

SCIENZA E CERVELLO

Lanaterapia tu sferruzzi e l'ansia vola via

Quando ti senti abbattuta, quando provi angoscia o dolore, mettiti a lavorare a maglia: è come una meditazione che calma



Alcuni la paragonano a una vera e propria forma di meditazione che calma, migliora l'umore e l'autostima. Lavorare a maglia la lana è diventato per molti il nuovo antidoto antistress, un'abitudine quotidiana che aiuta a ritrovare l'equilibrio e di cui spesso non si può più fare a meno. Tanto che gli esperti oggi parlano non a caso di lanaterapia. Il contatto delle dita con la lana, un tessuto naturale soffice e caldo, il movimento dei ferri, la pazienza e la concentrazione necessarie per non perdere il conto dei punti, l'atto di srotolare e riavvolgere i gomitoli, il progetto che lentamente prende forma nella mente. Sono tutte azioni lente e creative che svuotano la testa da ogni pensiero inutile, da ogni rimuginio che l'appesantisce...
«Nelle azioni manuali accade "qualcosa" che appartiene ai regni più nascosti e più profondi dell'inconscio. A quasi tutti gli uomini i gesti creativi sembrano una perdita di tempo, mentre le donne

si immergono con tutto il loro essere anche nelle azioni che sembrano più banali, attuando una vera e propria cura» spiega il dottor Raffaele Morelli, psichiatra. Lavorando la lana con le mani, ci ritagliamo la nostra oasi di pace libera dai condizionamenti che "aggrovigliano" la psiche. *«Quando ti senti giù, quando senti un dolore forte nell'animo, mettiti a sferruzzare. Fallo come se fosse l'unica cosa che esiste. Vedrai che dopo un po' non penserai più al tuo problema e ti sentirai libera nella testa».*

IL POTERE CREATIVO NELLE PROPRIE MANI

L'efficacia della lanaterapia, o knitting therapy, in inglese, è stata ormai dimostrata dalla scienza tanto da farne una pratica utilizzata per migliorare il benessere mentale e influenzare positivamente l'attività neuronale del cervello. Uno studio britannico, pubblicato su Sage Journals, ha mostrato che lavorare a maglia aiuta a rilassarsi, sentirsi più felici, stimolare la creatività e relazionarsi meglio con gli altri. Un'indagine del dottor Herbert Benson, docente di medicina ad Harvard e a capo del Benson-Henry Institute (BHI) del Massachusetts General Hospital, ha svelato che i movimenti lenti e ripetitivi del lavorare a maglia contribuiscono a una riduzione delle quote di epinefrina e norepinefrina, sostanze prodotte quando siamo sotto pressione. Alla luce dei risultati di una ricerca della Princeton University, la lanaterapia favorisce la produzione della serotonina, l'ormone della felicità che rasserena e calma. ●



RICICLARE LA LANA

Per offrire speranza a persone e pianeta

L'associazione Onlus Gomitolorosa da qualche tempo promuove la lanaterapia come supporto psicologico per i pazienti impegnati in terapie mediche, come quelle oncologiche, e per i loro familiari e per portare solidarietà a persone bisognose, quali anziani e disabili. L'avvio di questa attività manuale facilita poi l'aggregazione e la condivisione sociale. I filati adoperati dall'Associazione provengono dal recupero di lane di scarto italiane. Per info: www.gomitolorosa.org

Un aiuto contro la dipendenza da cibo

La lanaterapia è consigliata anche nel trattamento delle dipendenze patologiche. Una conferma arriva da uno studio della British Columbia University (Canada) su 38 donne con anoressia nervosa. I risultati preliminari hanno dimostrato che le pazienti possono beneficiare dell'effetto calmante del lavoro a maglia nel ridurre le preoccupazioni ansiose per il proprio peso forma e per la dieta. Quando siamo intenti a fare qualcosa, siamo immersi nel presente, nell'atto, e ciò dona una consapevolezza riequilibrante, un'attitudine mentale che allontana i pensieri intrusivi. Lavorare ai ferri o all'uncinetto, cucinare, fare giardinaggio... sono tutti esempi validi, l'importante è mettersi all'opera, realizzare qualcosa di proprio, dare forma a nuove idee.



Il consiglio pratico Alcuni spunti per iniziare

Se sei principiante esistono tantissimi manuali o video-tutorial sul web che spiegano, punto dopo punto, come destreggiarsi con la lana. Il consiglio è di iniziare da tecniche base e lavori semplici, in modo da prendere dimestichezza e portare a casa i primi lavori. All'inizio punta sull'acquisto di ferri dritti in acciaio, plastica o legno, i più comuni e facili da usare, adattando la loro dimensione alle caratteristiche del progetto. Per esercitarti puoi ricorrere a riviste specializzate che propongono creazioni a maglia differenziate per livello.

Puoi ascoltare

- Calm - Govinda.
- Sweet Home - SYML.
- Flume - Lotte Kestner.