi Circadiani** scandiscono l'alternarsi di quei Cicli che si compiono una volta nell'arco di un periodo di tempo compreso tra le **20** e le **28** ore, quali, ad esempio, l'alternarsi del **Ciclo Sonno-Veglia** negli animali e negli esseri Umani, oppure l'alternarsi del **Ciclo Luce-Buio** che caratterizza l'Ambiente.

Il termine *Circadiano*, infatti, deriva dal latino **Circa Diem** (dal latino: *Circa un Giorno*) e, secondo le fonti più

accreditate, sembra esser stato coniato dallo scienziato Franz Halberg (1919 – 2013), il quale è considerato, non a caso, uno dei padri fondatori della **Cronobiologia**.

Quale specifica branca della **Medicina** moderna, la **Cronobiologia [1]** studia i Fenomeni Ciclici, quindi Periodici, caratterizzanti il metabolismo degli organismi viventi.

Tali cicli sono anche noti come Ritmi Biologici.

Oltre ai Ritmi Circadiani, la Vita naturale è scandita da Ritmi la cui durata è inferiore a 20 ore, ad esempio le diverse Fasi del Sonno, che sono detti **Ultradiani [2]**, nonché da Ritmi caratterizzati da un periodo superiore alle 28 ore, definiti **Infradiani**. Tra questi ultimi, è interessante citare il Ciclo Mestruale, la cui durata media di 28 giorni equivale a quella del Ciclo Lunare, motivo per cui il Ciclo Mestruale è altresì definibile *Circalunare*.

Riassumendo:

I Ritmi Circadiani si compiono **una volta** in un arco di tempo compreso tra **le 20 e le 28 ore**; es.: l'Alternanza Veglia-Sonno, o quella Luce-Buio, etc.



I Ritmi Ultradiani si compiono **più volte** nell'arco di un periodo compreso tra **20 e 28 ore**;
es.: le Fasi del Sonno, Stati di Trance spontanea, etc.

I Ritmi Infradiani si compiono, invece, in periodi di durata **superiore alle 28 ore**;
es.: il Ciclo Mestruale, il Ciclo Stagionale, etc.

ULTRADIANO

<

CIRCADIANO

<

INFRADIANO

Più volte al giorno

In circa 1 giorno

In più di un giorno

In che modo i Ritmi Circadiani possono influire sul nostro Benessere?

Partiamo dal presupposto che ogni elemento, o fenomeno, naturale è scandito da Cicli, i quali influenzano, secondo ritmi precisi, anche l'Ambiente circostante, determinando un'alternanza periodica di fasi a regolare sia i Ritmi Biologici degli organismi, sia il contesto Naturale in cui sono inseriti.

Appurato che una condizione di **Equilibrio**, tra i Ritmi degli Esseri Viventi e quelli Ambientali è certamente funzionale ad un'Esistenza Salutare e Armonica, appare chiaro come i meccanismi di Ciclicità, di Corrispondenza e di Connessione, tra i Sistemi Viventi, concorrano a regolare la Vita nella sua duplice dimensione, individuale e universale.

Pertanto, il Perseguimento del proprio **Benessere Personale**, che include aspetti importanti quali la **Realizzazione** e lo **Sviluppo dei propri Potenziali**, non può che includere il Perseguimento di uno stato di **Armonia** tra la **Natura Umana**, intesa nella sua accezione integrale di biologica, psichica, energetica, e la **Natura dell'Ambiente Circostante**.

In parole ancora più semplici, uno dei punti di partenza per stabilire e valorizzare la condizione di **Equilibrio Individuale** è quello di stabilire e valorizzare l'Equilibrio tra la Natura Interiore e la Natura Esterna di ciascuno.

Armonizzare i Ritmi della Natura Umana con i Ritmi dell'Ambiente

Sappiamo che la Natura, nella sua straordinaria mutevolezza, è scandita da Ritmi Ciclici, i quali influiscono su tutti gli organismi viventi, a loro volta intrinsecamente interconnessi, che sono all'interno di quel macro sistema chiamato Universo.

I Ritmi Umani, così come quelli delle altre specie viventi, oltre ad essere condizionati dai cicli naturali propri della Terra, non mancano di rivelare, ad un'analisi più accurata ed intuitiva, una sorta di



corrispondenza reciproca proprio con gli stessi cicli della Natura, enunciata, del resto, in una delle leggi universali più condivise: *In alto come in basso per fare il miracolo della cosa Una [3]*.

Tuttavia, mentre le specie animali e vegetali, quali esseri evoluti e ben inseriti nei cicli naturali, si adattano alla vita armonizzandosi con essa, l'essere umano tende, per un numero imprecisato di motivi, a condurre una vita totalmente scollegata dai ritmi naturali, sia propri, sia ambientali.

Come è intuibile, abitudini e stili di vita sregolati, e disconnessi dai ritmi della natura, conducono, nel tempo, alla disgregazione dello Stato di Benessere, inteso non soltanto come condizione di Equilibrio Bio-Psico-Energetico, bensì come prodotto positivo di fattori quali emozioni gratificanti, progettualità, soddisfazione e capacità di fluire insieme agli eventi. Tutto ciò, al posto dei meccanismi autolimitanti che la maggior parte delle persone innesca su stessa, senza neppure esserne cosciente.

L'Essere Umano, infatti, rimane una creatura diurna, anche se si trova a svolgere lavori notturni, o si lascia coinvolgere in attività e svaghi che si protraggono sino ad ora inoltrata.

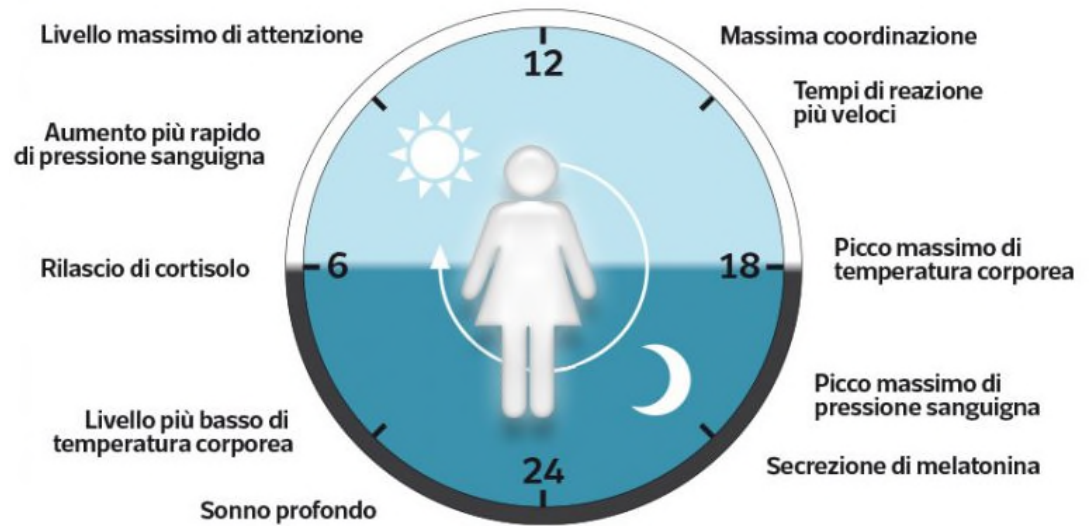
Questa incongruenza è una delle prime cause della diffusa difficoltà a fluire in armonia con la propria Vita, con l'ambiente naturale e sociale circostante, oltre che con gli altri esseri viventi, poiché non può che derivarne una graduale perdita del senso di interconnessione tra la vita umana e quella di ogni altro elemento della Creazione, rendendo difficoltosa una delle facoltà più innate e spontanee dell'essere umano, ovvero quella di attingere senza riserve alle proprie risorse interiori. Appurato che le ore più propizie per lavorare, svagarsi e muoversi sono quelle diurne, mentre quelle ideali per il riposo e la rigenerazione bio-psico-energetica sono quelle notturne, è importante mettere a fuoco almeno alcuni degli altri ritmi ciclici che caratterizzano la natura umana, cominciando col comprendere che gli organi del corpo umano non funzionano allo stesso modo durante l'arco della giornata.

La **temperatura corporea**, ad esempio, si abbassa al mattino per rialzarsi nel pomeriggio.

Lo **stomaco**, invece, lavora appieno nelle ore della mattina e del pomeriggio, quando l'organismo ha bisogno di maggiore **energia** per lavorare e svolgere attività d'ogni sorta e quindi si predispone ad assimilare maggiori quantità di cibo con lo scopo di rifornirsi energeticamente, mentre, a partire dalle ultime ore pomeridiane gli organi deputati al nutrimento rallentano le loro attività in quanto il fabbisogno energetico diminuisce con l'avvicinarsi del tempo destinato al riposo.

La sera e la notte,
l'apparato digestivo
 cessa quasi del tutto
 le sue funzioni.

E' straordinario come
 il corpo conosca i
 propri meccanismi di



autoregolamentazione, quasi al pari un computer che, secondo una logica intelligente di causa-effetto, ha immagazzinato serie di input e dati, essenziali ai fini della sopravvivenza e del benessere, ed è in grado di innescarli in autonomia.

Sappiamo bene, infatti, di non essere noi a pilotare coscientemente il respiro, il battito cardiaco, e tutte le altre funzioni vitali, e sappiamo come sia il nostro corpo ad essere in grado di autoregolarsi, armonizzandosi con il ritmo delle stagioni, dei cicli solari e lunari, diversamente dalla consapevolezza più superficiale dell'essere umano che, spesso, sembra incline a trasgredire, se non addirittura ignorare tali leggi.

Trascurando tutti i comportamenti codificati dalla vita e alterandone sistematicamente gli ancestrali e perfetti ritmi, il rischi di malattia, di depressione, di stanchezza e stress cronici, ma anche di inefficacia e mancanza di entusiasmo, insorgono, ovviamente, con maggiore intensità e frequenza. Al contrario, **sintonizzando i Ritmi che scandiscono le nostre attività quotidiane su quelli che caratterizzano l'Ambiente** circostante, è possibile riscontrare, anche in tempi brevi, **maggiori risorse attentive e cognitive**, oltre che, più in generale, un **netto miglioramento delle riserve energetiche** necessarie per **vivere pienamente la giornata**.

La **Vita Umana** ha tanto bisogno di Armonia ed Equilibrio, quanto la Terra sulla quale viviamo la quale, girando su se stessa oltre che intorno al sole, da luogo all'Alternanza tra Giorno e Notte, ai cicli mensili e stagionali e a tutti i fenomeni correlati.

Poiché è la Rotazione Terrestre a provocare l'Alternanza Luce-Buio, regolando in via indiretta l'organismo umano, e quindi le fasi Sonno-Veglia, il ritmo cardiaco, le secrezioni ormonali, la pressione sanguigna, la capacità di risposta immunitaria, etc., il legame tra i Ritmi Vitali dell'Ambiente e i Ritmi Vitali Umani, in tutte le sue possibili manifestazioni, assume il valore di un implicito accordo tra la Vita Umana e la Vita del Pianeta Terra.

Riferimenti:

[1] *Cronobiologia*: da greco *chrónos*: tempo e *biologia*: studio della vita

[2] Il dizionario **Oxford** precisa che *Ultradiano* equivale a *Minore di 1 giorno e Maggiore di 1 ora*

[3] Cit. attribuita a *La tavola di smeraldo o smeraldina* (in **latino** *tabula smaragdina*), testo sapienziale che, secondo la leggenda sarebbe stato ritrovato in **Egitto**, prima dell'**era cristiana**.

Fonte: www.wikipedia.it

Leggi anche:

Alimentare l'Intelligenza Intuitiva

Natural ERA MAGAZINE

Natural E.R.A. - P.IVA: 01795160090 - Regione Pontelungo Inferiore 15/3 17031 Albenga (SV) – Italy - Area Riservata