

CURARSI E' PRENDERSI CURA DI SE'

Questa frase può sembrare banale ma in realtà è un monito cui dovremo portare attenzione più spesso durante le nostre giornate: come ci laviamo i denti, ci pettiniamo, e scegliamo ciò che mangiamo, dovremo occuparci anche del nostro corpo, inteso come unità psicofisica, strumento di vita e vitalità.

Attraverso il corpo percepiamo la vita: possiamo muoverci, comunicare, essere e vivere. Occorre conoscerlo, mantenerlo funzionante e funzionale per avere salute, vitalità ed energia, migliorando, così, la qualità della nostra vita.

Il corpo comunica attraverso la sensazione di tensione, la rigidità e il dolore; ci parla attraverso la stanchezza, le disarmonie, i dismorfismi e gli inestetismi; ci mostra come siamo nella postura e nel suo stato di disequilibrio.

Benessere e salute dipendono da noi, dal nostro modo di essere, da come sappiamo adattarci alle situazioni che la vita quotidiana ci propone, da come la struttura fisica influenza la postura, da come avviene il nostro movimento emozionale, fisiologico ed energetico, ossia l'intero funzionamento della nostra macchina.

L'irrigidimento e l'accorciamento dei muscoli e l'alterazione miofasciale della nostra struttura, sono la causa esteriore dell'alterazione posturale e dei dolori fisici. I nostri muscoli sono organizzati in catene mio-osteo-fasciali e la catena posteriore è la più forte: dal capo scende nella parte posteriore della schiena, sui glutei, sino ai piedi. Questa catena deve mantenersi sufficientemente lunga ed elastica per essere tonica, mobile e permettere una corretta postura: affaticamenti fisici, emotivi e uno scorretto stile di vita, la impoveriscono in flessibilità, lunghezza e armonia.

Ogni giorno, i muscoli sono sottoposti a continue tensioni e contratture. La forza di gravità terrestre, per esempio, è il costante peso che grava sulla nostra postura. Se la posizione del corpo (postura) è armonica, il peso viene scaricato a terra; se invece la struttura è alterata, tale peso graverà eccessivamente su altre parti del corpo. In caso d'iperlordosi lombare, ad esempio, nella stazione eretta il peso non scende dalla zona lombare alle anche e poi alle gambe e ai piedi sino a terra, ma si concentra sulle ultime vertebre lombari e sulla prima sacrale, creando così uno stato di tensione cronica capace di degenerare in discopatie, bulging, spondilolistesi e artrosi.

Ogni volta che eseguiamo un movimento, accorciamo i nostri muscoli attraverso la contrazione (contrazione isotonica) e, nella ripetizione continua, le fibre muscolari diventano sempre più rigide, corte e contratte. I muscoli sono agganciati, attraverso i tendini, alle ossa; anche le strutture legamentose si tendono, strappano e lesionano. Nei punti di congiunzione, inoltre, si possono creare, nel tempo, infiammazioni alle ossa che, se non curate, diventano croniche provocando forme artritiche o artrosiche. L'irrigidimento e l'accorciamento mio-osteo-fasciale, oltre ad influire sulla postura e sul modo in cui il peso è scaricato a terra, condizionano mobilità e movimento.

Francoise Mèzières, fisioterapista francese vissuta nel secolo scorso, sosteneva che i muscoli sono motori del corpo ma, se rigidi, diventano freni e consentono di avanzare solo con un eccesso di fatica e sforzo.

Il nostro corpo con il suo linguaggio ci parla, sì, di tensioni fisiche ma anche di quelle emotive. Sofferenze, dolori, stress e carichi emotivi danno origine a reazioni biochimiche che influiscono sulla produzione ormonale e sul sistema nervoso vegetativo; tutto ciò, a sua volta, si manifesta a livello organico e, per via riflessa, sulla struttura fisica neuromuscolare, creando un circuito psicosomatico e somatopsichico che si autoalimenta. La postura del corpo e la rigidità strutturale influenzano, a loro volta, la posizione più o meno ottimale degli organi interni: il funzionamento del diaframma e l'attività respiratoria condizionano la zona lombare, il bacino, l'intestino, gli organi genitali e la vescica.

In base al tipo di struttura, il corpo modifica la postura, i movimenti, la circolazione sanguigna e la fisiologia. Lo stato del corpo influisce, inoltre, sull'equilibrio psicofisico: non è possibile sentirsi rilassati in un corpo rigido e contratto.

Spesso, svolgiamo attività fisiche per scaricare le tensioni ma corsa, tennis e danza rischiano di trasformare la tensione emotiva in tensione fisica mantenendola, comunque, imbrigliata nel corpo. Persone molto tese, infatti, all'inizio del percorso di Bioginnastica®, non riescono a rilassarsi, hanno difficoltà ad allungare muscoli troppo rigidi e sono inquiete a causa delle tensioni emotive compresse che sentono muovere all'interno del proprio corpo. Lentamente, allentando la tensione muscolare e miofasciale, la parte psichica può trovare il suo spazio per rilassarsi, riposarsi o concentrarsi, secondo il momento e la situazione. Solo un corpo morbido, elastico, fluido e armonico è in grado di abbandonarsi, rilassarsi, e sentire il piacere di stare, vivere ed essere.

Viviamo nella società dell'apparenza, comunichiamo tramite computer, telefonini, televisione: le interfacce sono sempre più invasive e l'attenzione è rivolta quasi esclusivamente verso ciò che è fuori di noi, ma se ritroviamo il nostro corpo tramite l'ascolto di noi stessi, abbandonando la corazza, possiamo avvicinarci all'altro senza ansia e timore ma con la libertà di essere noi stessi.

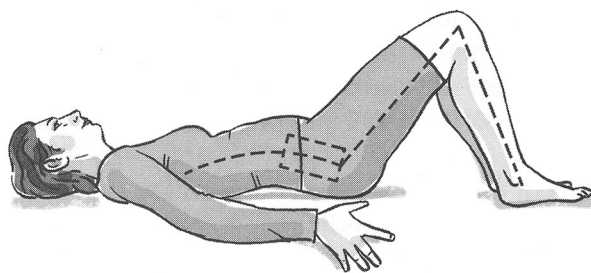
Lavoro di base sul corpo

- Tratto dal libro **“Bioginnastica®, un metodo di riequilibrio posturale bioenergetico”**, di Stefania Tronconi, Red edizioni, 2009

Gli esercizi proposti permettono di alleggerire la schiena, portandola verso una postura più equilibrata che dia respiro alle articolazioni vertebrali e, di riflesso, agli arti.

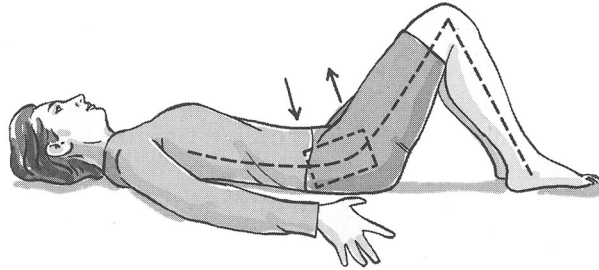
Il primo obiettivo è l'ascolto e il riallineamento (centratura). Respiro e movimento si uniscono nella naturalezza per ritrovare il proprio baricentro in un movimento intimo e personale.

“Sdraiati supino a terra, piega le gambe, senti l'appoggio della tua schiena, in particolare come appoggiano la zona cervicale e lombare... se il capo, il collo e la zona lombare s'inarcano, significa che i muscoli della catena posteriore sono troppo rigidi e corti... ascolta il tuo respiro senti se è fluido o corto. Se vuoi, puoi mettere un cuscino o un telo arrotolato sotto la testa, in modo che il mento s'inclini verso lo sterno... (fig. A)



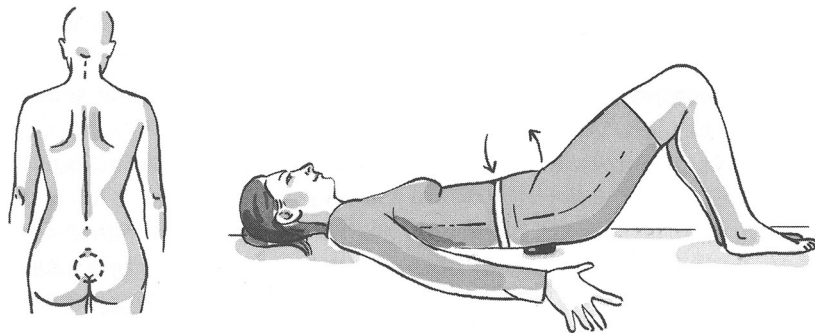
A

Prova a portare la zona lombare verso terra, ruotando le anche verso il pavimento e portando il pube verso il mento (retroversione del bacino). Ripeti diverse volte, lentamente, ascoltando il movimento: se è fluido e quali muscoli lavorano. Cerca di fare questo movimento con il basso ventre, come se l'ombelico fosse risucchiato verso terra. Respira lasciando morbido il diaframma. (fig.B)



B

Prendi una Palla di Gommapiuma da Bioginnastica® del diametro di 12 cm e mettila sotto il coccige in fondo alla colonna. Prova a basculare il bacino sino ad avvicinare la zona lombare al pavimento, esegui lentamente per qualche minuto. (fig. C) Infine togli la palla e senti se il tuo appoggio è cambiato



C

Questo lavoro di base è fondamentale per prevenire e curare i dolori alla colonna vertebrale. Attraverso la decontrazione dei grandi muscoli a terra tramite le palline da Bioginnastica®, si rilassando e allungano i muscoli posteriori e, di riflesso, quelli antagonisti riprendono tonicità. Si eliminano l'iperlordosi cervicale e lombare, acquistando funzionalità e armonia muscolare.

Già dalle prime sedute di Bioginnastica® è possibile percepire cambiamenti a livello della colonna, in posizione statica, nel movimento e nella respirazione, poiché il muscolo diaframma, si aggancia alla zona lombare.

Talora, possono subentrare indolenzimenti o manifestarsi dolori prima occultati in posture viziate. Insistendo, lentamente ma costantemente, con l'aiuto dell'operatore, la problematica si risolve.

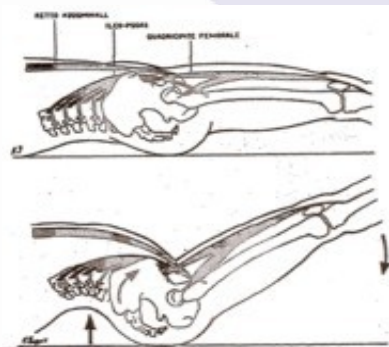
Il lavoro sul corpo deve essere continuo, graduale e costante. I risultati si ottengono in tempi che dipendono dalla storia della singola persona, in genere venti, trenta sedute. Per un lavoro profondo, capace di modificare la struttura, consiglio di dedicarsi al lavoro di base qualche minuto al giorno, tutti i giorni...un po' come lavarsi i denti.

Quando la colonna lombare si trova in iperlordosi con un'antiversione del bacino, rigidità o rettilinizzazione:

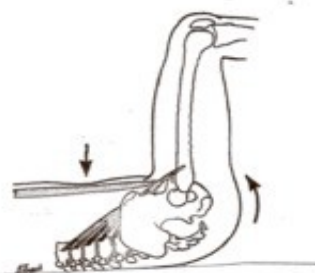
- Gli spazi tra le vertebre si riducono poiché i dischi intravertebrali, anche in una situazione di riposo, subiscono una compressione.
- La postura scorretta porta a un alterato funzionamento dei retti addominali e dello psoas che, non potendo lavorare in modo ottimale, carica eccessivamente sulla colonna lombare.
- In posizione supina, il carico grava sulla zona coccigea, creando dolore e tensione che si possono irradiare nella zona delle anche e delle gambe (sciatalgia).
- Nella zona cervicale spesso troviamo una situazione simile.
- La rettilinizzazione della colonna, invece, è dovuta a una fortissima tensione di tutti i muscoli della schiena e in particolare della catena del diaframma e del gran dorsale.

La posizione di **retroversione** del bacino aiuta la zona lombare e la colonna a ritrovare il loro equilibrio posturale. Se la catena muscolare posteriore è correttamente allungata, la retroversione avviene naturalmente, senza forzature, per effetto del bacino a terra.

Antiversione



Retroversione



Libertà è conoscere, sentire e percepire

Libertà è vivere in un corpo sano, senza dipendere da farmaci o terapeuti

Libertà è avere la psiche calma e leggera per far scivolare le tensioni

Libertà è comunicare con il mondo interno ed esterno in armonia

Libertà è vitalità, funzionalità, energia

Ma libertà è anche responsabilità di vivere il proprio cammino, decidendo la propria strada.

Stefania Tronconi

Diplomata I.S.E.F., Massofisioterapista, Insegnante di educazione motoria, Ideatrice della metodologia Bioginnastica®, Titolare Biostudio Jonas Faenza (RA)

e-mail: stefaniatronconi@bioginnastica.it

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/stefania-tronconi/>