



Tecniche auto-posturali integrative

ESERCIZI DI MOVIMENTO CONSAPEVOLE, PER IL RIENTRO IN SALUTE.

Il corso si propone di fornire gli strumenti per potersi occupare di postura in maniera completa, aprendo ad una visione e ad una esercitazione integrativa delle funzioni muscolari con quelle psico-emotive.

L'applicazione degli esercizi appresi nel corso può essere utile per arricchire, perfezionare e rinforzare percorsi di educazione motoria, psicoterapici o di padronanza psicofisica, tanto per individui quanto per gruppi.

L'aderenza al modello biomeccanico di simmetria corporea, da cui nascono i canoni di armonia posturale, non è condizione esclusiva per una vita in salute, tanto più che nel vivente non è possibile aderire perfettamente a tale modello. In molti soggetti che presentano asimmetrie (la quasi totalità degli esseri umani in realtà), non sono presenti sintomi di dolore. Questo non significa che l'anatomia vada completamente dimenticata: in gran parte dei soggetti con dolore, le asimmetrie sono più marcate.

Allo stesso modo, volendo cercare l'anello mancante, sempre più evidenze e raccolte dati sottolineano come le condizioni di stress prolungato e i disturbi psicoemotivi abbiano un ruolo fondamentale nell'innescare di sintomatologie muscolo-scheletriche dolorose, in moltissimi casi croniche e in assenza di patologie muscolo-scheletriche.

Il corpo è coinvolto nei processi d'identità ed è legato in maniera bidirezionale con i flussi emotivi e di pensiero. Le mappe corporee e la condizione fisica generale vengono considerati nella valutazione dei contesti e nella scelta del comportamento da intraprendere per interagirvi. Non ultimo, l'input all'interruzione della risposta da stress a livello di sistema nervoso centrale parte in realtà dalla periferia, con il rientro del corpo fisico ad una condizione di tranquillità.

Coinvolgere attivamente le persone nel processo di conoscenza del corpo e della sua guarigione, ponendo le basi per la pratica di esercizio in autonomia, è fondamentale per sviluppare una condizione di benessere duraturo. Scoprirsi e familiarizzare con sé stessi tramite il movimento e l'esercizio interocettivo, permette di esercitare e migliorare la postura così come le funzioni dei network cerebrali che gestiscono la risposta da stress, le sensazioni di dolore e le funzioni emotive. L'esercitazione integrativa pone delle solide basi per la nascita e il mantenimento di un circolo virtuoso dove le funzioni meccaniche e quelle mentali vivono in reciproco supporto.

Ti presento un Efficace Strumento, per riconnettere Corpo e Mente.

PROGRAMMA DEL PERCORSO

Sezione 1 - Identità corporea

1. *La Mappa Corporea*
2. *Tecniche respiratorie base*
3. *Dolore e autoregolazione*
4. *Rompere gli automatismi*

In questa prima sezione impareremo a conoscere il corpo e a sperimentare con le sue caratteristiche statiche e di movimento, integrando esercizio fisico e mentale, pratiche di ascolto e di attivazione corporea. Queste pratiche ci porteranno al confronto con alcune caratteristiche fisiche soggettive capaci di influenzare e di essere influenzate dagli aspetti psico-emozionali: propriocezione, respirazione, dolore, movimenti automatici. Scopriamone insieme i vantaggi.

La propriocezione è la capacità di percepire l'esterno e l'interno del corpo, la sua posizione nello spazio, ciò che si muove o non si muove, ciò che è attivo o rilassato. È quindi di fondamentale importanza per la costruzione e il mantenimento dell'equilibrio posturale, ma viene fortemente limitata dalla sedentarietà, dallo stress e dai traumi. Un punto di partenza che se ben solido, permette un'efficace organizzazione delle risorse corporee globali. La sua utilità potrebbe essere riassunta in questa frase: più conosco le mie risorse e le mie caratteristiche e meglio il mio cervello, nel ruolo di Architetto, potrà organizzarle in brillanti strategie.

La respirazione è un atto involontario le cui caratteristiche sono legate al momento che stiamo vivendo. È molto utile quindi che si trasformi, che possa variare di velocità e profondità anche in maniera repentina. La possibilità di poter gestire volontariamente questi aspetti del respiro ci permette di lavorare sulla plasticità corporea in relazione agli eventi, evitando di reiterare comportamenti non funzionali alla situazione che stiamo vivendo e che potrebbero alterare i processi emotivi e comportamentali, oltre ad avere ripercussioni biologiche nel medio-lungo periodo.

Il dolore è un fenomeno soggettivo, non legato obbligatoriamente alla percezione del nocivo o "nocicezione". Questo significa che a parità di lesione, ognuno di noi vivrà un'intensità del dolore completamente diversa. La sua intensità e la sua durata, tante volte prolungate oltre il normale tempo di guarigione (dolore cronico), sono influenzate dalle nostre esperienze passate, dal contesto in cui la lesione si verifica, da quanto siamo stressati o infiammati. Anche la proiezione sulla continuità della nostra vita lavorativa e familiare e sulla disponibilità di sostegno sociale durante la convalescenza può modificare la percezione e la durata del dolore. Familiarizzare con il dolore permette di separare, in ciò che sentiamo, la

quota fisica da quella psichica, e di ridimensionare il condizionamento eccessivo sui nostri atteggiamenti motori e mentali.

La conoscenza di questi aspetti, oltre ai vantaggi di cui abbiamo parlato, ci fornirà le capacità di base per la pratica di esercitazioni più avanzate e specifiche sui vari distretti corporei.

Sezione 2 – Il Respiro Terapeutico

Abbiamo già parlato dell'importanza della respirazione per i suoi collegamenti con i flussi emotivi e comportamentali, adesso è il momento di occuparcene anche come fenomeno meccanico.

Le tecniche apprese nella prima sezione del percorso, vengono combinate per riportare in fisiologia l'atto respiratorio, seguendo parametri di biomeccanica funzionale. L'obiettivo è quello di bilanciare le tensioni dei gruppi muscolari agenti sulla colonna vertebrale, ripristinando le naturali funzioni di movimento. Il vantaggio scheletrico si manifesterà con l'armonizzazione delle sinusoidi vertebrali, della posizione del bacino, del torace, del cranio, dell'articolazione temporo-mandibolare. Sono coinvolti e trattati i muscoli lombari e addominali, il diaframma, quelli del torace e delle spalle, la muscolatura cervicale e quella mandibolare. Il lavoro avrà anche una componente viscerale.

5. *Ginnastica respiratoria mio-funzionale I*

6. *Ginnastica respiratoria mio-funzionale II*

Sezione 3 – Esercizio mio-funzionale

In questa sezione verrà utilizzato l'esercizio di respirazione terapeutica combinato con specifiche tecniche per ogni distretto corporeo. Questo permetterà di ripristinare la semi-indipendenza che ogni parte del corpo dovrebbe avere dalle altre, rompendo le compensazioni. Tramite la respirazione è possibile rompere le sinergie motorie tra la colonna e le articolazioni periferiche. Se all'interno di un sistema corporeo ogni parte compie il suo ruolo, si potrà fare lo stretto necessario perché la globalità funzioni. Nella creazione delle strategie motorie, l'interdipendenza tra i vari distretti sarà fluida, armonica ed energeticamente ottimizzata. Se qualcosa smette di lavorare, il resto dovrà farlo proporzionalmente in eccesso per compensare la mancanza di movimento, facilitando conflitti e sovraccarichi localizzati. L'ascolto corporeo sarà sempre alto e il movimento piccolo e preciso, focalizzato sulla qualità e non sulla quantità.

7. *Testa, collo e spalle*

Trattamento specifico di muscoli e vertebre cervicali, dell'articolazione temporo-mandibolare e del rapporto cervico-scapolare.

8. *Scapole e torace*

Trattamento specifico del rapporto scapolo-vertebrale, scapolo-costale, scapolo-omerale e cifosi dorsale

9. *Anca e ginocchio*

Trattamento specifico della muscolatura propria del bacino e ischio femorale.

10. *Piede*

Trattamento specifico dell'articolazione tibio-tarsica, dell'arco plantare mediale e anteriore, delle dita.

Sezione 4 – Tecniche auto-posturali avanzate e di integrazione

Dalla posizione supina a quella in piedi e da seduti per rendere più complesse ed efficaci le tecniche di allungamento sistemico. La maggiore messa in tensione dei gruppi muscolari che vogliamo allungare, unita ad una potenziale sensazione dolorifica aumentata, rende il lavoro di controllo motorio più complesso ma più efficace nel recupero della fisiologica sequenza delle articolazioni. Il retto dell'addome e del quadricipite saranno protagonisti, potenziati per averne piena funzionalità in statica, per il mantenimento di una postura allineata e armonica. La seconda sessione sarà dedicata in pieno alla psicosomatica, tramite esercitazioni per l'integrazione dei domini motori e cognitivi. Verrà sperimentata la reciproca influenza tra flussi motori e di pensiero e la possibilità di influire e regolare gli uni partendo dagli altri.

1. *Tecniche in piedi e da seduto*

2. *Tecniche respiratorie avanzate e tecniche d'integrazione*