

natural
WOMEN

Stella Maxwell

**Dopo lo yoga,
sfilo con più
determinazione**

Anche per i défilé serve concentrazione. La modella Stella Maxwell, 28, uno degli Angeli di Victoria's Secret, ha il suo segreto: lo yoga. Prima di calcare la passerella dedica un po' di tempo alla pratica: «Mi concentro sull'allungamento e la stabilità per camminare in modo più deciso. E sul respiro che mi aiuta a restare calma».



Impara a concentrarti. Ti semplifichi la vita

Le distrazioni non influiscono solo sul rendimento a scuola o al lavoro. Ostacolano le relazioni, il buonumore e il benessere. Per arginarle impara a fare una cosa per volta, programma delle pause, migliora l'alimentazione e modifica la postura.

Come? Te lo spiega il nostro esperto

DI FEDERICA BRIGNOLI

**NE PARLIAMO CON
FRANCESCO MARTELLI**

Coach e trainer di Programmazione NeuroLinguistica. Il suo ultimo libro è *Concentrati! Quando e dove vuoi* (Tecniche nuove, 15,90 euro).
Info: francescomartelli.info

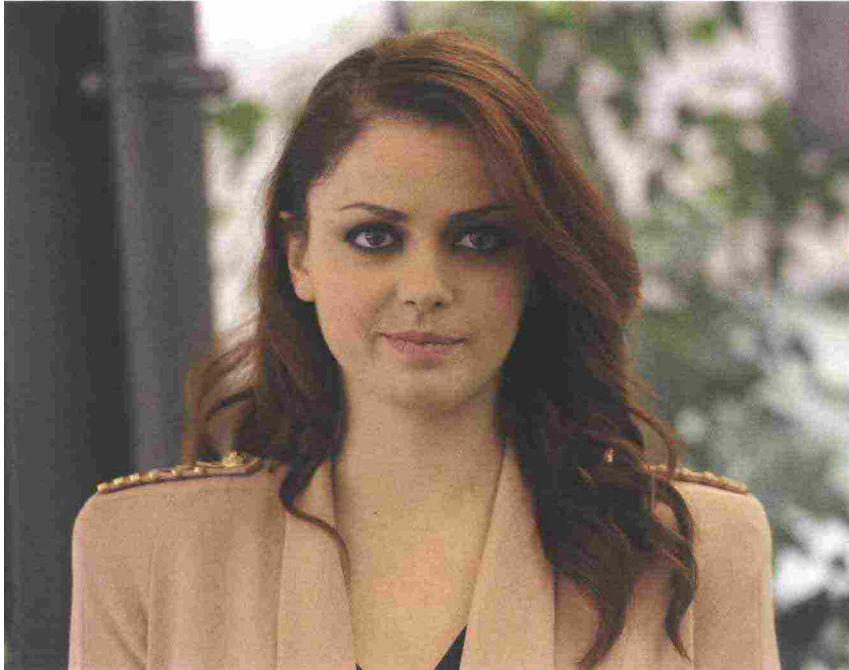


La spesa da fare entro sera, il telefono che squilla, le parole esatte con cui ci ha salutato quel tipo così carino. Quante cose sono in grado di distrarci mentre cerchiamo, noi e la nostra buona volontà, di finire un lavoro, leggere un libro o anche solo infornare una torta al cioccolato? La domanda se l'è fatta anche Francesco Martelli, coach e autore di *Concentrati!* (Tecniche nuove), manuale di concentrazione e di felicità. Le due cose infatti sono strettamente legate. «Pensateci: quando siete preoccupati di cattivo umore, siete molto più distratti», ci spiega l'autore del libro.

Oggi siamo meno capaci di concentrarci?

«È vero, siamo sempre più disattenti. Colpa delle nuove tecnologie che distolgono continuamente la nostra attenzione. Ma anche dello stress: dobbiamo fare sempre molte cose in un piccolo margine di tempo e al massimo delle nostre possibilità». ►

natural
WOMEN IMPARA A CONCENTRARTI. TI SEMPLIFICHI LA VITA



Annalisa Scarrone

Mi focalizzo su una cosa per volta

Prima di partecipare al talent *Amici* Annalisa, 33 anni, si è laureata in Fisica, una materia molto impegnativa che ha allenato la sua capacità di concentrazione. «Dal lunedì al giovedì studiavo, nel fine settimana invece mi dedicavo alla

musica», racconta oggi. «Del resto uno dei principi della fisica, quello di Heisenberg, dice che non puoi osservare due aspetti di un fenomeno contemporaneamente con la stessa precisione, meglio fare quindi una cosa per volta».

Abbiamo la consapevolezza di dover recuperare un po' di concentrazione?

«No e sottovalutiamo i motivi per cui siamo poco concentrati: l'alimentazione è uno di questi. Io per esempio appena sveglio devo mangiare proteine, altrimenti a metà mattina ho un calo di attenzione. E anche la postura influisce sulla concentrazione».

Qual è la corretta postura per concentrarsi?

«Il corpo deve trovare il suo equilibrio naturale. Che significa: piedi ben centrati sul terreno, paralleli alle anche e con il peso posato sull'avampiede, colonna vertebrale rilassata, spalle basse, testa in avanti e bocca chiusa. Sembra difficile da riprodurre, ma se ci si dedica un paio di minuti al giorno per replicarla dal basso verso l'alto, piano piano entra nella nostra routine e ci sentiamo a nostro agio».

E a livello mentale da dove si parte per recuperare un po' di concentrazione?

«Stando nel qui e ora. La domanda da farsi è: "Quanto riesco a mantenere l'attenzione mentre, per esem-



Alessia Marcuzzi

Mi fisso sulle mie priorità

La conduttrice, 46, ha una vita molto piena. Un marito, due figli nati da precedenti relazioni e una famiglia allargata in cui regna l'armonia. Poi c'è il lavoro in tv e il suo blog di moda (*lapinella.com*). Difficile riuscire a concentrarsi con la stessa energia su tutto. Per questo, quando la scorsa estate le è stato proposto di condurre una trasmissione sui mondiali di calcio, Alessia ha detto no. In quel momento aveva bisogno di concentrarsi sulla famiglia. Stabilire delle priorità da rispettare è la sua regola.

pio, sto leggendo questo articolo?". In media ci distraiamo ogni 3 minuti, ma possiamo imparare a restare concentrati in modo continuativo per mezz'ora.

Come ci si allena alla concentrazione?

«Dipende dal livello di attenzione di cui abbiamo bisogno. C'è chi, per esempio, si distrae quando si trova di fronte a un interlocutore. A questa persona io consiglio di restare fissa con lo sguardo su chi parla oppure, nel caso di una lezione o riunione, di annotarsi qualche parola chiave».

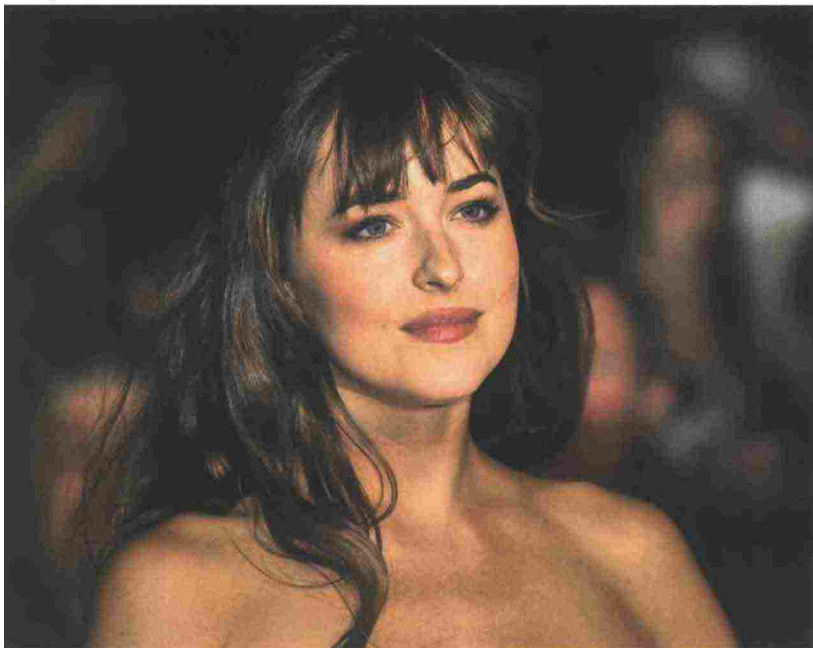
Altri esempi?

«Chi invece è al lavoro su un testo scritto deve porsi un obiettivo chiaro. A cosa serve questa lettura, perché lo faccio? E fissare un tempo limitato di concentrazione, 20 minuti. Seguito da una pausa di 5».

Altri consigli?

«Bisogna prendere consapevolezza dei propri schemi abitudinari. Pensate a un momento in cui eravate concentrati. Qual era la situazione. Cosa stavate facendo. Ricordate la postura, la respirazione». ►

natural
WOMEN IMPARA A CONCENTRARTI. TI SEMPLIFICHI LA VITA

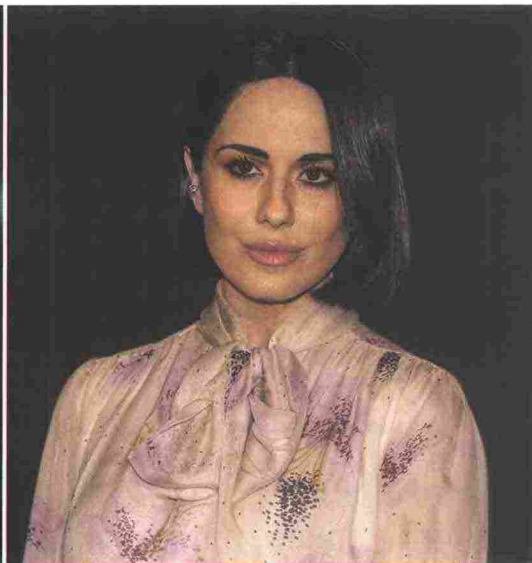


Dakota Johnson

L'amore mi distrae. Ma io punto sul lavoro

Dakota Johnson, 29, è cresciuta sul set ed è sempre stata molto focalizzata sull'obiettivo: fare cinema. Debutto a 9 anni in *Pazzi in Alabama*, poi il successo con la trilogia di *Cinquanta sfumature*. Le relazioni riescono a distrarla. Ora fa coppia con Chris Martin, ma

vive l'amore lontano dai riflettori. Aiuta a mantenere la barra sul lavoro in un momento clou della sua carriera: a gennaio la vedremo in *Suspiria*, remake di Luca Guadagnino. Per interpretare la ballerina del film ha studiato danza, ogni giorno, per un anno.



Paola Iezzi

Nella solitudine mi concentro

«Non è facile restare calmi in mezzo al rumore», canta Paola Iezzi, 44, nella sua ultima hit, *Ridi*, che racconta molto di lei. «Sono una persona che si distrae abbastanza facilmente. Quando succede mi prendo dei momenti di solitudine. Mi isolo da tutto e tutti e cerco dentro di me la soluzione». La cosa più complicata? «Riuscire a conciliare la parte manageriale e gestionale di questo lavoro con quella emotiva e creativa. A volte ti senti sopraffatta e ti allontani dal vero motivo per cui fai questo mestiere. Ma ho imparato a ritrovare la concentrazione».

L'emozione influenza la concentrazione?

«Sì, nel bene e nel male. A volte può distrarci, altre costituire la base della motivazione».

Cosa accade nel cervello se ci concentriamo?

«La concentrazione si attiva bene in due situazioni di frequenza celebrale: lo stato alfa di bassa frequenza, che si verifica quando si è in meditazione o relax (e infatti la meditazione è una delle tecniche suggerite per ritrovare la concentrazione). O al contrario l'alta intensità cerebrale, è il caso di una persona impegnata nello sforzo sportivo o del medico che opera. È stato poi dimostrato che tutti coloro che fanno una cosa in modo eccellente, come un musicista durante l'esecuzione di un pezzo, cadono in un *flow*, uno stato di grazia. In quel momento non esiste altro che quello che stai facendo. C'è benessere e un obiettivo preciso da raggiungere».

Spesso si associa la concentrazione al mondo lavorativo. Ma la concentrazione è fondamentale persino nelle relazioni.

«Assolutamente, perché non ci fa trascurare l'altro,

ciò che ha da dire. Esistono fondamentalmente due tipi di caratteri: chi è troppo attento a sé, egoriferito, e chi si dona agli altri. Nessuno di questi due atteggiamenti se portato all'estremo funziona. Essere concentrati significa diventare flessibili e passare da una tipologia all'altra a seconda del momento. È fondamentale soprattutto nelle relazioni». **Abbiamo parlato fino a qui di concentrazione. E l'intuizione che arriva quando siamo distratti o stiamo facendo tutt'altro?**

«Esiste, certo, ma non può essere la regola. Se ti metti in testa una domanda e poi stacchi il pensiero, mente conscia e inconscia lavorano di pari passo per trovare la risposta. Più quello che fai ti distrae, più è facile che arrivi l'intuizione geniale».

È tramontato il mito del multitasking?

«Sì, ormai è dimostrato. Nessuno riesce bene a fare tante cose contemporaneamente. Converrebbe farne una per volta con attenzione. E prendersi una pausa tra l'una e l'altra. Risparmieremo tutti un sacco di tempo». ✍

Getty Images, IPA

Codice abbonamento: 047622