

## **Che cos'è in realtà l'esercizio fisico? Provate il metodo dei sentieri...**

**08/04/2009**

La ricerca ci dice che il corpo umano necessita di circa 10.000 movimenti al giorno – realisticamente il minimo fabbisogno giornaliero.

Con una vita così sedentaria probabilmente l'uomo occidentale ne realizza una metà. Solo questo basterebbe a spiegare la maggior parte dei dolori muscolo-scheletrici. Il motivo per cui l'esercizio fisico è diventato così orientato alla palestra e così sviluppato in senso aerobico è proprio per compensare questa estrema carenza.

Un buon esercizio fisico viene dalle attività che svolgiamo nella vita di tutti i giorni – come andare a far spesa, fare le pulizie di casa – ogni attività, anche la più semplice. Alcune ricerche hanno dimostrato che chi fa le sue attività giornaliere sono di fatto più sani e vivono più a lungo di tutti i palestrati e di tutti i guerrieri del fine settimana. Qual è il motivo? Si esercitano tutti i giorni, fino alla fine dei loro giorni, per così dire. (Zorba Paster, M.D., The Longevity Code)

Il vero esercizio fisico è un'attività normale, naturale e godibile che, se fatta bene, migliora la qualità della vita. Provate ora ad immaginarvi quanto potrebbe essere grande questo miglioramento se l'esercizio fisico venisse fatto in modo efficiente, seguendo quei sentieri attraverso i quali le forze di movimento viaggiano al meglio. I sei sentieri sono una riscoperta di quello che era stato intuito in precedenza. Ma questa volta può essere chiarito nei dettagli. Al SNC non interessa un particolare muscolo o gruppo di muscoli, al SNC interessa invece il modo con cui lavorano per realizzare un atto funzionale. Questo atto funzionale sta alla base del vero esercizio fisico. Quindi rendete esercizio fisico qualsiasi cosa vi piaccia fare!