

BIOWALKING: LA POSTURA NEL NOSTRO CAMMINO

All'incirca quattro milioni di anni fa l'uomo è passato da una andatura a quattro zampe alla posizione eretta. Da quel momento non ha più utilizzato le braccia per facilitare la camminata. Guardava lontano, dritto davanti a sé, per non essere sorpreso dai nemici. Gradualmente non ha più usato neanche questa forma di sguardo.

Oggi, l'Homo sapiens non sa più camminare e guarda per terra. (cit. "Nordic Walking per tutti" Beatrix Pfister).

Il progresso ci ha sicuramente dato tanto, ma ci ha tolto qualcosa d'importante: il contatto con la natura, e soprattutto la capacità di percepire e sperimentare il nostro corpo. L'enorme riduzione di stimoli motori determinata dalle "comodità" del mondo odierno è causa di molti disagi e patologie per l'uomo contemporaneo.

Il BioWalking si prefigge l'obiettivo di portare avanti un percorso per prendersi cura di sé. Partendo innanzitutto dalla propria postura, integra altri strumenti e metodiche, per poterla cambiare ed armonizzare, sia in situazione statica che dinamica, rimanendo sempre in ascolto del proprio corpo. Le basi da cui prende vita il BioWalking (Bioginnastica, Nordic Walking e Fisioterapia) sono state integrate passo dopo passo fino ad oggi, in un percorso che ci fa percepire, sperimentare ed evolvere ogni giorno nel nuovo cammino.

“La Bioginnastica, partendo da un lavoro di ascolto e di percezione in scarico a terra, si evolve per entrare con i propri principi nell'applicazione pratica al movimento.”(Prof.ssa Stefania Tronconi – ideatrice della metodologia Bioginnastica).

Nella visione della Bioginnastica, il riequilibrio posturale è inteso come una ricerca di equilibrio tra interiorità ed exteriorità che può essere influenzato da molti fattori di ordine: fisico, fisiologico e psico-emotivo. La Bioginnastica, attraverso il risveglio delle sensazioni corporee, permette di percepire nuovamente il proprio corpo, di sentire ed eliminare le tensioni, le rigidità, che hanno formato la “corazza” muscolare, che impedisce sia il movimento naturale che la corretta postura armonica, ma soprattutto il piacere di vivere nella libertà del proprio corpo. Ci fa sperimentare il nostro corpo, attraverso la stimolazione dei sensi, come quando eravamo neonati e bambini, in un ambiente interno e “protetto”, grazie al lavoro di percezione e rilassamento distesi a terra.

“Il camminare presuppone che a ogni passo il mondo cambi in qualche suo aspetto e pure che qualcosa cambi in noi.” Italo Calvino.

Tutti gli individui all’atto della nascita, dispongono di una matrice motoria: tale potenziale motorio si esprime negli **schemi motori** di base. Questi schemi vengono utilizzati spontaneamente dal bambino, per risolvere i problemi della vita quotidiana.

Una volta percepiti e ri-esplorati i nostri sensi si è pronti, come da bambini, alla stazione eretta; attraverso il BioWalking possiamo ritrovare il nostro orizzonte e il nostro equilibrio dinamico: percepiamo la nostra postura in movimento, i nostri passi nella coordinazione, integrando più informazioni sensoriali, in un ambiente esterno e ricco di stimoli. Solo partendo da come ci percepiamo, i bastoncini da nordic walking ci accompagneranno verso una propriocezione più globale: come il movimento ci attraversa e ci coinvolge, ci rende fluidi o fa emergere nuove tensioni.

In questo modo ri-educhiamo/ri-abiliatiamo il cammino per uscire dagli automatismi acquisiti e ritrovarci in una nuova realtà di movimento, grazie al lavoro integrato di diverse figure professionali (operatore di Bioginnastica, laureato in scienze motorie e fisioterapista).

Gli esperti ritengono che l’essere umano non si sia sviluppato abbastanza e abbia sempre più difficoltà a raddrizzarsi. Le patologie riguardanti la camminata e la mobilità sono quelle che ritroviamo più spesso in terapia e nella riabilitazione.

La Bioginnastica da qualche anno sta approfondendo il suo lato riabilitativo, nell’integrazione della metodologia con le tecniche della fisioterapia.

Questa collaborazione si prefigge di agire sulle memorie e i collegamenti neuronali acquisiti da neonati, nella progressione delle tappe motorie, percorse dall’uomo fin da bambino, nella sua evoluzione e nella storia. Attraverso la riabilitazione che scompone i movimenti o le attività complesse in atti motori più semplici da eseguire e da percepire. Ogni singola componente del movimento viene resa nuovamente abile e funzionale, dando alla persona maggior conoscenza e consapevolezza del proprio corpo.

Grazie a questo e, al continuo ascolto del corpo, ognuno potrà ricostruire i suoi schemi motori, individualizzati, sotto la guida dell’operatore, sia che si tratti di un bambino, di un adulto, una gestante o un atleta, oppure un anziano, sia in caso di trauma che di prevenzione, di patologia, di preparazione ad un intervento chirurgico o recupero funzionale.

Le potenzialità di questo lavoro integrato possono essere sviluppate in un corso di gruppo, oppure con sedute individuali, in caso di particolari problematiche.

Il cammino è il motore quotidiano del nostro corpo: prendersene cura, grazie alla Bioginnastica ed al Biowalking, può aiutarci a renderlo piacevole, più percettivo e maggiormente efficace, per mantenere consapevolmente un buon equilibrio psico-fisico.

Davide Giusti

Operatore di Bioginnastica

email: davidegiusti@outlook.com

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/davide-giusti/>

Valentina Montanari

Fisioterapista, Operatrice di Bioginnastica

email: montanari.vale91@gmail.com

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/valentina-montanari/>