


**Lavorare a maglia: i benefici. Forse non sai quanto bene fa alla tua salute.**

**Lavorare a maglia: i benefici. Ottimo esempio di esperienza di flusso.**

Lavorare a maglia: i benefici. Mentre tutti sono in cerca  di nuovi modi per essere in buona salute, esiste una buona disciplina da poter tenere sempre a portata di mano. Il lavoro a maglia non può essere considerato uno sport, ma ci sono molte ragioni per cui considerare di aggiungere il lavoro a maglia alla tua routine quotidiana.

Se sei già una magliaia o perché no un magliaio, anche un principiante, probabilmente sei a conoscenza del lato terapeutico di questo mestiere, o passione se preferisci: semplicemente **mette profonda calma afferrare ferri e filati** e iniziare a creare qualcosa da zero. Tuttavia, il lavoro a maglia è ancora più vantaggioso rispetto a quanto possiamo immaginare.

**Qui di seguito alcuni di questi vantaggi**

1. Lavorare a maglia allevia l'ansia. La natura ritmica del lavoro a maglia aiuta il corpo a produrre serotonina, una sostanza chimica prodotta dal nostro corpo associata

alla calma e alla felicità. Inoltre, utilizzando due mani richiede al cervello di concentrarsi interamente sul lavoro che si sta eseguendo, donando il beneficio della presenza indotto dall'**esperienza ottimale di flusso o flow**, e non è possibile in questo modo pensare o preoccuparsi di qualsiasi altra cosa.

2. Lavorare a maglia allevia lo stress. Dimentica lo yoga o il jogging, afferra alcuni ferri e filati e mettiti al lavoro. Uno studio rileva che il 73% delle persone che hanno lavorato a maglia almeno tre volte alla settimana o più, si sentivano meno stressate e sono state in grado di partorire e organizzare i loro pensieri migliori.
3. Lavorare a maglia allevia i sintomi della depressione. Stimola il cervello e può contribuire ad alleviare i sintomi della depressione, secondo diversi studi casistici. Uno studio in realtà ha scoperto che l'81% dei magliari si sente più felice quando sono presi dalle loro sessioni di lavoro a maglia.
4. Lavorare a maglia aiuta malattie cognitive lenti. L'attività neurologica prodotta da un hobby come il lavoro a maglia può effettivamente ridurre gli effetti di alcune malattie e di rallentare il declino cognitivo.
5. Lavorare a maglia migliora la funzione motoria. Usare i ferri potrebbe contribuire a migliorare la funzione motoria nei pazienti con malattia di Parkinson. Questo è probabilmente legato ai muscoli che vengono rafforzati e alla memoria muscolare associata alle abilità del lavoro a maglia.
6. Lavorare a maglia può aiutare con problemi di peso e disturbi alimentari. Uno studio ha trovato che lavorando a maglia è possibile rivolgere la propria attenzione lontano dal cibo e perdere peso, può essere molto utile anche per chi soffre di anoressia. Del resto qualsiasi passione coltivata in modo costante è un ottimo aiuto. Si potrebbero anche aiutare le persone che vogliono perdere peso. Chi si tiene piacevolmente occupato non ha il tempo e non è mai abbastanza annoiato da dedicarsi al

cibo solo per riempire un eventuale vuoto interiore.

7. Lavorare a maglia potrebbe migliorare la tua memoria. Muovere gli occhi da una parte all'altra per 30 secondi alla volta ogni giorno può aumentare la memoria, e la maglieria è una disciplina che richiede sicuramente un continuo e impegnativo movimento degli occhi!
8. Lavorare a maglia è terapeutico per le madri di neonati prematuri. C'è chi incoraggia le nuove madri a praticare lavoro a maglia, ad esempio a fare un cappello per i loro neonati prematuri. L'atto del lavoro a maglia aiuta ad alleviare lo stress, e mantiene le mani della mamma occupate. Ciò è particolarmente utile per le mamme che non possono tenere i loro piccoli per diverse settimane. Ma aiuta anche i padri. Imparare a lavorare a maglia può dare a un papà un senso, uno scopo, in un momento in cui possa sentirsi del tutto impotente e inutile. E' un hobby che ho iniziato e continua ad aiutarmi ad affrontare lo stress, a fornirmi un senso di ordine e pace in giorni di tensione, e mi permette la contemplazione utile a risolvere i problemi. Lavorare a maglia può anche aiutare a far fronte altri tipi di disagi o patologie.
9. Lavorare a maglia mi ha prodotto un senso di orgoglio. Se stai lottando con la depressione, ansia o dipendenza, lavorare su un progetto di lavoro a maglia è un eccellente modo per sentire forte un senso di realizzazione. Vedi prendere forma il progetto che hai tra le mani, un ottimo modo per aumentare la fiducia in se stessi. Può essere un eccezionale modo per sostituire stress e ansia con la soddisfazione della creazione.
10. Lavorare a maglia aumenta la propria capacità cognitiva. Lavorare a maglia richiede concentrazione e messa a fuoco. E' inoltre necessario seguire un proprio modo di come si lavora. E' un esercizio ottimo per ogni parte del corpo, cervello compreso.
11. Lavorare a maglia aiuta il cuore a rimanere in ottime condizioni di salute. Il lavoro a maglia ma anche

all'uncinetto, contribuisce a ridurre la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca, così come i livelli di cortisolo, un ormone dannoso che ha diretta relazione proprio con lo stress.

12. Lavorare a maglia può aiutare a smettere di fumare. In pratica, il lavoro a maglia ti rende molto difficile fumare mentre pratichi questa meravigliosa disciplina. Non smetti di fumare per magia, ma se è uno dei tuoi interessi potrebbe essere il buon proposito che cerchi.

## Cosa fare durante il lavoro a maglia

Gli esperti avvertono che mentre si lavora a maglia in modo intenso e motivante, si dovrebbero fare delle **pause ogni mezz'ora** circa. Fare qualche esercizio yoga, distrarsi e muovere un po' tutto il corpo per alleviare i dolori muscolari e favorire così la buona circolazione del sangue.

Se conosci qualcuno che ama lavorare a maglia condividi pure questa buona notizia, i benefici per la salute sono davvero tanti.