



PARLIAMO DI MONTAGNATERAPIA

L'uomo da sempre tende verso l'alto; lo si può notare nell'atteggiamento dell'infante che quando cresce desidera imparare a camminare, lo si può notare nelle antiche e nuove architetture delle città, con monumenti scagliati verso il cielo, sempre più alti. La montagna diviene mezzo di elevazione per l'uomo.

In questi ultimi anni mi sono sempre più avvicinata al mondo della montagnaterapia, riuscendo in quest'anno universitario a farne esperienza tramite il tirocinio e scegliendolo come tema per la mia tesi di laurea.

In questo articolo non parlerò di gesta e imprese impossibili, ma semplicemente del bene che fa la montagna.

Per tutti noi la montagna assume un significato unico e personale, ciò che accomuna tutti i nostri motivi è il beneficio che tramite essa sentiamo: mi è capitato più volte di sentirmi dire, durante una via in ambiente, quanto sembrassi felice mentre arrampicavo.

Ebbene è sempre stato proprio così, questi commenti mi hanno sempre fatto soffermare a riflettere sul mio stato psico-fisico ed emotivo nell'istante in cui me le sentivo



Settembre 2019 Gita Avez

dire, e, tra me e me, ho sempre confermato quella felicità che trasmettevo agli altri. La montagna può diventare metafora di vita, da tale confronto si possono trarre insegnamenti, ma non è la semplice metafora ad apportarci benefici.

Infatti montagnaterapia non è semplicemente questo: è un tentativo di offrire esperienze positive soprattutto a persone che si trovano in difficoltà.

L'esperienza che loro vivono, è bene sapere, non è una semplice gita organizzata, ma è costruita e pensata con metodo, presenta obiettivi e finalità precise. Gli accompagnatori e conduttori dell'uscita devono essere formati, lavorare in sinergia con il gruppo, scorgere le dinamiche relazionali per cogliere le positività da potenziare. Si afferma che la montagna abbia potenzialità trasformative, di fatto la *mission* che si pone è la produzione di un cambiamento, una trasformazione che porti l'individuo al raggiungimento di un equilibrio psico-fisico, ossia al benessere.

L'esperienza di montagna ha il grande vantaggio di essere rivolta all'individuo nel suo complesso; infatti, noi frequentatori sappiamo bene che andare in montagna ci

coinvolge in ogni nostro aspetto: coinvolge a livello fisico chiedendo prestazione e resistenza per raggiungere l'obiettivo, pone il nostro corpo ad uno sforzo; coinvolge a livello mentale in quanto ciò che si ha attorno è sempre in mutamento, l'attenzione deve sempre essere molto alta e rivolta a una moltitudine di aspetti come il meteo, il sentiero, la segnaletica da seguire ecc...; coinvolge da un punto di vista emotivo ogni qual volta ci si sofferma a osservare l'ambiente circostante, un tramonto in quota, le vette... e ci si sorprende della loro bellezza come se fosse la prima volta, coinvolge emotivamente quando ci pone di fronte ad una sfida: un'ultima salita prima del traguardo, un tiro in falesia al nostro limite ecc...; in montagna non si è (quasi) mai soli, è consuetudine salutare tutti coloro che si incontrano sullo stesso cammino, si condividono sia le fatiche che i traguardi con i compagni e gli amici, sempre pronti a supportare chi in difficoltà.

È possibile dunque, attraverso la montagnaterapia, lavorare su molteplici aspetti dell'individuo, che concorrono al suo benessere.

Martina P.



CARROZZERIA
Bettoni Fausto & C. s.n.c.

Via Maestri del Lavoro, 9/11 - 25068 SAREZZO (Brescia)
Tel. 030.8901255 - Fax 030.8908151
info@carrozzeriabettoni.com - gianna@carrozzeriabettoni.com

Partita IVA 00559990981 - Cod. Fisc.: 00405980178

