

LIBERI DAL DOLORE ARTICOLARE SENZA SFORZO E IN MODO **NATURALE**




benessere posturale

www.benessereposturale.it

Note legali

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore.

È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico, nutrizionale o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Limitazione di responsabilità

L'autore ha fatto ogni sforzo per assicurare l'accuratezza delle informazioni contenute in questo ebook. Tuttavia, questo è rilasciato senza alcuna garanzia, espressa o implicita. Né l'autore, né i suoi concessionari o distributori saranno ritenuti responsabili per eventuali danni causati direttamente o indirettamente dalle istruzioni contenute in questo libro o dai servizi o prodotti descritti.

Marchi e Loghi

Tutti i Loghi e i Marchi citati in questo ebook sono proprietà dei rispettivi proprietari. Tali Loghi e Marchi sono citati nel presente libro soltanto per scopi didattici e su di essi l'autore non ha alcun diritto.

Design e impaginazione a cura di CLN Solution -
www.clnsolution.com

Sommario

Mi presento.....	5
Capacità innate di autoguarigione dell'organismo.....	7
I risultati	8
I problemi	8
Testimonianze.....	9
La mia storia	15
Il successo	16
I Falsi miti	17
La nuova soluzione	18
Cosa sono i dolori e le patologie dell'apparato locomotore ...	21
<i>Com'è fatto il corpo umano:</i>	23
<i>Legge di causa-effetto:</i>	32
Come si origina il dolore articolare	33
Cos'è la postura	34
Un breve test per capire da che punto parti.....	42
Prima azione da fare	47

Mi presento

Sono nato a Milano il 14/04/1966 e risiedo a Cernusco sul Naviglio dal 2004.



Sono laureato in **Scienze Motorie** e iscritto all'albo dei **Chinesiologi Clinici Adattati e Compensativi**.

Dal 2007 sono titolare dello **Studio di Ginnastica Posturale** (<http://www.benessereposturale.it/>) dove svolgo l'attività di **educatore posturale e motorio**.

Dal 2007 collaboro stabilmente con l'**Associazione di Promozione Sociale Coscienza e Salute** di Milano come docente dei corsi di educazione posturale e yoga, e come **relatore di conferenze**.

Sono autore di "**Nozioni di igiene e di medicina preventiva**" - Ed. ISU Università Cattolica di Milano (1993)

Sono docente e formatore presso le palestre **Get Fit** di Milano.
Terapista e docente-formatore presso lo **Studio Sport 2000** di Milano.

Personal trainer e responsabile sala presso Caroli Health Club

di Milano.

Maestro di educazione fisica presso la scuola **Rudolf Steiner** di Milano.

Dal 2002 ad oggi **relatore di diverse conferenze** in ambito posturologico e del benessere olistico;

Ospite a **Tele Boario** per la trasmissione “L’esperto risponde” articolata in 10 puntate;

Ospite a **Radio Cernusco Stereo** per un dibattito sui dolori muscolo-articolari;

Attività di volontariato a favore di disabili fisici e psichici presso l’Oratorio Casoretto di Milano dal 1982 al 1986 e presso l’AVO (Associazione Volontari Ospedalieri) per tutto l’anno 2007

Nel 2013 ho ideato il “Sistema Benessere Posturale Integrale”.

Capacità innate di autoguarigione dell'organismo

Il corpo umano, tra i tanti misteri che racchiude in sé, ha quello di essere dotato di **capacità innate di autoguarigione** da qualsiasi patologia, dolori articolari compresi, a patto che si abbia una base di consapevolezza di come è fatto il corpo umano e di come reagisce agli stimoli aggressivi, interni ed esterni, che riceve.

Inoltre è fondamentale che il processo di autoguarigione sia aiutato con delle **azioni responsabili** che agevolino la “riparazione” piuttosto che ostacolarla, grazie anche a una predisposizione a modificare il proprio STILE DI VITA, laddove si riconoscono gli effetti deleteri sulla salute di alcune abitudini personali.

Incrementando la conoscenza del corpo umano, di cui non ci è stato dato un libretto delle istruzioni, possiamo iniziare un vero e proprio dialogo con il nostro organismo e percorrere assieme la strada verso la LIBERTA' DAI DOLORI, in modo del tutto naturale e, soprattutto, in modo semplice.

Semplice non è sinonimo di facile; infatti, gli esercizi e le cose da fare sono semplici, nulla che non possa essere fatto in totale autonomia e al proprio domicilio, ma possono non essere facili per chi ne è realmente determinato ad agire costruttivamente in favore della propria salute.

I risultati

Io in prima persona e la maggior parte dei miei clienti, abbiamo raggiunto risultati a dir poco “miracolosi”; infatti per chi si libera in modo sorprendentemente semplice da un dolore che per anni l’ha tormentato, la cosa rappresenta un vero e proprio miracolo.

Benché ogni individuo sia **unico e irripetibile**, ciò che accomuna tutti quanti sono le caratteristiche del corpo umano; infatti le leggi psico-fisiche e meccaniche capaci di produrre il dolore articolare o guarigione, a seconda delle scelte che compiamo, sono uguali per tutti.

Per cui, come è capitato a me e ai miei clienti, non c’è motivo che ogni abitante del Pianeta non possa avere la soluzione al suo personale dolore.

Stare bene e/o ritrovare la strada della salute è una questione di scelte di vita: **scegli di stare bene!**

I problemi

Per non dare adito a facili illusioni, è doveroso chiarire che una serie di ostacoli si possono profilare all'orizzonte, ostacoli capaci di impedire potenzialmente alle persone di tornare a stare bene.

Alludo a pensieri limitanti del tipo “Non c'è più niente da fare...”, “Non ho tempo per...”, “A questa età non è possibile risolvere...”, “Ho imparato a convivere con il dolore...”, ecc...

Queste sono le più grandi barriere che esistono nell'affrontare un percorso di guarigione, accordare un pensiero di questa natura, che possa essere stato istillato da un medico o frutto di personali convinzioni, può risultare d'intralcio a ogni tipo di buona volontà di stare meglio, o intervento di professionisti ai quali ci si rivolge.

Ecco perché, prima di tutto, è fondamentale un **ATTEGGIAMENTO POSITIVO** che supporti l'azione concreta nel fare esercizi e nel affrontare i necessari cambiamenti nello stile di vita che possono contribuire al “miracolo”.

Testimonianze

Nel corso degli anni ho raccolto molti successi, o meglio i successi li hanno raccolti i miei clienti, io ne sono stato spettatore. Tra tutti, i più significativi che sento di voler condividere sono:

- **Il caso di EGIDIO**, che a luglio 2008 si presentò presso il mio studio, letteralmente piegato in due dal dolore. Una bruttissima **ernia a livello lombare** gli aveva fatto decidere di rinunciare alle sue vacanze in Thailandia. Io, la settimana stessa, sarei dovuto partire per lavoro lontano da Milano. Avevamo poco tempo a disposizione e per cui intimai a Egidio di seguire scrupolosamente i consigli che gli avrei dato. Dopo la consueta raccolta dati iniziale, emerse che poteva avere un'intolleranza a latte e derivati, alimenti di cui era ghiotto, soprattutto i formaggi. Gli chiesi di sospendere fino al mio ritorno a settembre l'assunzione di latticini, oltre a fare alcuni semplici esercizi quotidianamente, anche più volte al giorno. Morale della favola: quando ci rivedemmo a settembre, non solo Egidio non soffriva più di alcun dolore, ma mi propose di andare a fare una Risonanza Magnetica di controllo perché secondo lui **l'ernia era sparita**. Io lo dissuasi, non credendo possibile la cosa, data la gravità dell'ernia; quindi pattuimmo che ci sarebbe andato con l'anno nuovo, ma continuando a seguire lo stile di vita che gli avevo proposto oltre a fare trattamenti con cadenza ogni tre settimane nel mio studio. Nel febbraio 2009, il referto della Risonanza recitava che **"non erano visibili segni di ernia discale"**, con il mio grosso stupore. Questa fu l'esperienza che mi convinse che anche la peggiore delle situazioni può essere affrontata con successo.

- **Il caso di ISABELLA**, che frequentava un corso di gruppo durante il quale segnalai l'importanza e l'efficacia di un certo esercizio per chi soffriva di ernie discali (a seguito della bella esperienza con Egidio). Senza dire niente, Isabella si decise a provarci; aveva **due ernie discali**, non brutte, in zona lombare, comunque tali da arrecarle **fastidi quotidiani**. Si applicò per mesi di fila ogni giorno finché ottenne il risultato della scomparsa totale dei sintomi. Spinta dalla curiosità di verificare se quello che avevo detto corrispondeva a verità, si fece prescrivere una TAC di controllo e con grossa sorpresa il referto riportava la scomparsa di una delle due ernie, e l'altra in fase di riassorbimento. Questa esperienza mi fece comprendere che anche in autonomia, se c'è buona volontà, si può rimediare a situazioni che per la medicina ufficiale sono quasi sempre da trattare chirurgicamente.
- **Il caso di ALESSIA**, che nel 2004 venne da me in studio per un problema di mal di schiena e per uno "strano" mal di testa che si manifestava solo la notte tra il venerdì e sabato verso le 2 per circa un'ora, poi spariva da solo. Questi sintomi si evidenziarono a seguito di un incidente occorso; era stata investita da una moto qualche mese prima. Feci un lavoro di massaggio abbinato a esercizi posturali e, nel giro di tre sedute, il mal di schiena sparì del tutto. Il mal di testa invece non l'abbandonava mai. Dedicai altre sei sedute ma non cambiò nulla, per cui stavo per arrendermi,

quando mi ricordai di una frase detta da una ricercatrice con la quale avevo fatto un percorso di crescita personale: “Giovanni ricordati che **la mente gioca brutti scherzi!**”. Allora cercai una soluzione nel mentale, sapendo che la mente è un archivio di ricordi che può essere stimolato attivamente in modo cronologico (se vi chiedo di raccontarmi il giorno della vostra maturità, andrete a ripescare il ricordo per poi raccontarlo), oppure passivamente per similitudini (se un signore con i baffi vi ha fatto del male, da lì in avanti tutti quelli con i baffi avranno un non so che di sospettoso). Mi feci coraggio e le chiesi quando era stato il giorno dell’incidente e lei rispose: “la notte tra venerdì e sabato”. Poi le chiesi che ore erano: “le due!”. E per ultimo aggiunsi se aveva perso i sensi o se era vigile e cosa si ricordava più di ogni altra cosa: “Un tremendo mal di testa!”. Le detti così le istruzioni per interagire con la mente, chiedendole di chiamarmi il sabato mattina successivo per darmi notizie. Il mal di testa sparì definitivamente. Questo mi fece comprendere quanti dolori ripetitivi esistono che vengono trattati farmacologicamente, la cui **soluzione invece si trova nel mentale**.

- **Il caso di STEFANO**, mio dirimpettaio di casa al quale raccontavo in occasione di una cena il caso appena descritto di Alessia. Al termine del raccontò quasi mi sfidò dicendomi: “visto che sei così bravo, spiegami perché da cinque anni, se faccio la doccia le mattine dal 28 al 31 ottobre mi

gratto come un disperato, se la faccio in quei giorni nel pomeriggio non accade nulla, così come se la faccio il mattino in altri giorni che non siano quelli che ti ho indicato”. Aggiunse che aveva fatto visite dai migliori dermatologi e che non cambiava mai nulla. Capii che ero nuovamente di fronte a un **caso di mente attivata da una similitudine**. Pensai al prurito come a una “rottura di scatole” e la doccia aveva come similitudine la pioggia. Per cui gli chiesi a bruciapelo: “raccontami cosa ti è capitato cinque anni fa, in quei giorni, che ti ha dato molto fastidio mentre pioveva a dirotto”. Stefano scoppiò a piangere in casa mia dicendomi che non poteva credere che potesse essere quella la causa; gli chiesi a cosa alludeva, ma non volle raccontarmi. Lo invitai a dirmi dato che mi aveva “sfidato”. Morale della favola, in quei giorni di cinque anni prima stava andando ogni mattina in tribunale per **perfezionare il divorzio dalla moglie e pioveva a dirotto**. Visse quei momenti come un’enorme scocciatura. Similmente come fatto per Alessia, diedi a Stefano una cosa da fare per interagire con la mente per far sì che non si attivasse più in quei giorni con il prurito. Fu paura per lui accettare la cosa, in qualità d’ingegnere, ma alla fine mi dette ragione.

- **Il caso di MARIA**, una donna di 82 anni che venne da me in studio per dolori un po’ sparsi ovunque; ricordo perfettamente che si presentò con il bastone per avere un sostegno a causa di un dolore inguinale molto forte.

Dall'intervista fatta, emerse che beveva pochissimo, che non mangiava frutta e che le piacevano molto i dolci. Le suggerii di fare un cambiamento a livello alimentare, chiedendole di bere con regolarità seguendo uno schemino che le avevo dato, oltre a mangiare frutta a metà mattina e a merenda al posto dei vari snack e biscotti che mangiava di solito. Non batté ciglio e mi disse che avrebbe seguito scrupolosamente le indicazioni. Le diedi inoltre dei semplicissimi esercizi da fare in piedi dato che aveva difficoltà a mettersi a terra. Al terzo incontro, maria mi salutò dimenticandosi il bastone e dovetti seguirla per ridarglielo. Da lì in avanti usò il bastone sempre meno e, so dal figlio che è un amico, che la madre sta mantenendo le buone abitudini e che sta sempre meglio. Insomma non c'è limite di età per tornare a stare bene!

- **Il caso di UMBERTO**, un signore di 89 anni che frequentava il corso di gruppo per dolori vari. Quanto accadde ebbe del sorprendente perché cinquant'anni prima un dottore gli disse che per il suo dito medio della mano dx non c'era più niente da fare, era destinato a rimanere leggermente flessa, a seguito di un banale incidente sul lavoro. Per cui si mise il cuore in pace. Durante una lezione, feci fare un esercizio utile per problemi alle mani, polsi gomiti e spalle. Dopo la quarta ripetizione, Umberto urlò che era stato preso in giro; io non capivo esattamente cosa stesse succedendo finché non venne a farmi vedere che il dito me-

dio si era raddrizzato. Era arrabbiatissimo per il fatto che gli avevano fatto perdere tempo. Questa esperienza mi insegnò che oltre a non esserci limiti di età per stare meglio, è importante non “accordare” false credenze come “Non c’è più niente da fare”, in questo modo si mettono le persone in uno stato mentale di resa e non ci provano nemmeno a cercare soluzioni.

La mia storia

Ho vissuto sulla mia pelle la sofferenza di un dolore cronico per oltre dieci anni, per la precisione ho sofferto di una fastidiosissima lombalgia, per cui il dolore articolare posso dire di conoscerlo da vicino e di averlo studiato a fondo. All’epoca, pur frequentando e collaborando con i migliori esperti nazionali in ambito della posturologia, non trovavo alcuna soluzione.

Durante la collaborazione con l’allora pioniera della ginnastica posturale in Italia mi colpì un insegnamento:

- la legge di CAUSA ed EFFETTO, secondo la quale ogni fenomeno apparente e non sul Pianeta ha una causa scatenante che lo genera.

Ricordo che insisteva molto sul fatto che non può non esserci soluzione al dolore, bisogna solo aver pazienza e voglia di ricercare nella giusta direzione.

Questa fu la leva maggiore che mi spinse a non arrendermi e continuare a studiare e ricercare, convinto che anche per il mio mal di schiena dovesse esserci un'origine ben precisa sulla quale agire per rimuovere il sintomo definitivamente, per poter poi essere d'aiuto ad altri una volta trovata la soluzione.

Il successo

Nel 2001 finalmente la svolta; mi sono iscritto al Semidigiuno estivo tenuto dal **dott. Riefoli** durante il quale, per quindici giorni, ho sospeso l'assunzione di alimenti conservati, di origine animale diretta e indiretta. Al termine dello stage, con mia grossa sorpresa, non c'era più traccia del mal di schiena e dovetti quindi riflettere sull'accaduto, prendendo atto che l'alimentazione poteva avere influenza sui dolori articolari. Studiai a fondo le possibili relazioni, fino a che trovai il collegamento che spiegava il perché: la **sofferenza di un parte dell'apparato digerente** genera a sua volta una reazione di **stress del sistema nervoso**, che a sua volta induce una reazione di **contrazione muscolare** che comporta, in ultima analisi, una compressione articolare, nel mio caso in sede lombare, e quindi insorgenza del dolore. Tolta **l'origine della sofferenza** (stile di vita alimentare), la catena si scioglie, quindi il sistema

nervoso si rilassa, così i muscoli, le articolazioni si decomprimono e il dolore svanisce.

So che può sembrare troppo semplice per qualcuno, ma funziona come l'apertura di una serratura: quando trovi la chiave giusta, lo sforzo da fare è nullo!

Questa esperienza vissuta in prima persona mi ha fatto capire che non bisogna arrendersi di fronte al dolore, perché la soluzione c'è, anche quando sembra impossibile. Inoltre mi ha spinto a ricercare e sperimentare in prima persona in altri ambiti, consapevole del fatto che quello alimentare non poteva essere l'unico in grado di predisporre al dolore.

Ho quindi elaborato strategie di lavoro efficaci anche in ambito **mentale, motorio e dello stile di vita** in generale, ottenendo dei risultati eccezionali su di me e con i miei clienti.

I Falsi miti

E' un peccato che in tanti, nonostante le tante riprove di come esistano soluzioni concrete per stare meglio seguendo vie naturali, non vogliano impegnarsi per ricercare la propria soluzione.

A chi si para dietro alla scusa “**NON C’E’ PIU’ NIENTE DA FARE**”, ricordo che molta gente invece ce la fa e la mi personale storia oltre a quella di Egidio e Isabella, ne sono la riprova. Così come quelli che invece sono convinti che **DOPO UNA CERTA ETA’** sia inutile fare qualcosa perché ormai i “giochi sono fatti”; ebbene, anche a costoro invito a riflettere sui risultati ottenuti da Maria di 82 anni e Umberto di 89, che non sono gli unici a disposizione.

Poi per chi sostiene di **NON AVERE TEMPO** da dedicare a fare cose per stare meglio, ricordo che il dolore non “va in vacanza” anzi, giorno dopo giorno, accresce e si “nutre” della pigrizia. Meno ci si applica, più prende corpo radicandosi in profondità e rendendo l’intervento di soluzione sempre più complesso ma, anche in questi casi, non impossibile.

Ecco che allora suggerisco di fare dei calcoli, con onestà, e vedere quanto tempo si dedica a vedere la TV, a stare sul divano a riposarsi, a uscire la sera con amici, ecc..., per riuscire a scalficare un po’ di quel tempo e dedicarlo per la soluzione al dolore.

La nuova soluzione

Nel corso di quasi 20 anni, ho raccolto e riordinato tutte le conoscenze accumulate, frutto di studi e esperienze dirette sul

campo; infatti, ogni cosa che propongo ai miei clienti, prima l'ho testata di persona per scoprirne l'efficacia e i limiti.

In seguito le ho assemblate in modo semplice e intuitivo, come una sorta di LIBRETTO DELLE ISTRUZIONI DEL CORPO UMANO, a vantaggio di chiunque desideri diventare protagonista assoluto del proprio benessere giorno dopo giorno.

Nasce così **“SISTEMA BENESSERE POSTURALE INTEGRALE”**, un sistema che creato per offrire a tutti i “non addetti ai lavori” uno strumento di lettura del corpo umano, per potersi **prendere cura di sé stessi** nel quotidiano con semplici ed efficaci azioni, frutto di scelte ben precise, che fanno la differenza.

Sfortunatamente la salute non s'inventa, né può essere frutto di scelte approssimative, non a caso un dato scientifico di recente elaborazione, riporta che più **dell'80% della popolazione mondiale soffre di mal di schiena**, percentuale che aumenterebbe molto se si prendessero in esame anche gli altri dolori articolari.

Questo significa che sul Pianeta non c'è patologia più diffusa dei dolori articolari.

Premetto, per onestà di informazione, che mantenersi in salute e/o ritrovare la strada del benessere per vie naturali è completamente diverso che prendersi cura di una malattia tramite assunzione di farmaci, o interventi chirurgici quando necessari.

Mantenere un corpo in salute e/o decidere di debellare un dolore o una malattia alla radice, rappresenta una scelta di vita che fonda le proprie radici nel senso di RESPONSABILITA' PERSONALE, ovvero nell'essere consapevoli che tutto quanto scegliamo di fare o di non fare per noi stessi, ha un impatto sulla salute stessa.

Il senso di responsabilità personale potenzialmente accresce nella misura in cui si ha la giusta conoscenza di come funziona il corpo umano.

Per avere maggiore comprensione di come possiamo agire per stare meglio nel quotidiano, è importante sapere come è fatto il corpo umano, quali sono le logiche fisiologiche e meccaniche che conducono all'insorgenza di dolori e patologie a carico dell'apparato locomotore e, soprattutto, dare una nuova e contro intuitiva definizione di questi termini.

Partiamo proprio da questo ultimo concetto.

Cosa sono i dolori e le patologie dell'apparato locomotore

Vivere il dolore UNICAMENTE COME UN DISAGIO dal quale liberarsi il prima possibile, senza chiederci nulla in merito alla sua **provenienza**, spinge a fare ricorso a farmaci con azione locale sull'effetto indesiderato, senza badare al fatto che, non appena svanisce l'azione lenitiva, il dolore si riaffaccia puntualmente.

In questa sede vi propongo una **diversa lettura**, che vede il dolore e la patologia come una **VALIDA OPPORTUNITA'** per riflettere su sé stessi, per conoscersi e comprendere cosa stiamo facendo nel quotidiano che ci conduce alla sofferenza. Con questo modo di interpretare la realtà, abbiamo la reale possibilità di intervenire modificando il nostro stile di vita per migliorare in modo naturale il nostro stato di salute.

Dopo tutto non è forse vero che il corpo che abbiamo deve accompagnarci in questo meraviglioso viaggio, che è la vita, per tutti gli anni che abbiamo a disposizione?

Personalmente ritengo che Il vero senso di "qualità della vita" sia legato al **mantenersi indipendenti** il più a lungo possibile;

perdere la propria indipendenza e delegare la nostra sussistenza a terzi penso che sia la peggiore delle umiliazioni che l'essere umano possa patire.

Ecco allora che per rimanere in buona forma fino ai 90 anni e più, richiede di agire da subito con le scelte che operiamo, non di porre rimedio quando a 50 anni scopriamo di non stare bene.

Ma è vero che anche per chi già sperimenta sofferenze, agire nel rispetto delle necessità dell'organismo consente a quest'ultimo di innescare dei processi di riparazione e autoguarigione inaspettati, che consentono di goderci appieno i restanti anni della vita.

NON E' MAI TROPPO TARDI per stare bene e vivere con gioia ogni istante dell'esistenza, chiaramente prima si inizia e meglio è.

Prevenire è più semplice che curare, ma non per questo ci si deve arrendere di fronte a un dolore o malattia già in corso. Purtroppo una delle realtà maggiormente diffuse è quella di **abituarsi a "convivere con i dolori"**.

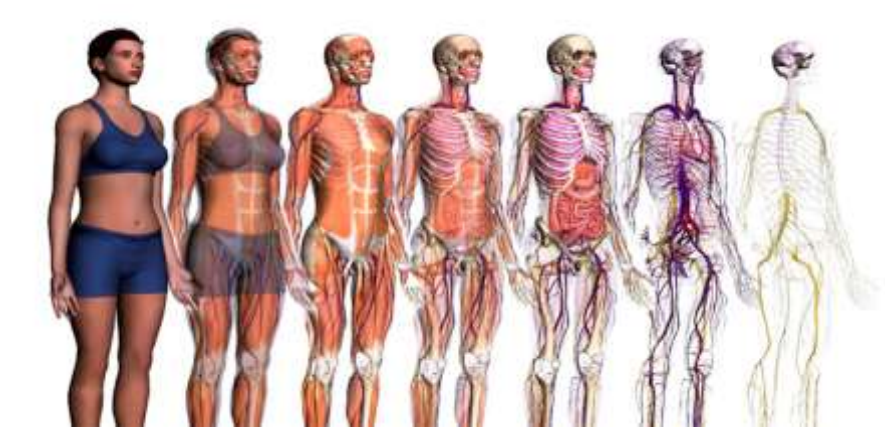
Pochi sanno che quando è in atto uno stato di dolore, il corpo cerca delle **soluzioni antalgiche** (contro il dolore) attraverso stati permanenti di contrazione muscolare che modificano la

postura del corpo e che implicano un grande dispendio energetico.

A questo punto non è un caso sentirsi stanchi morti a fine giornata.

Ma vediamo come accrescere la conoscenza del corpo umano e iniziare a vivere il ***percorso di guarigione*** da veri protagonisti.

Com'è fatto il corpo umano:



Il corpo umano è fatto a strati, esattamente come la “Matrioska”; superficialmente vediamo la pelle, sotto la quale si scorgono i muscoli, le ossa, la rete di vene e arterie, organi e visceri e tutto il sistema nervoso.

Il corpo umano è, altresì, un insieme di parti **strettamente correlate tra loro** attraverso un sistema di fasce, che in anatomia rappresentano uno strato di tessuto connettivo fibroso capace di ricoprire i muscoli, gruppi di muscoli, vasi sanguigni e nervi, unendo alcune strutture, mentre permette ad altre di scivolare delicatamente una sull'altra.

Vari tipi di fascia sono costituiti da strati distinti, a seconda delle loro funzioni e della loro localizzazione anatomica: fasce superficiali, fasce profonde e fasce viscerali, si estendono ininterrottamente dalla testa alla punta delle dita dei piedi, connettendo ogni parte del corpo.

Le fasce sono simili ai legamenti ed ai tendini in quanto sono tutti fatti di collagene, ma tra loro differiscono per il fatto che i legamenti uniscono un osso ad un altro, i tendini uniscono il muscolo all'osso e le fasce collegano i muscoli fra di loro.

Le fasce sono normalmente pensate come strutture passive che trasmettono la tensione meccanica generata dalle attività muscolari o forze esterne in tutto il corpo.

Alcune ricerche suggeriscono che la fascia sia in grado di contrarsi in modo indipendente, e quindi influisca attivamente sulle dinamiche muscolari.

La funzione delle fasce muscolari è di ridurre l'attrito per minimizzare la riduzione della forza muscolare.

In tal modo, le fasce:

- 1 Creano un ambiente scorrevole per i muscoli.
- 2 Tengono sospesi gli organi al loro giusto posto.
- 3 Trasmettono il movimento dai muscoli alle ossa alle quali sono fissate.
- 4 Creano un sostegno ai nervi ed ai vasi sanguigni che passano attraverso i muscoli.

Brevi cenni di anatomia dell'apparato locomotore

Il corpo umano è costituito da differenti apparati che ne consentono le diverse attività organiche.

L'apparato locomotore è formato da due componenti che cooperano in stretta relazione: uno passivo, il sistema scheletrico e uno attivo, il sistema muscolare.

Il sistema scheletrico:

Lo [scheletro](#) è un insieme complesso di ossa che hanno la funzione di sostenere le parti molli e di dare inserzione ai muscoli in modo da consentire, grazie alle articolazioni, il movimento e la deambulazione.

Lo scheletro inoltre fornisce protezione ad importanti organi interni come il [cervello](#), contenuto nella scato-

la cranica, e il [midollo spinale](#), contenuto nel canale vertebrale.



Lo scheletro umano è formato da 206 ossa e si può distinguere in due parti: lo *scheletro assile* formato dalla [colonna vertebrale](#) e lo *scheletro appendicolare*, formato da [arto superiore](#) e [arto inferiore](#) e dai cingoli che fungono da punto di unione dei due ([cingolo scapolare](#) e [cingolo pelvico](#)).

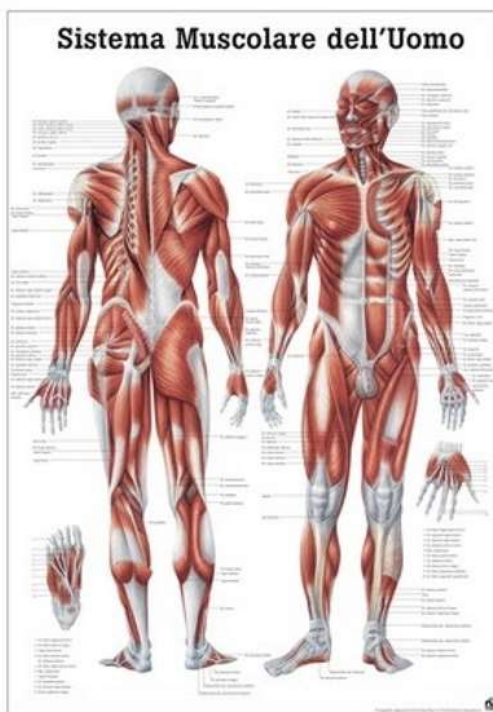
A seconda della forma si possono distinguere tre tipi di ossa:

- ossa lunghe: sono quelle in cui la lunghezza prevale sulla larghezza e sullo spessore; sono formate da una parte centrale detta diafisi e da due estremità dette epifisi;
- ossa corte: sono quelle in cui la larghezza e lo spessore sono più o meno uguali (come ad esempio le ossa della mano e del piede).
- ossa piatte: sono quelle dove la larghezza prevale sulla lunghezza e sullo spessore (come ad esempio le ossa del cranio e la scapola).

Il sistema muscolare:

Nell'apparato locomotore oltre alle ossa troviamo anche i muscoli, che sono la parte attiva dello stesso. I muscoli volontari, che nel corpo umano sono circa 600, si dividono a seconda dell'azione che determinano, in:

- flessori: fanno flettere un osso su un altro;



- estensori: fanno estendere un osso rispetto ad un altro;
- elevatori: fanno alzare un osso;
- abbassatori: fanno abbassare un osso;
- pronatori: permettono il movimento di pronazione, ovvero la rotazione verso il basso (ad esempio della mano);
- supinatori: permettono il movimento di supinazione, contraria alla pronazione, di rotazione verso l'alto;
- abduttori: permettono l'[abduzione](#), ovvero il movimento di allontanamento dalla linea mediana.
- adduttori: permettono l'[adduzione](#), ovvero il movimento di avvicinamento alla linea mediana.
- mimici (o facciali): permettono l'espressione del volto e tutti i movimenti legati alla faccia.

Oltre a questi due sistemi che compongono l'apparato locomotore, è importante prendere in considerazione il sistema nervoso, senza il quale non potrebbe avvenire alcun movimento scheletrico a opera del sistema muscolare.

Il sistema nervoso:

Il sistema nervoso negli esseri umani può essere anatomicamente suddiviso in [sistema nervoso centrale \(SNC\)](#) e [sistema nervoso periferico \(SNP\)](#).

Una parte del SNC, l'*encefalo*, è racchiusa nella scatola cranica, l'altra parte, il *midollo spinale*, si trova nel canale vertebrale.

Il SNP è invece rappresentato da strutture nervose periferiche come i gangli, le fibre nervose dei nervi, i



recettori sensoriali (termocettori, propriocettori, meccanicettori, recettori per gli odori, per il gusto) e gli organi sensoriali specializzati come l'occhio, e l'orecchio (nella sua parte cocleare e vestibolare).

Il SNP si occupa quindi di raccogliere informazioni dall'ambiente esterno, le trasduce poi in segnali nervosi e le invia al SNC che si occupa di integrarle e di rispondere in maniera adeguata.

Tramite il SNP poi, il SNC invia comandi motori alla periferia necessari per rispondere in maniera adeguata a varie condizioni o semplicemente per il movimento volontario.

C'è poi da considerare il [sistema nervoso autonomo](#) (SNA) che si occupa di gestire in maniera involontaria le risposte viscerali, cioè la regolazione automatica dello stato degli organi interni.

Il SNA si divide, a sua volta, in sistema [simpatico](#) e [parasimpatico](#).

Questi due sistemi svolgono spesso funzioni contrapposte, generalmente il SNA simpatico regola tutte le funzioni derivanti da stati di stress, mentre il SNA parasimpatico regola le funzioni di rilassamento.

Del SNA fa parte anche il Sistema Nervoso Enterico, che gestisce, praticamente in autonomia, il funzionamento dell'apparato digerente.

Il sistema nervoso tutto, reagisce agli stimoli che riceve attraverso i **cinque sensi** (olfatto, vista, udito, gusto e tatto) generando uno stato di tensione capace di caratterizzare in modo momentaneo o permanente il tono basale dei muscoli (ovvero quel grado di tensione di base di cui i muscoli hanno bisogno per potersi attivare e generare le loro specifiche azioni), facendolo aumentare in caso di stress.

Per comprendere più facilmente il senso del tono basale, possiamo paragonare il corpo umano a un'automobile e più pre-

cisamente il numero di giri del motore dell'auto al tono basale dei muscoli.

Un motore ben regolato ha un numero di giri pari a 1000/1500 al minuto circa; qualora il numero di giri aumentasse perché pigio il piede sull'acceleratore mentre sono in folle, avremmo una condizione di stress del motore, con l'auto non in movimento.

Il perdurare di tale condizione comporterebbe un dispendio di carburante maggiore, un'usura anticipata delle parti meccaniche del motore, e via dicendo.

Parimenti nel corpo umano, se lo stato di tensione nervosa è costantemente alto per via degli stimoli di stress generico che lo condizionano, i muscoli di riflesso saranno costantemente contratti e, di conseguenza, lo scheletro, che è avvolto dai muscoli, subirà una forza compressiva che porterà lo spazio articolare di ogni articolazione a ridursi.

Questa condizione di compressione, genera un maggiore attrito tra i capi articolari durante il loro movimento, e quindi un processo di usura delle cartilagini più rapido, dal quale origina dapprima il dolore, a seguire l'artrosi articolare e, infine, un dispendio energetico aumentato dovuto alla difficoltà di movimento.

Legge di causa-effetto:

La legge di causa-effetto vige sull'intero Pianeta e nel regola ogni cosa, per cui anche l'insorgenza di un dolore articolare o di una malattia ha una **precisa causa** o delle concause che li hanno prodotti.

Agire sugli effetti, come di fatto fanno gli anti dolorifici e i farmaci ad azione locale, non è garanzia di aver debellato la fonte del disagio che si vive. Questa va ricercata spesso nello **stile di vita** della persona a meno che non si tratti di un trauma diretto che ha provocato il dolore articolare.

Per maggiore chiarezza, tutti quei dolori di cui si soffre da un momento all'altro senza aver subito traumi che ne giustifichino la presenza, vanno affrontati con una precisa strategia di ricerca che passa attraverso lo scandagliare a fondo il vissuto della persona.

Pretendere di risolvere l'allagamento di una stanza limitandosi a usare lo straccio per tergere l'acqua sul pavimento genera un'illusione che tutto sia risolto che durerà il tempo necessario alla perdita di ricreare l'allagamento. Se, invece, una volta asciugata l'acqua si ponesse **rimedio alla perdita**, difficilmente si avrebbe **una nuova spiacevole sorpresa**.

In questo senso **BENESSERE POSTURALE** è un sistema educativo che offre la possibilità di agire nella vita con cognizione di causa e operare al meglio per la propria vita.

Come si origina il dolore articolare

Il dolore articolare è la logica conseguenza di uno stato di **compressione dello scheletro** a opera dei muscoli che disperdono la loro elasticità; infatti, la rigidità muscolare produce un accorciamento del muscolo stesso che a sua volta comprime le articolazioni di pertinenza.

Riprendendo l'immagine iniziale del corpo come una Matrioska, possiamo osservare che lo strato più superficiale è la pelle, sottostante la quale troviamo i muscoli e a seguire lo scheletro.

Questo ci può far immaginare che scheletro e muscoli sono in rapporto di contenitore (muscoli) e contenuto (scheletro), per cui se un contenitore diventasse più piccolo, il suo contenuto dovrebbe adattarsi a questa nuova condizione comprimendosi.

Lo scheletro per non spezzarsi si **deforma assumendo posture alterate** (scoliosi, iperlordosi, ipercifosi, ginocchia vare e/o valghe, ecc...), che sono “terreno fertile” per patologie quali: protrusioni e/o ernie del disco, artrosi, sciatalgia, ecc...

Cos'è la postura

Per chi non è del mestiere, la postura del corpo è vissuta come un qualcosa di cui è facile poterne avere il controllo. Quotidianamente assisto a scene dove madri intimano ai propri figli di stare “su diritti” più e più volte al giorno, senza ottenere il risultato sperato se non per il tempo di qualche minuti. Infatti, come la madre distoglie lo sguardo, il figlio perde la capacità di mantenere un controllo attivo e cede alle esigenze di comodità che il corpo ricerca.

Il corpo umano deve rispondere a tre leggi fondamentali che sono:

1. comfort
2. economia
3. assenza di dolore

In virtù di queste leggi, se un individuo è comodo e non avverte dolori stando tutto storto, difficilmente riuscirà a soddisfare la richiesta della madre di stare su diritto, proprio perché il

corpo stesso è “fuggito” da quella postura ideale per ricercarne una alternativa che garantisca l’assenza di dolore, riscrivendo quindi una nuova idea di comodità.

Di fatto la postura del corpo è espressione di **come stiamo vivendo**, è frutto dei traumi fisici ed emotivi subiti, delle posture professionali scorrette mantenute per diverse ore al giorno per tutta una vita lavorativa, delle abitudini alimentari e dello stile di vita in genere.

Se esistesse uno strumento come quelli utilizzati per leggere i DVD capace di leggere il corpo umano, questo racconterebbe tutto di noi, anche ciò che è sepolto nelle pieghe delle vite alle quali difficilmente abbiamo accesso per via della capacità di rimozione di cui è dotata la nostra mente, ovvero quella parte di noi destinata all’archivio dei ricordi.

Apparentemente intervenire sui dolori articolari e quindi sulla postura seguendo la via della ricerca delle cause scatenanti, può sembrare più complesso e lungo, ma una volta rintracciate le **origini del dolore** e una volta **agito in risoluzione** delle stesse, i risultati non sfuggono all’attenzione di chi vive questo processo di trasformazione.

Con il sistema **BENESSERE POSTURALE** si ha concreta possibilità di recuperare memoria del proprio vissuto e sciogliere in via

definitiva quelle tensioni muscolari che alterano la postura scheletrica dando origine ai dolori articolari.

Strategie innovative per tenersi in forma

Per godere di buona salute e non perdere l'autonomia è fondamentale mantenere la **muscolatura elastica**.

L'elasticità muscolare è requisito per ogni capacità condizionale del corpo umano, se la si disperde automaticamente si è meno in grado di esprimere forza, velocità, potenza, resistenza, equilibrio, coordinazione, destrezza, ecc...

In natura ogni essere vivente, dopo una qualsiasi pausa motoria, si stira per ridare elasticità ai muscoli; anche l'uomo ha questo istinto che però disperde con il passare degli anni, complice "la mancanza di tempo".

Viviamo in uno stato perenne di fretta e questo ci porta a sacrificare le cose che apparentemente sembrano meno importanti, tra cui stirarsi.

Quanti di voi si stirano regolarmente la mattina appena svegli?

Addirittura il Galateo dice che stirarsi in pubblico è segno di maleducazione.

La dispersione dell'elasticità muscolare comporta un progressivo **accorciamento muscolare** che si traduce in compressione articolare e quindi dolore, come accennato precedentemente. Finché non sarà compresa a fondo questa semplice legge fisica del corpo umano, si continuerà ad agire assumendo anti dolorifici anziché provvedere quotidianamente a fare stretching.

Per chiarire ancor più l'importanza di questo concetto, riporto un esempio di cura quotidiana a cui non rinuncereste per nulla al mondo: lavarsi i denti.

Per evitare che puzzi l'alito e che i denti si carino, sin da bambini veniamo educati a lavarci i denti al termine di ogni pasto e prima di andare a dormire, il che significa che mediamente ci si lava i denti 2/3 volte al giorno (ma ci sono anche i maniaci che li lavano 4/5 volte).

Ma perché i denti devono avere questo privilegio rispetto ai muscoli e alle articolazioni?

Non fare stretching quotidianamente, equivale proprio a non lavarsi i denti ogni giorno; accettereste di non lavarveli per una settimana di fila?

Eppure molti non si fanno problemi a non rilassare la muscolatura e fare stretching anche per anni.

Ecco allora che soffrire di dolori articolari diventa normale e **convivere con il dolore**, per alcuni, è una logica conseguenza. Inoltre per fare azione preventiva verso i dolori è importante bere acqua quotidianamente, poiché i muscoli sono costituiti per oltre l'80% d'acqua. Non bere equivale a disidratare i muscoli facendoli divenire sempre più rigidi, condizione che predispone al dolore articolare.

La ricetta è semplice:

- prendersi cura con responsabilità e amore della propria salute, facendo stretching ogni giorno;
- fare esercizi non in modo meccanico ma con un presenza mentale attiva;
- bere acqua quotidianamente;
- seguire uno stile di vita consono al mantenere il corpo in salute

Con **BENESSERE POSTURALE** potrete apprendere in **tempi molto rapidi** tecniche all'avanguardia per sciogliere le rigidità muscolari ed esercizi di stretching di semplice esecuzione per recuperare l'elasticità dispersa, tutto in assoluta autonomia.

Primi strumenti di lavoro

Per facilitare lo scioglimento delle contratture muscolari e liberare le articolazioni dalla compressione che subiscono, si useranno palline “antistress” di diversa misura e densità, oltre ai separa dita per i piedi e agli esercizi a corpo libero.

Secondo quale principio funzionano le palline e i separa dita?

Le palline sono in grado di svolgere **un’azione massaggiante** nel punto di contatto con il corpo.

La loro composizione in pvc, permette (come vedete in figura) di deformarle se sottoposte a compressione, e di ritornare sferiche quando la compressione si allenta. Questa particolarità è il segreto della loro azione massaggiante, vediamo perché.

Se posizioniamo la pallina, per esempio, tra il sedile di una sedia e la parte posteriore della coscia, la pallina verrà schiacciata dal peso della gamba; la sua composizione elastica le permetterebbe di riprendere la sua sfericità se non ci fosse la resistenza del peso della gamba che lo impedisse.



Questa condizione di pressione (della gamba) e contro-spinta (della pallina data la sua elasticità) esercita, nel punto di contatto tra pallina e muscolo, un'azione massaggiante proprio come **secondo il principio della digitopressione dello shiatsu**, oltre a una **distensione delle fibre muscolari** della coscia.

L'azione massaggiante esercitata consente il rilascio della tensione incamerata dal muscolo a seguito di diversi fattori quali (traumi, stress professionale, freddo, tensioni emotive, ecc...). Sciogliere preventivamente la muscolatura consente di poter eseguire esercizi di stretching con minor impegno e disagio.

Il separa dita per i piedi invece consente di mantenere le dita dei piedi alla **giusta distanza tra loro**, condizione che si disperde per via dell'utilizzo delle scarpe, più o meno strette in punta, per ore e ore durante la giornata.



Calzare i separa dita a fine giornata, permette alla muscolatura del piede di riprendere la sua naturale elasticità e, nel breve, medio e lungo termine (a seconda dei casi), sarà possibile rimediare anche a patologie tipiche del piede (**alluce valgo, dita a martello, neuroma di Morton, caduta delle teste metatarsali**).

Un breve test per capire da che punto parti

Sei un **ATTIVATORE DEL BENESSERE (ADB)** o un **DISPERSORE DEL BENESSERE (DDB)**?

Rispondi in modo sincero a queste domande:

Pratici esercizio fisico quotidiano per tenerti in forma?

- A. No, non ho tempo e voglia
- B. Sì, lo faccio con costanza e provo piacere nel farlo

2. Cos'è per te il dolore articolare?

- A. Un disagio da eliminare il prima possibile con ogni mezzo disponibile
- B. Un'opportunità per conoscermi e comprendere cosa commetto di sbagliato che mi fa soffrire

3. In occasione di un dolore articolare come ti comporti?

- A. Lo ignoro o lo sminuisco, sempre che non sia insopportabile

B. Lo ascolto con attenzione e mi chiedo il perché

4. **Ti informi per comprenderne le origini?**

A. No non lo faccio

B. Sì lo faccio subito, o appena possibile, nonostante non sia semplice fare chiarezza tra le differenti informazioni che si trovano a riguardo

5. **Ti attivi per trovare una soluzione definitiva?**

A. Sì lo faccio per non peggiorare la situazione, anche se non è facile trovare la soluzione

B. Temporeggio perché così com'è arrivato se ne andrà

6. **Ricorri all'uso di antidolorifici?**

A. Sì, sono l'unica soluzione al dolore

B. All'occorrenza per aiutarmi a superare il momento, ma poi cerco di ricorrere a soluzioni che agiscano sulle cause e non solo sull'effetto

7. **Come vivi un possibile cambiamento di stile di vita da affrontare per tornare a stare bene?**

- A. Preferisco le mie certezze perché sono abitudinario e poi non è detto che il cambiamento mi aiuti a stare meglio
- B. Lo affronto con piacere e motivazione, ogni cambiamento apre a nuove esperienze di vita

8. Quando mangi come ti comporti?

- A. Mangio ciò che capita e soprattutto quello che mi piace, si vive una volta sola
- B. Siamo ciò che mangiamo, quindi cerco di scegliere il meglio anche per evitare spiacevoli conseguenze di salute

9. Se scoprissi che il tuo regime alimentare influisse negativamente sulla tua salute muscolo articolare, saresti disposto a modificarlo?

- A. Non credo che il cibo possa influire in modo importante sulla salute del corpo, soprattutto per quanto riguarda i dolori articolari
- B. Lo farei volentieri ma non è facile capire cosa fa bene e cosa no

10. **Bevi acqua con regolarità?**

- A.** Non bevo molto, anche perché non ho sete
- B.** Cerco di berne il più possibile perché so che è importante per la salute, ma non sempre ci riesco

Se ti sei riconosciuto maggiormente nel profilo **DDB**, non ti preoccupare, tutto cambia e nulla è permanente, anche tu!!



Hai solo bisogno di aiuto per ritrovare la voglia di combattere il dolore in modo costruttivo e imparare a prenderti cura di te in modo efficace e diverso da come hai sempre fatto.

Se ti sei riconosciuto maggiormente nel profilo **ADB**, sei sulla buona strada e vedrai che i risultati positivi non tarderanno ad arrivare, si tratta solo d'individuare la strada



migliore da percorrere per ridare la giusta elasticità ai muscoli, sostituendo il vecchio schema posturale con uno nuovo e migliore e più funzionale.

Prima azione da fare

Se dopo la lettura di questo e-book ti sei deciso a diventare vero protagonista del tuo benessere, puoi iniziare muovendo questi primi passi:

- acquista il “kit benessere” e la brochure degli esercizi base corredata di foto, spiegazioni e accorgimenti, per guidarti passo dopo passo in un piacevole percorso di scoperta personale e di recupero dell’elasticità muscolare dispersa;
- acquista l’e-book “liberati dal mal di schiena anche a tavola”, contenente tutti i segreti che mi hanno portato a ritrovare la strada della salute in soli quindici giorni.
- iscriviti a uno dei corsi in calendario
- richiedi una consulenza privata anche via Skype

Giovanni Castellani

Educatore posturale – Nutrizionista

Ideatore di Benessere Posturale