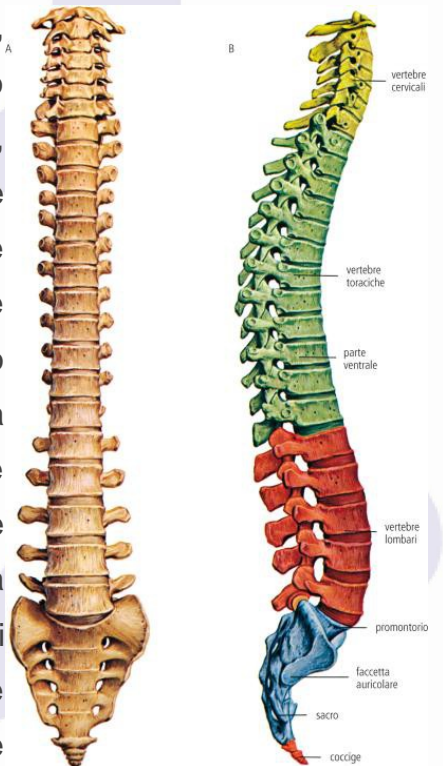


LA COLONNA VERTEBRALE: DALLE PATOLOGIE ALL'ALLUNGAMENTO RITROVANDO LA PROPRIA CENTRATURA

La colonna vertebrale è una struttura osteoarticolare che mette in comunicazione e collega il cranio con il sacro permettendo il **sostegno** di tutto il corpo. Questo sostegno è garantito dalla robustezza ed elasticità dei muscoli che si inseriscono sulla colonna, ma a causa di tensioni psicofisiche con il tempo questa struttura si può irrigidire, si accorcia, si chiude e ruota, portando a delle alterazioni posturali fino ad arrivare a vere e proprie patologie.

Lo scopo della lezione è quello di ascoltare il corpo per scoprire e rendersi conto dove lungo la nostra colonna vertebrale ci si è irrigiditi e si sono create delle tensioni, in modo da riconoscerle per poi scioglierle attraverso un lavoro di pulizia e riattivazione della circolazione, ritrovando la propria armonia ed il dialogo con il proprio corpo.

La colonna vertebrale è costituita da 33 vertebre: 7 cervicali, 12 dorsali, 5 lombari, 5 sacrali e 4 coccigee che formano delle curve fisiologiche: la lordosi cervicale, la cifosi dorsale, la lordosi lombare e la curva sacro-coccigea. E' importante che queste curve siano armoniche per ammortizzare tutte le pressioni che si creano a causa della forza di gravità e quando ci muoviamo assumendo svariate posizioni nello spazio come il piegamento, l'estensione, la flessione e la rotazione. Ma quando a causa di tensioni legamentose e muscolari le vertebre vengono compresse queste curve possono accentuarsi o rettilinizzarsi portando a **paramorfismi** e **dismorfismi** come la **scoliosi**; può esserci una compressione del disco intervertebrale sino a creare **ernie** che a loro volta premendo sulle terminazioni nervose possono recare dolore come le **brachialgie** e le **lombalgie**.

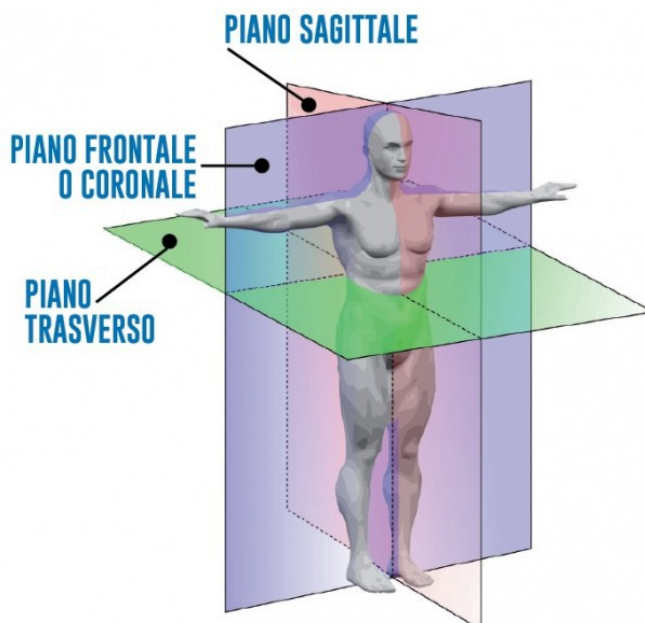


Dalla sovrapposizione delle vertebre si forma un canale dove viene contenuto e protetto il midollo spinale che fa parte del sistema nervoso centrale, in quanto da esso si diramano i nervi che uscendo dalle vertebre arrivano in tutte le parti del corpo, per tale motivo sulla schiena si formano delle zone riflesse connesse a tutti gli organi.



La distribuzione di muscoli e legamenti lungo il rachide conferiscono forza, sostegno e stabilità alla struttura ossea.

La muscolatura che avvolge e s'inserisce sulla colonna vertebrale è composta da diversi strati: uno esterno formato dal trapezio e gran dorsale che crea una corazza per difenderci; uno intermedio formato dai dentati che permettono il movimento respiratorio della gabbia toracica; uno profondo formato dai paravertebrali ed i lunghi del collo e della colonna che ne permettono il sostegno.



Osservando il piano sagittale, orizzontale e trasverso del corpo, si può notare come il loro incrocio avviene proprio a livello della colonna vertebrale. Per tale motivo la colonna rappresenta la nostra **centratura** ed ha bisogno di avere un'armonia tra forza e flessibilità per mantenere l'equilibrio in modo da non sbilanciarci troppo in avanti o indietro, a destra o a sinistra, o da ruotare. Le alterazioni posturali creano nel tempo degli spostamenti e dei sovraccarichi dei capi articolari che con il tempo si infiammano fino ad arrivare all'**artrosi**.

Seguendo la medicina cinese lungo la colonna vertebrale troviamo il meridiano della vescica urinaria che è in relazione con quello del rene, questi sono gli organi più attivi nel periodo invernale. Mentre **i reni sono la nostra energia vitale e collegati al metabolismo delle ossa, la vescica è collegata al sentimento della paura** che spesso si manifesta in svalutazione della propria autostima e di non essere all'altezza.

Attraverso la Bioginnastica è possibile fermarsi, come fa la natura in inverno, per ascoltarsi ed entrare in un contatto intimo con noi stessi attraverso la percezione del nostro corpo e le nostre sensazioni. Sciogliendo le tensioni che imbrigliano le articolazioni possiamo ritrovare un equilibrio ed una propria centratura grazie alla quale le paure possono essere viste con occhi diversi ed i momenti di crisi possono essere visti come opportunità.

E' come quando a fine giornata quando fuori è tutto scuro e freddo si ritorna a casa e si accende il camino per riscaldarsi e rigenerare la nostra energia vitale, per ritrovare la luce nel buio, per riscoprire la fiducia in noi stessi e nelle nostre potenzialità...

Tutto questo **prendendoci cura della nostra prima casa che è il corpo...**



Durante la lezione verrà utilizzato l'**olio indaco** che permette di ridurre i disagi provocati da tensione muscolo-scheletrica a carico della colonna vertebrale. Permette di scaldare le articolazioni quindi è adatto per un lavoro sulle ossa ed i reni, in caso di problematiche legate ai nervi come la sciatica ed il collo infiammato, per gli sbalzi d'umore come la depressione e per chi non riesce a staccare la testa da un eccessivo controllo.

Questa sinergia è composta da:

- **olio d'iperico** che ha proprietà cicatrizzanti ed emollienti (ustioni, piaghe, ferite, smagliature, macchie della pelle, psoriasi, couperose), è capace di stimolare la rigenerazione cellulare, possiede un'azione analgesica sui dolori articolari ed è antidepressivo
- **melissa** che agisce come calmante sul sistema nervoso e rilassante su quello muscolare, le sue foglie sono impiegate negli stati d'ansia con somatizzazioni a carico del sistema gastroenterico, inoltre ha un'azione antispasmodica, antinfiammatoria e carminativa (dolori mestruali, nevralgie, disturbi della digestione, nausea, flatulenza crampi addominali e colite)
- **garofano** che è un antisettico, antivirale, analgesico (mal di denti in caso di carie), antispasmodico della muscolatura liscia (dolori addominali e spasmi muscolari), tonico
- **citronella** che ha un'attività stimolante sul sistema nervoso: genera uno stato di calma, rilassamento ed ottimismo, allontana i pensieri tetri che dispongono l'animo alla depressione e alla tristezza, è antivirale, atizzante, antispasmodico, deodorante

All'olio si possono aggiungere dei Fiori di Bach:

- **Impatiens** per l'impaziente che è spostato in avanti e per le patologie al collo
- **Centauray** per la colonna che è piegata con la gobba per l'eccessivo peso che si porta, è il fiore di Cenerentola per chi serve e non è centrato su se stesso ma sull'altro
- **Rock Water** per la rigidità, per chi chiede molto a stesso e poi ha dolore lombare perché sfinisce i reni
- **Verbain** per il dolore acuto, per la colonna che ha perso le curve fisiologiche
- **Willow** il salice per il dolore cronico, rancore per qualcosa d'ingiusto