

Eventi

Orizzonti

La guida
Dall'1 al 4 giugno
novità, allenamenti,
incontri sul benessere

Dall'1 al 4 giugno alla Fiera e sulla Riviera di Rimini, RiminiWellness - The Wellness Experience Show, l'appuntamento di IEG - Italian Exhibition Group dedicato a fitness, benessere e sport. Sono 400 i brand espositori nella «quattro giorni» che prevede 1.500 ore di allenamento, palchi e presenter, e un ricco programma di convegni, seminari e occasioni di formazione (tema centrale per questa manifestazione). L'1 giugno si terrà la prima edizione degli Stati Generali del Fitness e del

Wellness con l'intervento del ministro per lo Sport e i Giovani Andrea Abodi a un mese dall'entrata in vigore, il 1° luglio, della riforma del lavoro sportivo. Grande spazio quest'anno alle start up italiane che puntano sull'innovazione per rivoluzionare il mondo dello sport e delle salute. Altro momento clou, la relazione tra alimentazione e fitness con le piattaforme digitali Eatfition e Fitprime. Previsto anche un ciclo di incontri sulla cultura del benessere. <https://www.riminiwellness.com/>



L'appuntamento Alla Fiera del movimento, tra sport, fitness, benessere, emerge anche lo «sleep coach». Come spiega Loris Bonamassa, che presenta un nuovo protocollo basato sulle posizioni a letto

IL SONNO ENERGETICO

A RIMINI WELLNESS LA «RIVINCITA» DEL DORMIRE BENE



Riscopri il valore del riposo cambiando vita dopo che mio padre si salvò da un tumore. Ora unisco a una disciplina olistica un kit del buon sonno. Che prevede anche il pisolino

Loris Bonamassa

di Riccardo Bruno

La sua è anche una battaglia culturale. «Purtroppo in Italia c'è la convinzione che dormire significhi perdere tempo. Ci si vanta di riposare poche ore». E invece, per comprendere l'importanza del recupero notturno, basterebbe riflettere che a letto «passiamo un terzo della nostra vita, e gli altri due terzi sono influenzati da come dormiamo». Loris Bonamassa, 53 anni, proviene da una famiglia veneta che produce sistemi letto da quasi sessant'anni. Ma la svolta, come racconta lui stesso, è stata nel 2015 quando il padre si è ammalato di tumore. «È stato operato, si è salvato, è stato un miracolo. Ma io sono rimasto scioccato, ho cambiato la mia esistenza, dallo sport alla nutrizione, ho iniziato a correre, ho perso quindici chili e ho fatto pure la maratona di New York. Ho messo mano a tutto quello che facevo prima». E ha riconsiderato il valore del riposo, «apprendomi a nuovi modi».

I letti, e tutto ciò che rappresentano, considerati non solo come oggetti di design, ma come strumenti di salute per vivere meglio e ottenere risultati, nell'attività sportiva e non solo. «Dormire bene — spiega Bonamassa — fa la differenza se salire sul podio oppure no, se ottenere un bronzo, un argento o un oro». Si è inventato una professione: accanto al personal trainer, lo

Evoluzioni
Il Body Fly Sleep Training, che lavora su corpo, mente ed emozioni, fondendo insegnamenti orientali e occidentali. A ciò si aggiunge uno Sleep kit per permettere di fare movimenti necessari a decomprimere la colonna vertebrale, alleviare le tensioni cranio-cervico-mandibolari e le retrazioni delle catene muscolari

«sleep coach», ovvero l'allenatore del sonno. Perché, come spiega, una rete, un cuscino e un buon letto sono «una condizione necessaria, ma non sufficiente». Bisogna sapere cosa fare e «allenarsi» per ottenere un «sonno di qualità e di giusta quantità».

L'ultima evoluzione di questa filosofia che porta avanti da 8 anni la presenterà a RiminiWellness. Si chiama «Body Fly Sleep Training», è un nuovo protocollo ideato insieme a Gennaro Setola, fondatore della disciplina olistica BodyFly. In pratica si comple-



tano gli esercizi del BodyFly (pratica che unisce il gusto della lentezza orientale alla perfezione del movimento consapevole occidentale, coinvolgendo corpo, mente ed emozioni) con uno «Sleep Kit» composto da un corsetto posturale e da un cuscino antidecubito mandibolare. Grazie allo Sleep kit «si assumono le posizioni corrette da adottare e si fanno movimenti necessari a decomprimere la colonna vertebrale, alleviare le tensioni cranio-cervico-mandibolari e le retrazioni delle catene muscolari».

È un protocollo, aggiunge Bonamassa, costruito per «la distensione, l'allungamento, il recupero e che termina con il power nap, il pisolino energetico». Si può fare in qualunque momento della giornata, dopo pranzo o prima di cena, o per ricaricare le batterie prima di una partita o di una gara. È rivolto agli atleti d'élite, agli sportivi amatoriali, e in generale a tutti coloro che vogliono sentirsi meglio.

Spiega Bonamassa che i due vocaboli che più utilizza per chiarire cos'è lo sleep coaching sono «consapevolezza e responsabilità». Chiunque dovrebbe conoscere quali sono i meccanismi del corretto riposo, perché «un sonno frammentato, disturbato o non continuativo vuole dire recuperare male fisicamente e cerebralmente». Utilizza la «piramide» ideata dallo psicologo statunitense Abraham Maslow. «Alla base ci sono i bisogni fisiologici primari, quindi mangiare, bere, dor-

miare, riprodursi. Al vertice c'è la felicità. Ai lati ci sono l'allenamento e il nutrimento. Come sleep coach mi occupo proprio di questo: senza un riposo adeguato, la persona non potrà adeguare le proprie energie a preservare la salute e la sicurezza, sia fisica sia mentale, e così salire verso i bisogni superiori, fino all'autorealizzazione».

Da questo nasce il suo impegno rivolto all'universo degli sportivi e più in generale a tutta la popolazione, «per estendere questa cultura a ognuno di noi. Perché migliorare il sonno ti permette anche di arrivare meglio e in salute alla terza età e ciò si tra-

I benefici

Un impegno rivolto agli sportivi ma anche alle aziende. Riferendosi alla piramide di Maslow

duce anche in meno costi per il sistema sanitario».

Bonamassa lavora pure con le aziende, rovesciando anche in questo caso luoghi comuni consolidati. «È dimostrato che quando il sonno entra nell'attività lavorativa si ha maggiore creatività, più idee, più pazienza, più leadership. Si produce meglio e si guadagna di più».

Quasi sempre gli antichi proverbi esprimono la saggezza popolare. Ma almeno uno, va totalmente capovolto: «Chi dorme, piglia pesci».