

Dyna

Dynami

mi X...

DynamiX... are you?
naturasportbenessere

are y

e you ?



DynamiX 

natura 

sport 

benessere 



PRIMAVERA 2008: NASCE DYNAMIX 5



SOGNANDO L'ALASKA 6-7

I GIGANTI DEL TRENINO 15



EQUITAZIONE E TURISMO 10

ASPETTANDO PECHINO 2008 12-13



SALUTE E LAVORO 8-9

GIOCARE CRESCENDO 11

LA PIANTA MIRACOLOSA 14



Trimestrale, anno uno, numero uno. Maggio 2008

Rivista gratuita ideata e realizzata da Dynamix Group.

sito web: www.dynamixwear.com

email: info@dynamixwear.com

Si collabora su invito della redazione, il materiale non viene restituito, per ogni informazione è possibile contattarci al sopracitato indirizzo di posta elettronica.

PRIMAVERA 2008: NASCE DYNAMIX

Dedicato a chi ama lo sport autentico, quello vero, libero da false promesse e da troppa competitività, quello che ti avvicina a te stesso e alla natura che ti circonda, che ti fa sentire bene, in sintonia con il corpo e con la mente. Tutto questo è DYNAMIX.

DYNAMIX è la voce che ti invita ad alzarti e metterti in movimento, che ti sprona a vincere la stanchezza mentale di una giornata passata in ufficio invitandoti a fare una qualsiasi attività fisica, che si prende cura di te.

Il progetto nasce nel 2008 come espressione libera della volontà di due ragazze decise a creare un proprio stile, un proprio movimento che vada oltre la linea di abbigliamento sportivo disegnata per l'occasione. Da questo sincero proposito nasce la rivista DYNAMIX... ARE YOU?

Nelle uscite di questo periodico trimestrale gratuito troveranno spazio articoli di ogni tipo che risultino essere in tema con lo spirito del progetto, e cioè attinenti con i concetti chiave sport, natura e benessere trainanti del progetto stesso. Gli articoli pubblicati saranno esclusivamente non vincolati da scelte commerciali o pubblicitarie e saranno scritti da persone che fanno questo solo per il piacere di divulgare i loro pensieri e temi vari dai quali ognuno possa trarre le proprie conclusioni.

Per questo motivo nessun articolo potrà avere una valenza prettamente tecnica o delle basi medico-scientifiche, ma crediamo che se qualche articolo verrà letto con curiosità, con interesse o magari con avversione verso i concetti trattati il nostro scopo di movimentare nel nostro piccolo la vita dei lettori sarà raggiunto.

In questo primo numero parleremo della natura incontaminata dell'Alaska, della salute sul lavoro, di equiturismo, dell'educazione al gioco, delle Olimpiadi attraverso la storia, di una pianta creduta miracolosa e infine degli alberi, abitanti silenziosi del Trentino.

Buona lettura e arrivederci a quest'estate con Dynamix.



Dynamix... are you?

SOGNANDO L'ALASKA

Ho visto ghiacciai che scendevano in mare, ho ascoltato la silenziosa tranquillità della foresta, ho sopportato il forte vento che spazzava la tundra artica, ho ammirato gli orsi neri mentre pescavano salmoni reali nelle acque semigelate dei torrenti, ho sognato un posto incredibile, surreale, fantastico, ho sognato l'Alaska.

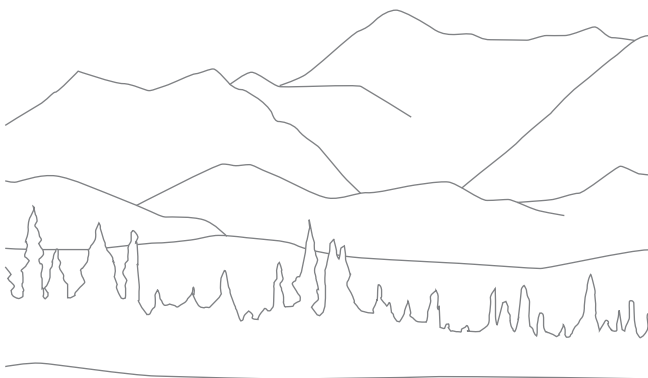
Il mio viaggio da sogno inizia nei dintorni di Healy, all'ingresso del Denali National Park, il mio mezzo di trasporto un vecchio bus navetta attrezzato per le visite attraverso il parco, essenziale ma in sintonia con il paesaggio, sincero.

Nei primi chilometri, asfaltati, la strada fiancheggia due valli fluviali coperte interamente da foreste sempreverdi che ne limitano la visuale a lunga distanza, la taiga qui è padrona incontrastata del territorio con le sue imponenti betulle, con i suoi pioppi tremoli e con i predominanti abeti bianchi ma appena il tracciato inizia a salire, inerpicandosi verso il Sable Pass, il paesaggio muta velocemente.

Una lince passeggia apparentemente tranquilla tra gli alberi ormai bassi mentre un'aquila reale volteggia in cielo aspettando di avvistare qualche pesce per scendere in picchiata tuffandosi nel Sanctuary River, stiamo entrando nei territori interni, verso le terre selvagge.

Da qui la strada asfaltata diventa solamente un ricordo lasciando il posto ad una mulattiera ghiaiosa che rende ancora più suggestivo e mitico il viaggio, si devia verso sud, lungo il Teklanika River.

Lungo l'altra sponda del fiume un branco di lupi sta esplorando la zona per nulla infastiditi dalla nostra presenza, nel fondovalle dietro di noi si riescono ancora a scorgere gli stagni e le macchie boschive di salici, rifugio per le molte mandrie di alci che vivono in queste terre glaciali.



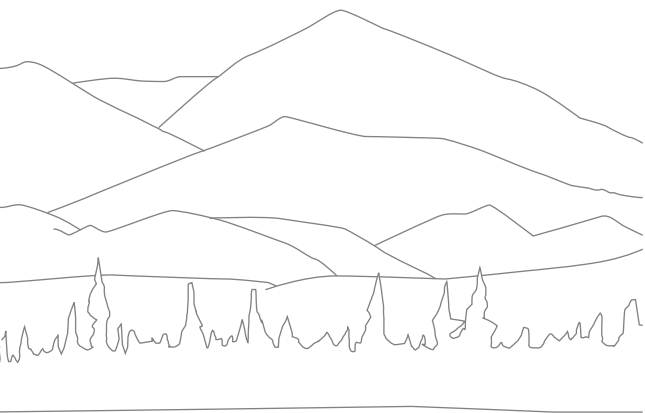
Improvvisamente la strada si restringe ulteriormente passando sull'orlo di burroni vertiginosi e inerpicandosi attraverso ripidi tornanti verso il Polychrome Pass. La vista, da qui, correndo oltre le montagne attraversa le distese sfiorate dai ghiacciai per giungere poi alle splendide colline dell'Alaska Range striate di arancione, giallo, rosso, porpora, nero e bianco che hanno dato il nome al passo.

Dopo una breve sosta il bus riparte lentamente verso l'Highway Pass, durante la salita incontriamo alcune pecore di Dall appollaiate su un declivio scosceso, tranquillamente seguono con lo sguardo il nostro mezzo di trasporto prima di ritornare a brucare placidamente la poca erba che affiora dallo strato di neve.

Dalla cima del passo ammiro con rispettoso silenzio il monte Denali, "la grande montagna" nella lingua Athabasca, o come è stato ribattezzato dagli americani, monte McKinley. Complice la giornata nitida riesco ad abbracciare con lo sguardo la sacra e maestosa imponenza del monte Denali dalla base fin sulla vetta, a quasi 6200 metri di altitudine, dei caribù intanto si avvicinano curiosi al nostro autobus lasciato momentaneamente incustodito, è ora di riprendere il nostro viaggio.

Lasciato alle spalle il passo la strada scende lungo il Thorofare River sfiorando il ghiacciaio Muldrow e raggiungendo veloce la pianura sottostante abitata da marmotte, castori e da varie specie di uccelli acquatici dei quali non conosco il nome, stiamo seguendo il corso del McKinley River verso Wonder Lake.

E' ormai quasi mezzanotte ma la meta è vicina, la luce del tramonto artico penetra fin dentro il nostro autobus inondandolo di colori indimenticabili, il lago è ormai vicino, in lontananza la figura di un orso si muove lentamente contro l'orizzonte infuocato, sono felice.





SALUTE E LAVORO

L'aumento del settore terziario e del relativo "popolo" impiegatizio ha fatto nascere sempre più nella società moderna delle problematiche psico-fisiche legate al mondo del lavoro. E ne fanno soprattutto le spese spalle, schiena, collo e in alcuni casi psicosomatici la salute mentale del lavoratore.

L'ufficio rappresenta per un gran numero di persone quasi una seconda casa, dovendoci passare una notevole quantità di tempo nell'arco di tutta una vita lavorativa, per questo è molto importante che ogni mobile, ogni arredo e ogni postazione di lavoro, siano scelti e sistemati con estrema accuratezza.

Inoltre bisogna sempre tenere presente che le abitudini quotidiane risultano essere fondamentali per la salute ed il benessere; ad esempio quando si è davanti al videoterminale, oltre alla qualità degli strumenti informatici utilizzati, il lavoratore deve ricordare di poggiare bene i piedi al pavimento, il capo deve trovarsi in posizione verticale, i polsi devono essere sullo stesso piano della tastiera e non angolati rispetto ad essa, il mouse deve essere accanto alla tastiera.

Per evitare affaticamenti oltre ad una postura corretta è buona norma cambiare frequentemente posizione e fare delle pause brevi ma ravvicinate fra di esse.

L'indebolimento della struttura muscolo-scheletrica dovuto ad un atteggiamento sbagliato mantenuto nel tempo si riflette soprattutto sulla schiena e sul collo, determinando una serie di patologie correlate quali emicrania e affaticamento, unite a una gamma di problemi che implicano lesioni ripetute da stress a tendini, muscoli, nervi e strutture di supporto.

Oltre alla sensibilità del datore di lavoro che deve creare un ambiente di lavoro più salutare possibile, il lavoratore ha il preciso dovere, oltre al diritto, di curare la propria integrità fisica mettendo in pratica quei piccoli accorgimenti fondamentali per la propria salute e la propria sicurezza, ma non basta.

Una vita condotta in maniera salubre, evitando gli eccessi di fumo, alcool, grassi e praticando una regolare attività fisica può aiutare fortemente a prevenire gran parte dei dolori dovuti alla sedentarietà dei lavori di ufficio, migliorando di fatto la vita stessa della persona.

Mantenersi in forma anche attraverso una semplice camminata, se condotta regolarmente e costantemente, migliora le condizioni dei muscoli che governano i movimenti della colonna vertebrale, rendendoli più forti ed elastici e quindi

pronti a reagire agli stimoli esterni. Rinforza inoltre le ossa, ci rimette in forma, ci fa sentire bene e in salute, fa scaricare le tensioni nervose accumulate durante la giornata lavorativa.

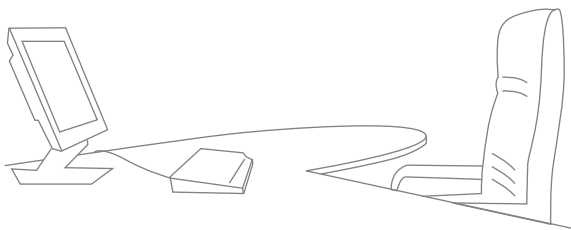
E sempre più spesso si sente parlare di malessere fisico accusato durante le ore passate in ufficio derivante da accumulo quotidiano di stress nervoso che viene poi sfogato in genere dove il nostro corpo in quel momento risulta essere più debole. E a farne le spese possono essere stomaco e apparato digerente (sotto forma di gastriti e ulcere), intestino (coliti), cuore (ansia e tachicardia) ma anche pelle (sotto forma di eritemi), schiena e apparato muscolare; ma l'elenco delle possibili manifestazioni fisiche causate dalle cosiddette violenze psicologiche subite sul lavoro non ha davvero limiti.

E' quindi importante riflettere sul rapporto che intercorre tra il proprio lavoro e la propria salute, fisica e mentale, responsabilizzando nei limiti del possibile dirigenti e colleghi verso i rischi che si corrono in ufficio e più in generale sul posto di lavoro.

Oltre agli abusi psicologici che possono intaccare anche seriamente la serenità di ognuno, rumore, cattiva illuminazione e rischi elettrici sono solo alcuni esempi dei fattori fisici che possono deteriorare il microclima lavorativo.

Nell'interesse di tutti è importante quindi proteggere la qualità del proprio posto di lavoro cercando così di migliorare quotidianamente la propria vita.

9



DynamiX... are you?

EQUITAZIONE E TURISMO

L'equiturismo è una pratica dell'equitazione non competitiva che riscopre il piacere di cavalcare in luoghi possibilmente lontani dalla civiltà, cercando quell'equilibrio tra l'uomo e il cavallo che da sempre in ogni civiltà li avvicina.

Fin dai tempi antichi l'uomo ha coltivato l'arte di ammaestrare e condurre questo animale nobile instaurando con esso un rapporto di reciproco rispetto che è arrivato fino ai giorni nostri.

Non sempre però questo profondo legame viene rispettato dall'uomo moderno, che accecato dalla sete di denaro dimentica ogni sentimentalismo per primeggiare nelle competizioni, spesso utilizzando anche metodi illegali o moralmente inaccettabili per chi ama gli animali.

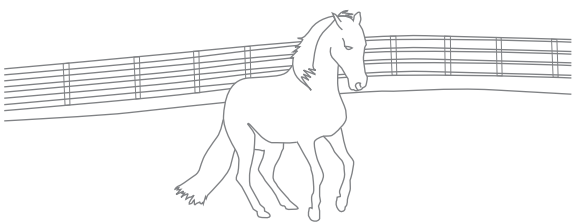
Ma c'è un modo per ritornare al passato e rivivere quel sentimento di avventura romantica quasi scomparso; un animale docile che si fidi di noi, un itinerario sterrato che attraversi luoghi naturali e tutta la tranquillità necessaria per godere appieno di questa esperienza, si tratta dell'equiturismo.

In Italia esistono dei tragitti, detti "Ippovie" che attraversano tutta la penisola per oltre duemila chilometri, in particolare la Roma-Verona, l'ippovia dei parchi laziali, quella della Sicilia, l'ippovia del Gran Sasso e l'Adamello-Garda per citarne alcuni, ma la lista è destinata ad allungarsi.

Questi percorsi, inoltre, attraversando luoghi di interesse culturale quali aree archeologiche, dimore storiche, sobborghi medievali, diventano una vera e propria esperienza turistica davvero originale.

Se poi programiamo il nostro tragitto approfittando dei numerosi agriturismi e rifugi come punti di sosta per rifocillare il cavaliere e dare riposo e assistenza al cavallo, la nostra vacanza si trasforma anche in un'avventura alla scoperta dei luoghi e dei sapori di quell'Italia meravigliosa e sincera che tutto il mondo ci invidia.

Ecco quindi che lo sport, in questo contesto, dimentica per una volta la competizione per tornare alla sua forma più pura, più personale, intrapresa solo per il gusto di sentirsi in forma con se stessi e con il proprio corpo, nel rispetto del territorio e degli animali; sono questi gli aspetti della vita moderna che troppo spesso si dimenticano ma che vale la pena di riscoprire.



GIOCARE CRESCENDO

Con il profondo cambiamento dei modelli di vita familiare nei quali, a differenza di come successo in passato, i genitori trascorrono gran parte del loro tempo fuori casa, diventa quindi fondamentale educare bambini e ragazzi al gioco.

L'isolamento dai coetanei, la progressiva riduzione degli spazi ricreativi, l'aumento dei pericoli tipici della società moderna hanno fatto cambiare, e quasi scomparire, il vero e proprio senso del gioco che da sempre ha accompagnato l'infanzia.

E l'indiscussa valenza educativa del gioco all'aria aperta oltre che garantire l'aggregamento interpersonale tra coetanei, sviluppa la salute motoria, relazionale e cognitiva del bambino.

Il gioco come esperienza ludica fa emergere, attraverso il confronto con gli altri, le caratteristiche comportamentali e caratteriali di ognuno, utile anche per prevenire quelle forme di disagio giovanile che si manifestano con la mancanza di motivazione o l'incapacità di accettare la propria immagine.

La paura di non rispondere alle aspettative degli adulti, sempre più rilevante nei bambini di oggi, è proprio un sintomo di questo modo di giocare in casa, staticamente, prevalentemente da soli o con una figura adulta che guida il bambino assecondandolo in ogni richiesta.

La mancanza di adattamento verso gli altri e verso le regole imposte dall'ancestrale "branco" dei coetanei unito alla pericolosa pigrizia offerta dal gioco informatico o dalla tv chiudono il bambino in se stesso alimentando le paure verso il mondo esterno e verso gli altri.

L'autostima che deve essere costruita con pazienza fin dalla tenera età, senza un'educazione all'attività ludica non riesce a gettare le basi di un percorso che continuerà nella scuola e proseguirà poi nel lavoro e quindi nella vita.

La consapevolezza di ciò vuole invitare il genitore ad intraprendere insieme al proprio figlio un percorso che porti attraverso un'attività ludica adeguata ed equilibrata l'acquisizione di una forma mentale orientata al giocare, ove possibile, con gli altri all'aria aperta.

La televisione, il computer e gli apparecchi tecnologici sono ormai quasi indispensabili per la vita moderna, ma non ci dobbiamo dimenticare di come si giocava un tempo, con gli amici d'infanzia in cortile o al parco, quando la fantasia era ancora l'elemento determinante per un divertente pomeriggio che ancora ritorna piacevolmente alla mente nei ricordi lontani.

ASPETTANDO PECHINO 2008

Da Atene 1896 fino ai giorni nostri le Olimpiadi moderne hanno da sempre significato un confronto sportivo tra le varie civiltà del pianeta, cosa è cambiato da allora? Viaggio attraverso la storia delle Olimpiadi alla ricerca di un filo conduttore che ci accompagni verso uno dei più controversi avvenimenti sportivi degli ultimi anni.

I Giochi Olimpici sono un avvenimento sportivo quadriennale, nato con lo scopo di mettere in competizione atleti appartenenti alle varie nazionalità su un gran numero di discipline sportive, aggiornato di anno in anno, tenendo conto delle nuove competizioni diffuse nel mondo.

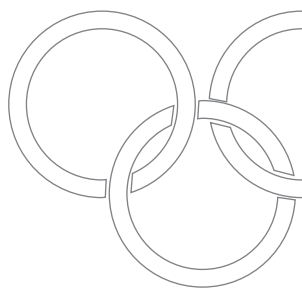
A differenza dei giochi dell'antica Grecia, nati per celebrare le divinità, le Olimpiadi moderne nascono per esaltare il significato più puro dello sport, per questo gli atleti partecipanti dovevano tassativamente essere dilettanti.

Il barone Pierre De Coubertin, volendo resuscitare i giochi antichi riuscì ad organizzare nel 1896 ad Atene la prima edizione delle Olimpiadi moderne; egli sosteneva che "Gli atleti non devono gareggiare per denaro."

Questa regola nel corso degli anni successivi generò parecchie controversie in quanto in molti si resero conto che la distinzione tra dilettante e professionista non aveva più molto senso, fino a che negli anni '80 tali regole sulla partecipazione ai giochi olimpici si allentarono per poi praticamente scomparire negli anni '90.

Dai 245 atleti che presero parte alla prima edizione del 1896 i giochi sono cresciuti fino a superare recentemente la quota di 10000 iscritti giunti da più di 200 paesi, la forza mediatica dell'avvenimento è ormai consolidata come uno degli eventi sportivi più amati dal pubblico; si stima che quasi quattro miliardi di persone abbiano seguito in televisione le Olimpiadi di Sydney del 2000.

Ma la storia dei giochi olimpici spesso si è sovrapposta alle vicende storiche che durante gli anni si sono avvicinate nel mondo, guerre, razzismo e terrorismo hanno fatto spesso da



sfondo alle varie edizioni dei giochi.

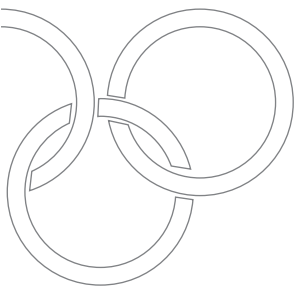
Le Guerre Mondiali ad esempio hanno costretto gli organizzatori a cancellare le edizioni del 1916 a Berlino, del 1940 a Helsinki e del 1944 a Londra; le Olimpiadi del 1936 furono utilizzate da Hitler come strumento di propaganda politica nazista; nel 1972 a Monaco un commando di terroristi palestinesi prese in ostaggio 11 atleti della squadra israeliana, il tentativo delle forze dell'ordine di liberarli finì in un bagno di sangue: morirono tutti gli atleti, cinque terroristi e un poliziotto.

Ma le contestazioni hanno da sempre accompagnato la storia delle Olimpiadi, il Comitato Olimpico Internazionale (CIO), promotore dello spirito olimpico e responsabile della regolare organizzazione dei giochi, ha subito in diversi episodi forti critiche per il proprio operato durante il corso del '900.

Emblematici i casi di esponenti di spicco di varie dittature alla guida in qualità di presidenti del comitato olimpico, o di gravi irregolarità nella gestione dell'assegnazione della sede dei giochi. Come accadde nell'edizione invernale dei giochi olimpici di Salt Lake City (2002) che ha portato all'apertura di un'inchiesta da parte della magistratura inquirente che ipotizzò reati di corruzione verso alcuni membri del CIO per avvantaggiare alcune candidature piuttosto che altre.

Ma per ogni avvenimento negativo legato alla storia delle Olimpiadi non possiamo certo dimenticare le innumerevoli dimostrazioni di sana competitività e sportività che caratterizzano ogni edizione.

Pechino, sede fortemente contestata, durante la serata dell'otto agosto (precisamente le 08.08pm del 08.08.2008) darà il via alla cerimonia di apertura dei ventinovesimi giochi olimpici, l'augurio è ovviamente quello che a prevalere sia solamente lo spirito autentico dello sport e del confronto leale tra le nazioni, e che soprattutto la facciano da padroni le competizioni e gli atleti, i veri protagonisti di questo controverso fenomeno sociale e sportivo che è l'Olimpiade.



LA PIANTA MIRACOLOSA

L'aloë *Barbadensis* Miller, o comunemente denominata Aloe Vera, è considerata da molti una pianta dalle innumerevoli proprietà terapeutiche, cosa c'è di vero in questa affermazione e cosa non corrisponde propriamente alla realtà, cerchiamo di scoprirlo.

Nella medicina tradizionale popolare l'Aloe Vera è da sempre utilizzata come lassativo o purgante attraverso la somministrazione del succo ispessito delle foglie.

Negli anni novanta la pianta fu scoperta dall'industria cosmetica che ne promosse l'uso indiscriminato in ogni prodotto commercializzato come un toccasana contro ogni malanno.

Da allora le proprietà curative dell'Aloe si diffusero grazie all'enorme pubblicità, anche ingannevole fatta per creare il mito della pianta miracolosa che funge da rimedio per ogni male.

In realtà la comunità scientifica sembra che ridimensioni l'Aloe Vera intesa come pianta medicinale.

Il Ministero della Salute tedesco prescrive una ben determinata quantità di estratto solamente per la cura della costipazione intestinale acuta, indicandone anche le controindicazioni e gli effetti collaterali che la pianta può avere nelle donne in stato di gravidanza o derivanti dall'uso cronico o prolungato.

Inoltre è necessario sottolineare che l'indubbio beneficio della superficie delle foglie di Aloe, ricca di sostanze antiinfiammatorie e battericide, non sono invece contenute nel gel interno, la forma nella quale è presente in molti prodotti cosmetici ma praticamente ininfluyente ai fini curativi.

Molti composti vegetali che assumiamo per via orale o sotto forma di crema o gel vengono creati tenendo conto della percentuale di principio attivo tollerata dal corpo umano. Un'estratto vegetale può essere curativo nella dose giusta e tossico, nocivo o anche letale se somministrato in quantità eccessiva.

Fin dalla preistoria l'uomo ha sempre studiato le piante e l'effetto benefico che esse potevano dare al corpo umano, gettando inconsciamente le basi della fitoterapia moderna, quella pratica medica che prevede l'utilizzo di estratti vegetali per la cura di malattie o per il mantenimento del benessere.

Ma come la medicina anche la fitoterapia richiede competenza e serietà che troppo spesso non hanno niente a che vedere con le operazioni commerciali di marketing.

Attenzione!

I GIGANTI DEL TRENINO

“Chi sa parlare con loro, chi sa ascoltarli, percepisce la verità.

Essi non predicano dottrine e ricette ma predicano, noncuranti del particolare, la legge primordiale della vita.”

(Hermann Hesse)

Scandendo il continuo avvicinarsi delle stagioni gli alberi accompagnano con somma calma lo scorrere inesorabile del tempo, anno dopo anno, generazione dopo generazione.

Sono pini, abeti, frassini, aceri, tigli, faggi, larici, castagni; sono centinaia di milioni e coprono una discreta percentuale del territorio trentino, nei fitti boschi del fondovalle, nei parchi naturali, sui verdi prati di montagna.

E le radici degli alberi sono le radici del Trentino, nel legno dei tronchi è incisa la storia di questa terra, nei fiori, nei rami, nelle foglie possiamo intravedere la bellezza intrinseca di questo territorio, la sua semplicità, le sue tradizioni. E gli alberi ci comunicano emozioni dall'alto della loro apparente imperturbabilità, ci lasciano a bocca aperta, ricordandoci quanto la natura sia perfetta nel suo modo di esistere in equilibrio e armonia con tutte le specie viventi.

I giganti del bosco donano protezione ed ancoraggio al terreno sul quale poggiano, forniscono rifugio e ombra a innumerevoli altre piante ed animali, scambiano l'anidride carbonica dannosa con il prezioso ossigeno così utile alla vita, ci accompagnano durante le camminate nel silenzio del bosco con la loro sacra secolarità, ci aiutano a vivere e a sognare.

Gli indiani d'America dicevano: “Anche se non hanno il dono della parola, gli alberi parlano, se solo li stai ad ascoltare.

15



mi * ...

* ... I

Dyna



e you ?

u ? ar

Per ogni domanda potete scrivere a info@dynamixwear.com

Se desiderate scrivere su "Dynamix... are you?", collaborare, reperire materiale, recensire progetti, vedere pubblicati vostri lavori, non esitate, scriveteci.