

rspmedia

ITALIAN + ENGLISH ISSUE

TRAVEL & SPA

M A G A Z I N E

#15 AUTUMN 2022

€ 4,90 | AUTUMN ISSUE 2022
YEAR 4 #15 - ITA/ENG
travelspa.it

AUTUMN

still time for

TRAVEL

ITALIAN
ENGLISH
.....
ITALIANO
INGLESE



POSITANO
RAVELLO
SORRENTO

SATURNIA
MONSUMMANO TERME
LAKE COMO

SOUTH TYROL
THE BAHAMAS
CANARY ISLANDS



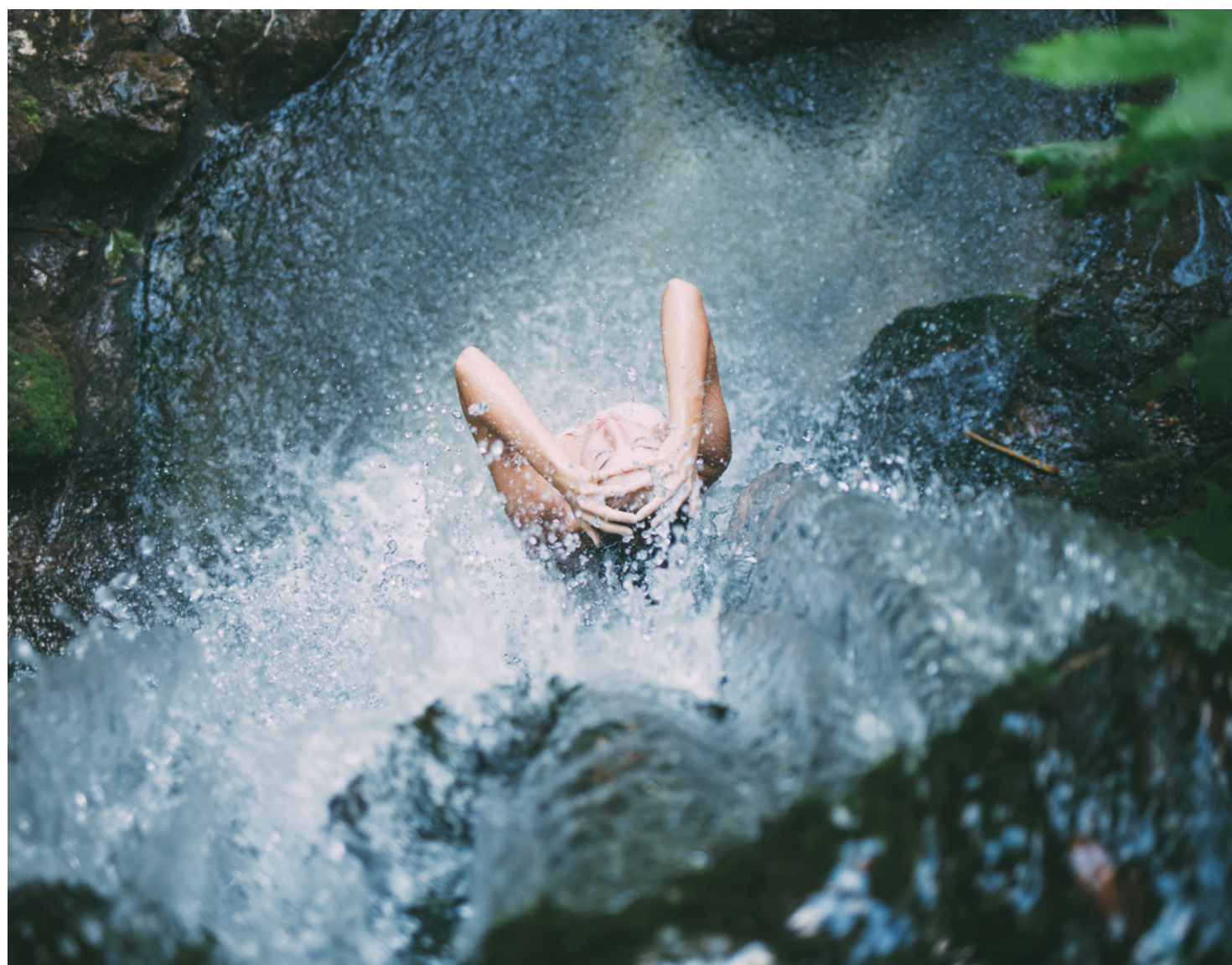
DIGITAL MAGAZINE

TRAVEL & SPA - PSP PLANNER MEDIA PUBLISHING ITALY - Periodico digitale trimestrale - Numero 15 - Autunno 2022 - Data pubblicazione: 20 ottobre 2022

L'ACQUA

*fa bene al cervello
e promuove il benessere*

a cura della dott.ssa STEFANIA CICCHIELLO



SETH DOYLE

P S I C O L O G I A

L' estate 2022 è caratterizzata da una spasmodica voglia di viaggiare: il cosiddetto Revenge Tourism. Il mare, dopo quasi due anni di restrizioni, è stata una delle mete più gettonate e, a seguire, le destinazioni che consentono il contatto con la natura. Lo stretto legame esistente fra l'acqua e l'uomo è, per esempio, evidenziato dall'evasione dalla città, in una calda giornata estiva per raggiungere il mare con il pretesto di fare un tuffo refrigerante; dalla fuga dallo smog cittadino per recarsi per una serata o un week end in una Spa o alle Terme; dagli spostamenti per andare in montagna a trascorrere anche solo qualche ora immersi nella natura fra torrenti e specchi d'acqua.

Ma perché è così intensa la voglia di comunione con l'acqua? Questa sostanza, rumorosa quando accompagna le cascate, rilassante quando genera le onde del mare, musicale se scorre all'interno di una Spa, trasparente o illuminata se colpita dal sole, inodore o leggermente profumata, insapore o salata, ha significati e funzioni importantissimi per l'essere umano.

L'acqua, presente da sempre nei vari miti, in diverse culture e in tutte le religioni, assume il significato di pulizia e di purificazione ma, talvolta, anche di flagellazione e di punizione. Psicologi e neuroscienziati hanno evidenziato la speciale relazione esistente fra il cervello e l'acqua. Gli effetti che questo elemento produce sulla psiche e sull'organismo umano sono molto potenti.

La qualità del ristoro fornita alla stanchezza fisica e mentale la conosce bene chi ama ascoltare il suono del mare, osservarne il ritmo, ammirare le onde che si infrangono sugli scogli, guardare un ruscello che scorre, contemplare la potenza di una cascata che scende fragorosa dalla montagna, sentire lo scroscio della pioggia.

WATER IS GOOD FOR THE BRAIN AND PROMOTES WELL-BEING

Summer 2022 is characterised by a spasmodic desire to travel: the so-called Revenge Tourism. The sea, after almost two years of restrictions, is one of the most popular destinations, followed by destinations that allow contact with nature.

The close bond that exists between water and man is, for example, highlighted by the escape from the city on a hot summer's day to reach the sea on the pretext of taking a refreshing dip; by the escape from the city smog to go for an evening or a weekend in a spa or at the thermal baths; by the trips to the mountains to spend even just a few hours immersed in nature among streams and bodies of water.

But why is the desire to commune with water so intense?

This substance, noisy when it accompanies waterfalls, relaxing when it generates the waves of the sea, musical when it flows inside a spa, transparent or illuminated when hit by the sun, odourless or slightly perfumed, tasteless or salty, has very important meanings and functions for human beings. Water, which has always been present in various myths, in different cultures and in all religions, takes on the meaning of cleansing and purification, but sometimes also of scourging and punishment.

Psychologists and neuroscientists have highlighted the special relationship that exists between the brain and water.

The effects that this element produces on the human psyche and organism are very powerful. Those who love to listen to the sound of the sea, observe its rhythm, admire the waves crashing on the rocks, watch a flowing stream, contemplate the power of a waterfall thundering down from the mountain, hear the downpour of rain, are familiar with the quality of refreshment provided to physical and mental fatigue.

The individual feels the constant need to relate to this substance and, perhaps, it is no

coincidence that this year the need for contact with the sea is preponderant.

Human beings experience a state of well-being and peace in places where this liquid is present. One only has to think of therapies in flotation tanks for anxiety or eating disorders, for autism and dementia, or simply of giving birth in water.

The psychoanalyst Carl Gustav Jung long ago noted the deep connection between water and the psyche: 'In dreams and fantasies the sea or any vast expanse of water signifies the unconscious'. In 2014, Wallace J. Nichols in his book 'Blue Mind', drawing on neuroscientific and other evidence, demonstrates how proximity



to water affects many areas of existence, stimulates positive neural pathways in the brain, enhances creativity, reduces anxiety, increases calm, increases generosity, and improves health and relationship with life. For the author, the blue mind is a natural state that we could all recognise. It conflicts with the red mind and the grey mind, which are mental states derived from lifestyle, habits and daily choices. The 'Blue Mind'

L'individuo avverte la continua necessità di entrare in relazione con questa sostanza e, forse, non è un caso che quest'anno il bisogno di contatto con il mare sia preponderante.

L'essere umano sperimenta uno stato di benessere e di pace nei luoghi in cui questo liquido è presente. Basti pensare alle terapie nelle vasche di galleggiamento per le situazioni di ansia o per i disagi alimentari, per l'autismo e la demenza o semplicemente al parto in acqua.

Lo psicanalista Carl Gustav Jung da tanto tempo ha rilevato il legame profondo esistente fra l'acqua e la psiche: *"Nei sogni e nelle fantasie il mare o una qualsiasi vasta distesa di acqua significa l'inconscio"*.

Nel 2014, Wallace J. Nichols nel libro "Blue Mind", attingendo alle evidenze neuroscientifiche e non solo, dimostra come la vicinanza con l'acqua incide su molti ambiti dell'esistenza, stimola percorsi neuronali positivi nel cervello, potenzia la creatività, riduce l'ansia, incrementa la calma, aumenta la generosità, migliora la salute e il rapporto con la vita.

Per l'autore, la mente blu è uno stato naturale di cui tutti potremmo riconoscerne l'esistenza.

Entra in conflitto con la mente rossa e la mente grigia che sono stati mentali derivanti dallo stile di vita, dalle abitudini e dalle scelte quotidiane. La "Blue Mind" è lo stato mentale tipico di quelle persone che hanno raggiunto quiete, serenità e un generale senso di soddisfazione e gratificazione nei confronti della vita.

L'acqua e l'uomo: un legame imprescindibile dagli effetti positivi

Sono diversi i motivi per cui l'acqua ha effetti positivi sull'essere umano.

1 Il primo motivo è dato dalla nostra composizione e da quella della superficie terrestre. Noi umani siamo per più del 78%



is the mental state typical of those people who have achieved stillness, serenity and a general sense of satisfaction and gratification with life.

Water and man: an inseparable link with positive effects.

There are several reasons why water has positive effects on human beings.

- 1) The first reason is our composition and that of the earth's surface. We humans are more than 78% water and the Earth's surface more than 70%.
- 2) Research has shown that individuals who live in places where there is water or at least close to the sea seem to be happier than those who live in places where that element is more absent.
- 3) Simply observing the sea, live, improves our mental patterns because it allows us to disengage ourselves from everyday noise and experience a broader vision than the one we exercise when we stay in closed, restricted and sometimes cramped places.

composti da acqua e la superficie della Terra da più del 70%.

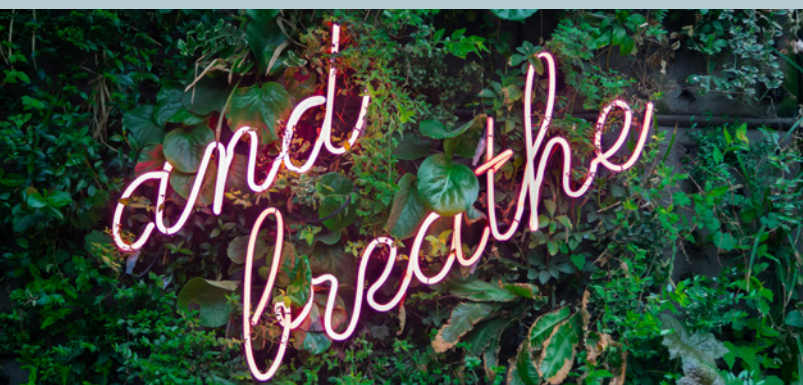
2 Le ricerche hanno dimostrato che gli individui che stanno in luoghi in cui c'è la presenza di acqua o comunque vicino al mare sembrano essere più felici rispetto a chi abita in luoghi in cui quell'elemento è maggiormente assente.

3 La semplice osservazione del mare, dal vivo, migliora i nostri schemi mentali perché consente di sganciarsi dai rumori quotidiani e sperimentare una visione più ampia rispetto a quella che esercitiamo quando stiamo in luoghi chiusi, ristretti e talvolta angusti.

4 L'acqua ha il potere di migliorare la concentrazione: il rumore delle onde del mare così come lo scrosciare di un ruscello, favoriscono lo stato meditativo. Il cosiddetto "rumore bianco"; rappresenta il suono dell'acqua, utilizzato anche nelle ses-

4) Water has the power to improve concentration: the sound of the waves of the sea as well as the roar of a stream promote the meditative state. The so-called 'white noise'; represents the sound of water, also used in relaxation sessions because it resonates with the brain waves and promotes the so-called alpha waves. Our mind when calm begins to produce beneficial brain waves, such as alpha waves and theta waves.

The 'white noise' determines the ideal background for achieving rest and psychophysical well-being. It is no coincidence, in fact, that water or its sound are constantly present in spas and wellness centres and more and more relaxation sessions are being conducted in these places surrounded by this element.



MAX VAN DEN OETELAAR

5) Studies have shown that the mere observation of water, even just through images, activates areas of the brain that induce positivity and emotional balance. It is probably for this reason that photos with images of water and nature are more sought after, admired and get more likes than discursive articles with images of people or various objects.

6) Contact with water stimulates the production of oxytocin, dopamine and serotonin, hormones that are useful for feelings of happiness. Oxytocin, produced by the hypothalamus, is commonly called the happiness hormone. It combats stress and generates a state of calm and serenity, acts on sexual desire and determines empathy in relationships.

Dopamine is generated to a greater extent when we perform actions that provide pleasure. Serotonin is the neurotransmitter that regulates mood, the sleep-wake cycle, appetite, memory and sexual desire. There-

sioni di rilassamento perché, entrando in risonanza con le onde cerebrali, promuove le cosiddette onde alfa. La nostra mente quando è calma incomincia a produrre delle onde cerebrali benefiche, quali le onde alfa e le onde theta.

Il "rumore bianco" determina il sottofondo ideale per ottenere riposo e benessere psicofisico. Non è un caso, infatti, che all'interno delle Spa e dei centri benessere l'acqua o il suo suono sono costantemente presenti e sempre più spesso sono sperimentate conduzioni di sessioni di rilassamento in questi luoghi contornati da questo elemento.

5 Gli studi hanno evidenziato che la semplice osservazione dell'acqua, già soltanto attraverso immagini, attiva aree del cervello che inducono positività ed equilibrio emotivo. Sarà per questo motivo che, probabilmente, le foto con immagini riguardanti l'acqua e la natura sono maggiormente ricercate, ammirate e ottengono più like rispetto ad articoli discorsivi che riportano immagini di persone o di oggetti vari.

6 Il contatto con l'acqua stimola la produzione di ossitocina, dopamina e serotonina, ormoni utili alla sensazione di felicità.

L'ossitocina prodotta dall'ipotalamo, è definita comunemente l'ormone della felicità. Essa combatte lo stress e genera uno stato di calma e serenità, agisce sul desiderio sessuale e determina l'empatia nelle relazioni.

La dopamina si genera in misura maggiore quando compiamo azioni che procurano piacere. La serotonina è il neurotrasmettitore che regola l'umore, il ciclo sonno-veglia, l'appetito, la memoria e il desiderio sessuale.

Pertanto, un incremento di questi ormoni determina un grande senso di pace e quiete, di riduzione dell'ansia, dell'aggressività e dello stress.

La nostra esperta



**DOTT.SSA STEFANIA
CICCHIELLO**

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, Psicodiagnosta Clinico e Peritale perfezionata in Psicologia dell'Emergenza e Psicotraumatologia, Terapia del dolore cronico e Psicologia Estetica, Terapeuta EMDR, Master in Psicologia e Neurofisiologia dello Sport, istruttrice di Interventi basati sulla Mindfulness.

STUDIO PROFESSIONALE

Via Mazzini, 33 – 00192 Roma
Via Mola Vecchia, 2 – 03100 Frosinone
Cell.: +39 389 4935644
s.cicchiello@gmail.com
www.frammentidipsicologia.it

7 Le camminate in riva al mare e nell'acqua aiutano anche la circolazione e l'ossigenazione del sangue. Nelle Spa, infatti, esistono veri e propri rituali e percorsi benefici associati all'acqua.

8 Il colore blu in tutte le sue sfumature ha dimostrato di possedere un effetto calmante e rilassante. La tonalità blu ha il potere di ridurre la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa.

Quanto detto fin qui sull'acqua è ben sintetizzato in un pensiero dello scienziato ungherese Albert Szent-Gyorgyi: "L'acqua è la materia della vita. È matrice, madre e mezzo. Non esiste vita senza acqua".

fore, an increase in these hormones results in a great sense of peace and quiet, reduced anxiety, aggression and stress.

7) Walking by the sea and in the water also helps blood circulation and oxygenation. In spas, in fact, there are real rituals and beneficial paths associated with water.

8) The colour blue in all its shades has been shown to have a calming and relaxing effect. The blue hue has the power to reduce heart rate and blood pressure.

What has been said so far about water is well summarised in a thought by Hungarian scientist Albert Szent-Gyorgyi: 'Water is the stuff of life. It is matrix, mother and medium. There is no life without water'.

T&S

HANNA POSTOVA/OHA