Le dinamiche posturali

Attraverso il corpo decidiamo il nostro futuro

di Mario Longhin

Possiamo definire postura ideale la condizione in cui il corpo umano risulta simmetrico e armonico in tutti i suoi segmenti, con la linea di gravità che attraversa la parte centrale del corpo e la colonna vertebrale che conserva le sue curve fisiologiche. In questa condizione di equilibrio biomeccanico i processi fisiologici si trovano nelle migliori condizioni per esprimere le loro funzioni.

POSTURA E GRAVITÀ

Per comprendere il meccanismo posturale è necessario prendere confidenza innanzitutto con la forza di gravità. Questa agisce in maniera costante e indifferenziata su ogni oggetto presente sulla superficie terrestre, come possiamo facilmente constatare quando vediamo cadere un oggetto.

Anche il corpo umano è sottoposto all'azione di questa forza e una buona postura è la risposta che l'intelligenza innata mette in atto per adattarsi in modo efficace e per contrastarne i possibili effetti deformanti sull'apparato muscolo-scheletrico, la colonna vertebrale e le relative funzioni vitali.

POSTURA E TERZA LEGGE DI NEWTON

Per ridurre gli effetti negativi della forza di gravità occorre "farsela amica", cioè capire come funziona la terza legge di Newton che stabilisce: «Se un corpo A esercita una forza su un corpo B, allora B esercita su A una forza uguale e contraria».

Se cade a terra un oggetto rigido, questo si ferma al suolo e potrebbe rompersi, mentre se cade un oggetto elastico questo rimbalza, acquista energia e riceve una spinta verso l'alto. Lo stesso principio, anche se con modalità molto più complesse, trattandosi di un organismo vivente, vale anche per il corpo umano: più esso è rigido, più dovrà lottare per mantenere la sua posizione nello spazio, più è elastico e tonico più sarà in grado di dare, anche in età avanzata, un'ottima risposta a questa forza. Va però precisato che per essere elastico un corpo non deve essere eccessivamente muscoloso, anzi, le persone con un apparato muscolare troppo sviluppato spesso sono rigide perché non possiedono quelle caratteristiche che permettono di sfruttare al meglio il principio della terza legge di Newton, cioè un ottimale allineamento scheletrico e una colonna vertebrale con le curve fisiologiche ben presenti. I bambini, fino all'età scolastica, generalmente dimostrano di possedere un elegante e disinvolto modello posturale; vivono il proprio corpo in maniera naturale, secondo le leggi fisiche e ingegneristiche insite nel DNA che ne governa la crescita. Sono ancora in sintonia con le benefiche energie della natura. Così come nessun animale volutamente assume una postura sbagliata, in modo costante e duraturo, tanto da procurarsi lesioni e contratture, così

> *"Non muovere mai l'anima senza il corpo, né il corpo senza l'anima, affinché difendendosi l'uno con l'altra, queste due parti mantengano il loro equilibrio e la loro salute."*
>
> Platone

© Antonio Rasi Caldogno

Mario Longhin - Fondatore di Spine Yoga, specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo Spine Yoga ® e del dispositivo Spine Flow ® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisiatri. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo – Swami Iswar Prasad nel suo Ashram cristiano a Kurukshetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guru Parampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhana Ananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Conduce corsi online e seminari in presenza. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it

nessun bambino, spontaneamente, starà in posizione eretta in maniera scorretta e disallineata. **Crescendo, però entrerà negli schemi della società tecnologica dove questo equilibrio gradualmente si perde a causa di abitudini innaturali** come, ad esempio, restare lunghe ore seduti su una sedia a scuola o davanti alla televisione. Gli animali sono "progettati" dalla natura per sapersi autoregolare basandosi sull'istinto di sopravvivenza, la specie umana, al contrario, condizionata da una società sempre più artificiale deve re-imparare a farlo.

ASANA, POSTURA E MODELLO CIBERNETICO

La colonna vertebrale con il passare degli anni invecchia, ma è possibile contenere gli effetti nefasti e usuranti della forza di gravità, sia nelle posture statiche che dinamiche, grazie a un corretto allineamento dei segmenti corporei. **Uno degli scopi degli asana è quello di educare il sistema tonico posturale a migliorare la coordinazione motoria integrando i vari segmenti corporei funzionali e spaziali in un'unica struttura** che funziona armoniosamente in ogni sua parte **secondo il modello di tensegrità della cibernetica**. La pratica dello Ha-Tha Yoga non dovrebbe consistere solo in una serie di istruzioni tecniche finalizzate a imporre una certa posizione al corpo (anche se sono utili per i principianti), piuttosto dovrebbe essere la realizzazione dell'immagine di un modello posturale (es. Paschimottanasana) che si visualizza all'inizio e rappresenta il risultato finale di un processo di movimento dinamico ultra rallentato che culmina con l'immobilità prolungata e confortevole e che permette di osservare, in modo consapevole, l'azione meravigliosa del sistema tonico posturale che realizza quell'immagine senza l'interferenza della mente volitiva, come quando si cammina o si respira in modo naturale. **La consapevolezza del funzionamento del sistema tonico posturale richiede la conoscenza dell'anatomia del sistema scheletrico, miofasciale e nervoso.**

LA COORDINAZIONE MOTORIA

La coordinazione motoria si basa sul concetto che il corpo umano è organizzato in catene osteo-miofasciali solidali tra loro, nel senso che una tensione può distribuirsi lungo una concatenazione di muscoli solidali, passando da una catena all'altra attraverso punti chiave solitamente situati ai poli di un'unità articolare. Esistono cinque unità articolari, di cui due degli arti superiori, due degli arti inferiori e una del tronco, mosse da altrettante catene muscolari. **L'associazione di una catena articolare con una muscolare costituisce un'unità di coordinazione.**

LE CATENE MUSCOLARI

Esistono 5 catene muscolari pari, di cui una composta da due parti quindi, nell'intero corpo, ne sono presenti 12 in totale, distinte in:

1. antero-posteriore (AP);
2. postero-anteriore (PA);
3. antero-mediana (AM);
4. postero-mediana (PM);
5. antero-laterale (AL);
6. postero-laterale (PL).

Le catene AP, PA, AM, PM governano il coordinamento del corpo sul piano antero posteriore, costituendo il circuito dell'asse verticale o sagittale (che permette di mantenere la postura eretta, di respirare, di deglutire, di parlare),

> *"Il nostro corpo è un giardino di cui è giardiniere la nostra volontà."*
>
> William Shakespeare

IL SISTEMA TONICO POSTURALE

Il sistema posturale è un complesso formato da un'entità centrale con funzioni di comando, il Sistema Nervoso Centrale (SNC), che elabora e integra le informazioni a partenza recettoriale come quello oculare, podalico, l'orecchio interno, i centri nervosi superiori, l'apparato stomatognatico, la pelle, le articolazioni e i muscoli.
I muscoli sono gli effettori del sistema, ma allo stesso tempo, **funzionano da recettori**. In tal modo il sistema si auto adatta e si auto mantiene. Le sub unità del sistema cibernetico possono essere distinte in:

- **Una sub unità a configurazione funzionale.** L'apparato osteo-muscolo-tendineo legamentoso.
- **Quattro subunità a configurazione spaziale.** Correlate tra loro attraverso l'interposizione dei seguenti segmenti:
  1) cranio-mandibolare o articolazione temporo-mandibolare;
  2) cingolo-scapolare o articolazione scapolo-omerale;
  3) cingolo-pelvica o articolazione dell'anca;
  4) complesso piede-caviglia o articolazione talo-calcaneare.

Le sub unità a configurazione spaziale costituiscono i sistemi tampone delle sollecitazioni meccaniche in flesso estensione, latero flessione e torsione, espresse dal sistema muscolo-legamentoso, con l'obiettivo primario di proteggere la colonna vertebrale. Finché tali sollecitazioni si mantengono entro valori fisiologici, l'organismo si adatta e compensa; se superano tali valori compaiono le disfunzioni, i disequilibri statici, dinamici e le algie. I differenti recettori possono essere tutti elementi che causano scompenso oppure essere adattativi fra loro. Per esempio, l'occlusione si può adattare a un problema oculare o podalico; il sistema podalico, in modo particolare, essendo il tampone terminale del sistema posturale, è quello dotato della maggior capacità di adattamento. **La componente adattativa è reversibile, ma se protratta nel tempo si cronicizza diventando a sua volta causa dello squilibrio posturale.**

mentre le catene AL, PL costituiscono e coordinano il circuito dell'asse orizzontale o crociato (sistema dinamico per mezzo del quale l'ellisse del tronco opera i movimenti di torsione su se stessa). Il risultato sistemico dello sforzo effettuato per vincere la gravità e mantenere la postura eretta crea delle tensioni nelle strutture che lo costituiscono determinando lo schema posturale di adattamento.

L'ALLINEAMENTO SCHELETRICO

Un corpo è elastico quando, in posizione eretta, presenta **un perfetto allineamento delle ossa e una colonna vertebrale** con le curve fisiologiche.

L'effetto di questa elasticità è simile a quello che si prova quando il nostro corpo è immerso nell'acqua, cioè quando la sensazione del peso è notevolmente ridotta o assente. Questo **avviene quando la linea di gravità, ossia quella linea idealmente tracciata da un filo a piombo guardando il corpo di lato, attraversa il corpo umano che si trova in posizione eretta**, in modo che determinati punti siano allineati:

1. il lobo dell'orecchio;
2. l'articolazione della spalla;
3. il punto in corrispondenza della terza vertebra lombare;
4. il trocantere dell'anca;
5. la testa del perone a livello del ginocchio;
6. l'articolazione tibio-astragalica del piede.

IL CENTRO DI GRAVITÀ

Fondamentale è anche conoscere dove è collocato **il centro di gravità** in una determinata postura. Nella posizione eretta **dovrebbe trovarsi davanti alla terza vertebra lombare**, in corrispondenza con importanti centri vitali ed energetici che hanno sede soprattutto nella pancia, **il cosiddetto cervello addominale**. Quando il centro si sposta, la postura si altera: se è situato più avanti, siamo di fronte a una postura di tipo anteriore, se è più indietro, la postura è di tipo posteriore.

Entrambe le tipologie subiscono l'azione negativa della forza di gravità con le seguenti conseguenze:

- **tensioni muscolari**, legamentose e articolari;
- **modificazione delle curve** della colonna vertebrale;
- **alterazione della pressione** interna toraco-addominale;
- **variazione della posizione** delle viscere e del diaframma.

LE DINAMICHE POSTURALI

Le funzioni fisiologiche risentono di una postura errata in modo più o meno marcato anche a seconda dello stile di vita, dello stress mentale, dell'equilibrio affettivo, della genetica. **La dinamica posturale, infatti, va ben oltre gli aspetti fisici e biomeccanici poiché comunichiamo attraverso i nostri atteggiamenti corporei**, la respirazione, il modo di camminare e di stare seduti, il tono della voce, lo sguardo, la mimica facciale e il nostro modo di sorridere. Il linguaggio non verbale, infatti, rappresenta il 90% delle informazioni che scambiamo, in modo inconscio e diretto, con l'esterno.

Il modo di "essere" e di comportarci testimonia, in maniera più o meno consapevole, come ci consideriamo, quanto rispettiamo e amiamo noi stessi,

la nostra vita e come coltiviamo le relazioni più importanti. I nostri atteggiamenti, la postura, il nostro modo di essere nel mondo, generano una precisa frequenza vibratoria che la nostra mente emette come la luce di un faro: si proietta nello spazio e comunica con l'ambiente circostante. Delle infinite opportunità che abbiamo a disposizione godiamo, in realtà, solo di quelle comprese nella frequenza che proiettiamo a livello mentale. Sono questi meccanismi che si celano nella mente inconscia, la più profonda, e sono i veri responsabili di tutto ciò che accade, anche se a prima vista può apparire illogico. Si sono formati nei nostri primi anni di vita e agiscono al di fuori del nostro controllo consapevole.

Questi meccanismi, tuttavia, si possono modificare per cambiare in meglio la nostra esistenza. Si può iniziare migliorando la postura che a sua volta migliorerà il rapporto che abbiamo con noi stessi e il modo con cui comunichiamo con il mondo all'esterno.

ATTRAVERSO LA POSTURA

Un trucco semplice (ma molto efficace), per stimolare l'ispirazione iniziale consiste nello sfogliare delle riviste osservando i diversi stili posturali e gli atteggiamenti dei vari personaggi e modelli fotografati; in alternativa, guardando la TV, possiamo concentrarci sugli attori per vedere il loro modo di stare in piedi, seduti, o come approcciano nei dialoghi gli altri personaggi. Incarniamo lo stile che più ci convince e che sentiamo adatto a noi, esattamente come faremmo scegliendo un abito o un nuovo taglio di capelli. Dedichiamo, ogni giorno, un po' del nostro tempo alla pratica della visualizzazione creativa, prediligendo la mattina appena svegli, o la sera prima di coricarci, possibilmente durante il rilassamento che segue la pratica Yoga.

In alternativa, sfruttiamo i momenti liberi della giornata seguendo questo schema:

- **eseguiamo alcuni respiri profondi** per rilassarci completamente;
- **immaginiamo il nostro corpo nella sua forma migliore**;
- **concentriamoci sul portamento**, sul modo di muoverci, di parlare, sorridere, relazionarci con gli altri;
- **percepiamo il nostro vero *Io* liberare tutta la sua vitalità e felicità** abbandonandoci a questa piacevole sensazione;
- **sogniamo la nuova vita che ci attende** e il percorso che la renderà possibile attraverso la realizzazione dei nostri obiettivi personali, affettivi e professionali.

Per realizzarla, dovremo esprimere, in ogni situazione, la miglior versione della nostra autentica e meravigliosa unicità godendoci le esperienze che ci condurranno alla nostra piena realizzazione. ✸

SPINE YOGA

CORSI & LEZIONI Online anche IN DIRETTA

Per il benessere
del corpo,
della mente
e dello spirito.

HATHA YOGA

Disciplina che fortifica il corpo e la mente con le sequenze di **asana**, il **pranayama** e il **rilassamento** integrata con **Kriya**, **Bandhas** e **Mudra**.
Rende flessibile la **colonna vertebrale** e accresce la vitalità ed il benessere psico-fisico.

"**Spine Yoga®** è il **Metodo** in cui l'**Hatha Yoga**, lo Yoga più diffuso nel mondo, viene arricchito con i **principi dell'osteopatia classica** per adattarsi perfettamente alle esigenze di un pubblico occidentale moderno."

POSTURALE

Elimina lo stress distendendo la colonna vertebrale. Corso novità con il cuscino a sfere **Spine Flow Pillow CV4** per migliorare postura e respirazione.
Ideale per gli **sportivi**, i **lavoratori sedentari** e per chi passa le giornate **in piedi** o **alla guida**.

INFO e ISCRIZIONI

spineyoga.it

MEDITAZIONE

Corso **teorico-pratico** consigliato a chi ha già una base di pratica Yoga e desidera sperimentare gli innumerevoli benefici fisici, mentali e spirituali della **calma interiore** e conoscere gli **insegnamenti dei Grandi Maestri**.

I benefici del Metodo Spine Yoga® ti aspettano!