
È cominciata la stagione della rinascita

Autore: Emanuela Megli

Fonte: Città Nuova

Il 20 marzo c'è stato l'equinozio di primavera. Che implica per le persone questo cambiamento di stagione? Un commento

Giovedì è stato l'equinozio di primavera, che quest'anno è caduto il 20 marzo alle ore 16:57 del Tempo Universale (le 17:57 italiane). Per la Terra è uno dei due momenti (l'altro è quello d'autunno) in cui giorno e notte sono in perfetto equilibrio, dal latino "aequus nox" (notte uguale). L'**Equinozio d'autunno** segna l'inizio dei sei mesi oscuri dell'anno, **quello di primavera** è il primo giorno della "**stagione della rinascita**". Cosa accade esattamente? In questo giorno, grazie alla rivoluzione terrestre, il Sole si trova esattamente allo zenit sopra l'equatore, e le ore del giorno sono, di conseguenza, uguali a quelle della notte.

Oggi è, dunque, il giorno in cui la natura si risveglia e rinasce. Anche il nostro corpo, la nostra mente e il nostro spirito hanno bisogno di ricominciare un nuovo percorso, di riprendere vigore ispirandosi alla natura, ai suoi profumi, ai suoi colori, ai suoi suoni alla sua pace, ai suoi tempi soprattutto.

Calma, serenità, lentezza, luce e colori, ci permettono di assecondare i nostri bisogni più profondi e nascosti, spesso negati dalla fretta quotidiana, dalle numerose importanti attività quotidiane.

Eppure in una dimensione intima e personale è sempre possibile recuperare una modalità relax, magari incominciando con il prendersi 10 minuti per sé, uscendo sul balcone di casa, o in giardino e semplicemente **respirando piano e profondamente**, godendo dell'aria primaverile, e guardando i fiori che iniziano a germogliare...

In seguito potremo trovare un tempo maggiore, anche solo un'ora alla settimana per noi, per passeggiare ascoltando in qualche via meno affollata il suono degli uccelli, o per correre, o semplicemente per chiudere gli occhi ovunque ci troviamo - al lavoro come a casa - e lasciarci coccolare dal tempo presente, per pochi minuti, senza fare niente. Per ricordare a noi stessi che siamo vivi, e che la vita è fatta per essere goduta anche per noi, per ciò che piace, per ciò che ci rende felici e aumenta la nostra voglia di vivere.

Ne guadagnerà il nostro umore, il nostro rapporto con gli altri, il nostro benessere psicofisico e infine, anche il nostro tempo, perché la qualità delle nostre azioni dipende dal nostro benessere e se stiamo

bene, anche ciò che dobbiamo fare, lo facciamo con maggiore motivazione, più concentrazione e minor tempo!

Infatti, si può essere assorbiti in un compito molto impegnativo, ma il nostro cervello opera in condizioni di dispendio energetico minimo perché si trova in uno stato di noia/apatia o ansia. In questo stato l'attività del cervello è deconcentrata/dispersa e i neuroni scaricano in modo irrilevante ai fini del compito, con un forte dispendio di energia. Nello stato di concentrazione, di motivazione, invece, il cervello è più efficiente e anche se si è impegnati in un compito difficile, si verifica un complessivo abbassamento dello stato di risveglio corticale, con basso spreco di energia.

Quando siamo in uno stato di concentrazione, insomma, la **motivazione è intrinseca**, il lavoro qualunque esso sia, è un piacere di per sé stesso. Ritrovare il proprio benessere, dunque, consente di essere presenti psicologicamente, e di produrre al meglio.