

LA COLONNA VERTEBRALE

La colonna vertebrale è una sensibile struttura osteoarticolare che regala al corpo sostegno e flessibilità al tempo stesso. Nella sua forma trovano protezione il midollo spinale e le radici nervose; sostiene tutto il peso del corpo e ci regala una grande capacità di movimento.

Il rachide si può osservare nei diversi piani: frontalmente si erige verso l'alto connettendo il sacro al cranio; a livello sagittale ci mostra tutte le sue curve, ci ricorda che non siamo portati alla staticità ma piuttosto a quel movimento con cui affrontiamo la realtà e le nostre esperienze di vita.

Nella struttura della colonna troviamo una grande variabilità di dimensioni e forma delle vertebre che rispecchia le differenti possibilità di movimento di ogni segmento; la zona cervicale e quella lombare sono i punti più mobili, la zona dorsale accoglie il torace e il sacro invece si unisce nel bacino e si comporta come se fosse un timone. Il rachide si muove grazie alla sinergia di ogni suo componente, esattamente come una sinfonia si crea dall'insieme di ogni singola nota: le flessioni, le rotazioni e l'inclinazioni che noi facciamo ogni giorno sono il risultato di tanti piccoli movimenti di una vertebra di seguito all'altra. Nel momento in cui qualcosa inceppa in questo fine meccanismo, l'equilibrio si perde alterando la nostra postura. Quando la rigidità e la tensione imbrigliano la nostra colonna, ne alterano l'equilibrio osteoarticolare: tutto si comprime, si ruota ... si compensa. Il carico fisiologico di peso e movimento sulle vertebre aumenta sempre più creando una situazione di tensione legamentosa e muscolare che nel tempo si ripercuoterà sulla componente articolare e ossea. Si manifestano così i sintomi di una sofferenza: riduzione del movimento, infiammazione, artrosi, discopatie e più comunemente, dolore: lombalgia e cervicalgia.

E' proprio attraverso queste situazioni che il corpo ci permette di lasciare andare i suoi carichi tossici, sovraccarichi e traumi fisici ed emotivi che fanno parte della nostra vita.

Attraverso Bioginnastica ci possiamo conoscere e riconoscere nelle nostre rigidità e nei nostri dolori: entriamo in contatto e in ascolto per dare spazio alle nostre articolazioni, al nostro respiro e ritrovare l'equilibrio.

Gli esercizi uniti all'ascolto propriocettivo e alla pallina di gommapiuma scaldano e rilassano i nostri muscoli là dove ne sentiamo il bisogno, fino ad arrivare a percepire un nuovo movimento più libero e vitale.

La colonna rappresenta il nostro "sentirci all'altezza", perciò tutto quello che colpisce la nostra autostima tenderà a creare un disequilibrio nel nostro sistema di sostegno e di protezione.

