**Lo sport fa sentire vivi, efficaci, consapevoli, fiduciosi, resilienti**

[*Matteo SIMONE*](http://www.psicologiadellosport.net/contatti.htm)

[http://www.psicologiadellosport.net](http://www.psicologiadellosport.net/)

Vivo lo sport come stile di vita che mi procura benessere e piacere nella pratica dell'esercizio fisico che non è solo corsa ma anche bici, camminate, nuoto e altro. Lo sport mi fa sentire vivo, efficace, consapevole, fiducioso, resiliente. Lo sport mi mette in contatto con il mio respiro e le sensazioni corporee, mi fa capire chi sono, da dove vengo, dove voglio arrivare.

Mi fa sentire parte dell'ambiente naturale con i colori, suoni, profumi, i cambiamenti dall'alba al tramonto, dalla luce al buio, dal sole alla pioggia, così com'è la vita che va apprezzata in tutte le sue forme e modalità̀, tristezza e felicità, crisi e gioie, salite e discese, imparando e apprezzando sempre quello che c'è ora, quello che è possibile ora e che non è per sempre, così come noi non siamo per sempre. Quindi vogliamo bene a noi stessi praticando sport, e vogliamoci bene serenamente.

Solo cavalcando l'onda del cambiamento puoi continuare ad avere salde le redini del tuo carro e seguire la direzione migliore che hai deciso in questo momento per andare dove ora è meglio per te, per raggiungere la metà migliore in questo momento, per trasformare sempre più sogni in realtà, non lasciarti andare dalle onde ma cavalcale, c'è la puoi fare, ci devi solo credere, l'hai già fatto in passato in modo diverso, forse ora non te lo ricordi, ti sei rialzato già tante volte, per esempio quando hai iniziato a camminare, ogni volta che cadevi ti rialzavi e ci riprovavi e alla fine sei riuscito a camminare e poi anche a correre fidandoti sempre più di te stesso.

Non ti sottovalutare, lo puoi fare. Provaci sempre con il sorriso, cuore e passione, corpo e testa, se proprio non riesci chiedi un aiuto iniziale e poi vai avanti da solo, a volte insieme è molto meglio.

Quello che raccontano tante persone è che lo sport rende felici, ti libera la mente da tensioni e problemi accumulati durante la giornata o nel corso di altre attività quotidiane meno piacevoli.

Lo sport è la metafora della vita, si sperimenta benessere e vitalità, si conosce sempre nuova gente e ognuno è diverso, quindi spazio a tutti. Bisogna metterci impegno, determinazione, convinzione e tanta passione. Bisogna fare tanta attenzione alle sensazioni corporee e non trascurare nulla, ogni minimo indizio va accolto e compreso, cercare di essere consapevoli il più possibile di se stessi, delle proprie possibilità e capacità e dei propri limiti. Bisogna fare tanta attenzione e non bisogna essere superficiali, bisogna documentarsi bene e consigliarsi su tanti aspetti quali alimentazione, abbigliamento, percorsi.

Lo sport è un mondo dove si può scaricare tensione, dove ci si può mettere alla prova, dove puoi sentire il tuo corpo, dove ti puoi testare, dove c’è un percorso, un inizio e una fine come è la vita, dove trovi tanti compagni di viaggio lungo i percorsi e fai dei tratti con qualcuno così come succede nella vita, un mondo dove si attraversano sensazioni ed emozioni, quali ansie, tensioni, paure, stanchezza, incredulità, gioia, precarietà, niente è stabile niente è per sempre.

Bisogna diventare sempre più resilienti e lo sport è una buona palestra. Bisogna fare sempre più rete e sapere su chi contare, fidarsi e affidarsi nello sport così come nella vita.

A volte attraverso lo sport si può sperimentare una rinascita, a volte lo sport diventa una scommessa, una sfida, a volte lo sport ti rimette al mondo. Dopo uno stop, un passo alla volta con coraggio e attenzione si può decidere di ripartire in modo diverso con le risorse residue.

Nella mente bisogna fare chiarezza e ordine, la mente riesce a guidare il fisico, la mente va avanti per perlustrare, per comprendere e poi torna indietro per confrontarsi con il corpo e insieme si decide cosa fare e come fare. Sarebbe bene preservare il fisico con coccole, massaggi, attenzioni. Lo sport bisogna promuoverlo a tutti i livelli.

Se si vuole, se ci si crede, tutto passa, tutto cambia; passa la fatica, passa la salita; quello che rimane è la consapevolezza della forza interiore acquisita che aiuterà non solo nello sport ma anche nella vita quotidiana, lavorativa, familiare, relazionale, individuale. La fatica davvero diventa amica dell'atleta, più è grande la fatica e più si è riconoscenti quando è finita.

Lo sport diventa allenamento alla vita, alle intemperie interiori. E tutto ciò se si affronta insieme è molto meglio, più fattibile, più affrontabile. E’ importante aiutare ad aiutarsi, fidarsi e affidarsi per diventare autonomi e più forti dentro. Insieme è molto meglio nella condivisione dell'esperienza di fatica e poi anche di gioia, entusiasmo, soddisfazione.

La vita a volte è strana e bizzarra e sta a noi sviluppare la consapevolezza dei nostri bisogni ed esigenze, comprendere cosa vogliamo fare e come, importante è mettersi in gioco, uscire dalla zona di confort di vita non reale, e notare come si sta e come poter star meglio con proprie risorse, possibilità, capacità o affidandosi ad altri che siano parenti, amici, professionisti; si impara sempre dalla vita, si cresce, si migliora, si può incrementare fiducia in se è negli altri, si possono superare moment bui, tunnel; si può diventare sempre più resilienti prendendo in mano le redini della propria vita e seguendo direzioni e mete cavalcando sempre l'onda del cambiamento con risorse residue, un passo alla volta e con pazienza.

[*Matteo SIMONE*](http://www.psicologiadellosport.net/presentazione.htm)

380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

[http://www.psicologiadellosport.net](http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm)

<http://www.ibs.it/libri/simone+matteo/libri+di+matteo+simone.html>